

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 3: Kreativität macht das Leben reicher : vom Sinn schöpferischen Tuns

**Artikel:** Wandern und die Lust zu fasten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557731>

#### 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:** 22.02.2026

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

# Wandern und die Lust zu fasten

Immer mehr Menschen entdecken die wohltuende Wirkung des Fastens – kombiniert mit Wandern macht es doppelt so viel Spass. Sie werden sich vielleicht fragen, ob denn das überhaupt geht, über mehrere Tage hinweg nichts essen und dabei wandernd durch die Lande zu ziehen. Kriegt man da nicht das heulende Elend? Keineswegs! Fasten ist ein Quell des Wohlbefindens, es macht stark und gesund.

Für viele Menschen ist es eine völlig abwegige Vorstellung, eine Zeitlang aufs Essen zu verzichten und nur Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Da wird man bloss schwach und entkräftet, denken sie. Doch wer sich einmal auf das «Abenteuer» Fasten einlässt, wird merken, dass das Gegenteil der Fall ist. Der Körper, der von aussen keine Nahrung mehr bekommt, stellt auf innere Ernährung, auf den Abbau überflüssiger Fettdepots um. Meist sind alle Hungergefühle und «Gelüste» nach drei Tagen vorbei, und der Fastende fühlt sich so wohl wie schon lange nicht mehr. Freiwilliges Fasten ist eben etwas völlig anderes als Hungern.



**Bewegung macht beim Fasten Spass, aktiviert den Organismus und hebt die Stimmung. Erfahrene Fastenwanderer achten aber auch auf genügend erholsame und erquickende Ruhezeiten.**

viert und die durch das Fasten eingeleiteten Reinigungsprozesse im Organismus gefördert. Längere Wanderungen sind nicht nur möglich, nein, sie unterstützen sogar die Fastenwirkung. Der Abbau körpereigener Fettreserven wird von einer intensiven Ausscheidung von krankhaften Ablagerungen aus Gelenken, Gefäßsystemen, Muskel-, Binde- und Fettgewebe begleitet.

## Wie wird gefastet?

Man beginnt mit einem Entlastungstag, an dem man am besten nur wenig Rohkost isst, also Obst und Gemüse. Wichtig ist, dass dann der Darm entleert wird. Meist am Abend vor dem eigentlichen Fasten werden Magen und Darm mit einem Glas Wasser und darin gelöstem Glaubersalz «durchgespült». Nach nur wenigen Minuten pressiert's und der Weg zur Toilette sollte frei sein, denn was sich

## Gemeinsam trinken und marschieren

Doppelt so viel Spass macht Fasten kombiniert mit Wandern. Es gibt bereits etliche Veranstalter, die Fastenwanderwochen anbieten (siehe Kasten). Eine andere Art von Gesundheitsurlaub, die zu erfahren sich lohnt. Vielen fällt es leichter, in einer Gruppe zu fasten als alleine zu Hause, wo man das Essen aus Langeweile bekämpfen muss. Zur Erfahrung in der Gruppe gesellt sich das Naturerlebnis. Zudem wird durch die Bewegung an der frischen Luft der Kreislauf ak-

stürmisch und dringend ankündigt, lässt sich nicht lange verkneifen. Am nächsten Tag reinigen die Fastenden den Darm mit einem Einlauf. Die Entschlackungsarbeit, die der Körper leistet, wird gefördert, wenn man den Einlauf etwa alle zwei Tage wiederholt. Die Entgiftungsarbeit der Leber unterstützt man mit feucht-warmen Leberwickeln. Die meisten Fasten-Veranstalter gehen nach der Methode Buchinger/Lützner vor. Die Verpflegung besteht dabei aus Mineralwasser, Tee, Obst- und Gemüsesäften sowie klaren Gemüsebrühen.

### **Wichtig: richtig aufbauen**

Das endgültige JA zum Fasten kommt in den ersten Tagen mit dem für «Erst»-Faster erstaunlichen Erlebnis, dass man keinen Hunger hat, sich wohl fühlt und leistungsfähig ist. Je länger man fastet, um so einfacher wird es.

Da die Umschaltung vom Essen zum Fasten meist schneller gelingt als umgekehrt, müssen das «Fastenbrechen» und der Kostaufbau sorgfältig geplant werden. George Bernhard Shaw hat gesagt: «Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen». Die Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen müssen langsam wieder in Schwung gebracht werden. Der Körper verträgt in den ersten Tagen nur leichte Nahrung, am besten wieder Rohkost.

### **Jungbrunnen auch für Seele und Geist**

Das Schöne am Fasten ist, dass man nicht nur etwas für die körperliche Gesundheit tut und vielleicht ein paar Kilos verliert, sondern dass die Sinne sensibilisiert und geschärft werden. Man begegnet Menschen, Tieren Pflanzen ganz neu, andere Dimensionen des Bewusstseins tun sich auf. Ein spannendes Erlebnis! Dass es einem während und vor allem nach dem Fasten so gut geht, sehen einem die Mitmenschen an. Man strahlt von innen heraus die Kraft und Frische aus, die man durch den Verzicht aufs Essen gewonnen hat. Fasten ist ein Geschenk, das man sich selbst macht.

In allen Gesellschaften und Religionen sind Fastentage traditionell verankert und festgelegt als Zeiten, in denen das Bewusstsein besser und leichter zu den Grundordnungen des Daseins finden kann. Zudem ist Fasten etwas ganz Natürliches, das jeder kennt, der schon bei Krankheit unter Appetitlosigkeit oder Widerwillen gegen das Essen «gelitten» hat. Die Energie, die der Körper sonst in die Verdauungsarbeit steckt (bis zu einem Drittel der gesamten Kreislaufarbeit), steht für den Heilungsprozess zur Verfügung. Der «innere Arzt» freut sich, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, und es wird einem neue Lebensfreude geschenkt.

• DS

## **Mit wem Fastenwandern?**

Fastenwanderungen werden angeboten von:

*Alice Moser c/o Institut IPM  
Neumarkt 28, 2500 Biel,  
Tel. 032/322 13 15, Fax 032/322 13 17*

*Regi Meier-Brugger  
Postfach 442, 9006 St. Gallen,  
Tel. 071/245 52 02, Fax 071/245 52 03*

*Max und Rita Renggli  
Bruggenmattenweg 52, 8906 Bonstetten,  
Tel. 01/700 23 85 oder 081/384 01 11*

*Fasten-Wander-Zentrale  
Postfach 2869, D 67616 Kaiserslautern  
Tel./Fax 0049/631 47 472 (auch einige  
Veranstaltungen in der Schweiz)*

*Wer nicht so streng fasten,  
sich sanfter bewegen und  
etwas weniger laufen  
möchte, dem sei die  
A.Vogel-Kur mit der  
GN-Ernährungsberaterin  
Maria Habich ans Herz  
gelegt. Termine:  
14. bis 21. März,  
17. bis 24. Oktober und  
7. bis 14.November in  
Bad Wörishofen  
(Tel. 0049/8247/9910)  
oder vom 21. bis 28.  
November in Inzell/Obb.  
(Tel. 0049/8665/1818).*

*Wer in Trequanda  
(Nähe Pienza/Toskana)  
eine Fastenwoche mit  
Wandern, Walking und  
Gymnastik mit Malen,  
kulturellen Erlebnissen  
und toskanischer Küche  
(2. Woche) verbinden  
möchte, erkundigt sich bei  
Gabriele Rosenzopf,  
Kappelbergerstr. 14,  
D 71332 Waiblingen,  
Tel./Fax: 0049/7151/58952*