Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 7: Reise-Hepatitis und andere Leberentzündungen

Artikel: Im Wander-Rucksack : Wasser und Tee
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554790

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Im Wander-Rucksack: Wasser und Tee

Viele, die sich schwerfällig fühlen, weil sie überfuttert oder übergewichtig sind, denken schon mal ans Fasten. Andere möchten eine Auszeit nehmen, wenn sie seelisch überfordert sind und nicht mehr abschalten können. Wieder andere hoffen, durch eine Fastenkur die Folgen einer Krankheit zu bessern bzw. zu heilen oder wollen aktive Gesundheitsvorsorge betreiben.

Wer tatsächlich die Idee ins Auge fasst, eine Zeitlang zu fasten, findet viele Informationen über Fastenkuren in Kliniken, unter ärztlicher Betreuung oder auch im Alleingang. Übers Fasten*wandern* gab es bisher wenig authentische Auskünfte.

Nun ist ein Buch von Regi Brugger erschienen, einer erfahrenen Fastenleiterin, die grosse Erfahrung mit Fastenwandergruppen sammeln konnte und diese Erlebnisse ohne ideologische Scheuklappen interessant und offen beschreibt. Regi Brugger ist der Auffassung, dass Fasten eine vollkommen freiwillige Erfahrung sein muss, zu der sich niemand selbst zwingen oder von anderen drängen lassen sollte. In ihrem Buch erfährt man alles über die schönen Seiten des Fastenwanderns, aber auch die weniger angenehmen Aspekte und die Risiken werden in aller Deutlichkeit angesprochen. Es geht, natürlich, um die Massnahmen vor, während und nach der Fastenkur und um die Ernährung: *«Ich habe im Laufe meines Lebens drei Leitfäden, die ich von drei grossen Persönlichkeiten entgegennehmen durfte, zu einem Leitseil zusammengeflochten. Die drei Persönlichkeiten sind Dr. med. Max Bircher-Benner, Dr. F. X. Mayr und der kürzlich verstorbene Dr. h.c. Alfred Vogel. Von Max Bircher-Benner durfte ich das geistige Geschenk der neun Grundsätze der Ordnungstherapie entgegennehmen, von Franz Xaver Mayr die Erkenntnis, dass der Darm die Wurzel der Pflanze Mensch ist, und von Alfred Vogel, dass der Weg der Heilung in die Natur führt.»*

Ganz wichtig sind auch die geistig-seelischen Aspekte, die Erlebnisse in der Natur und der Zusammenhalt der Wandergruppen. Wenn die Teilnehmer durch das gemeinsame Erleben und die Anstrengung zusammenwachsen, Rücksicht und Verständnis füreinander empfinden, dann werden nicht nur die Wirkungen des Glaubersalzes alsbald zum salonfähigen Thema, man kann auch hemmungslos die Lieblingsrezepte und die besten Restaurantadressen austauschen.

Regi Brugger «Fastenwandern – Zu Fuss zu mehr Lebensfreude», Oesch Verlag Zürich, 1997, sFr./DM 24.80. • IZR

Vorschau auf die GN-Themen im August

Was Frauen über Brustkrebs wissen müssen (1. Teil)

Gesund mit Rhythmus und Tanz

Kraftquelle Komplex

Durchfall – was tun?

Reportage: Ein Tag im Tierheim

Exotische Heilpflanze: Kava-Kava

Ein Fest für Kräuter

Erfahrungsberichte von Lesern