

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 3: Keine Angst vorm Fett?

**Artikel:** Das Schwierigste am Fasten-Wandern ist der Entschluss dazu  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551801>

#### 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:** 12.01.2026

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

### **Wem das nützt**

Zum Beispiel Frau Kempfer, die nach nur einer Sitzung sagt: «Ich bin heute ein völlig neuer Mensch. Ich geniesse das Leben, das Reisen und die Unabhängigkeit von meinen eindringenden Ängsten, die mir vorher jede Freude genommen haben.»

Und NLP nützt all denen, die weit über den Wunsch, angstfrei durchs Leben zu gehen hinaus ein Ziel haben und die den Mut aufbringen, gewünschte Zielzustände zu ihrer neuen Wirklichkeit werden zu lassen. Menschen also, die sich selbst auf den Weg machen (und andere dabei begleiten) wollen. Ich möchte mit meiner Arbeit den Menschen

mehr von dem geben, was Spass macht, weiterbringt und die eigenen Grenzen nach oben verschiebt. Denn wie sagte Reinhold Messner? «Nicht der, der die eigenen Grenzen überspringt ist verrückt, sondern der, der sie zementiert.»

*Jürg Wilhelm, der Autor dieses Artikels, ist Coach, NLP-Trainer und Prozessberater. Das von ihm geleitete institute for eXcellence bietet das gesamte NLP-Curriculum vom Practitioner über den Master bis zum Trainer, wie auch spezifische NLP-Seminare zu Allergien und Phobien. Weitere Infos unter Tel. 0041 (0)71 870 07 11 oder [www.ife-web.com](http://www.ife-web.com)*

## **Das Schwierigste am Fasten-Wandern ist der Entschluss dazu**

**Manchmal hängen Telefonnummern von Fasten-Wandern-Veranstaltern jahrelang am Küchenschranktürchen oder liegen in einer Schublade, bis es zu einer Anmeldung reicht. Von der guten Absicht bis zum Entschluss liegen Welten. Dann aber kommt die grosse Überraschung: Fasten-Wandern ist tatsächlich leicht und macht leicht und frei! Fasten und Wandern ist die ideale Kombination für all jene, die die Natur lieben und die überzeugt sind, dass Vorbeugen besser ist als Heilen.**

Fasten-Wandern bedeutet Natur, in Stille sein, atmen, schauen, bewegen, danken und genießen. Es heißt träumen, reden, zuhören und achtsamer werden; Zwänge ablegen und neue Dimensionen entdecken; Ballast abwerfen und zum seelischen und körperlichen Gleichgewicht finden. Wer nach neuen Ufern Ausschau hält, um persönliche und berufliche Entscheidungen zu fällen und Zielsetzungen zu finden, kann dies durch Fasten erreichen.

### **Wallis, Flims und von Ort zu Ort**

Unsere Fasten-Wander-Wochen finden vor allem im Wallis statt, wo die Sonne am meisten scheint. Das Wallis wird geliebt wegen seiner ursprünglichen Art und seinen unberührten

Naturschönheiten (UNESCO-Weltnaturerbe). Im Hochsommer vom 18. Juli bis 7. August sind wir allerdings in Flims, wo wir durch die kühlen Wälder und an die erfrischenden Waldseen oder zur Rheinschlucht gehen. Flims eignet sich auch für all jene, die nicht so gut zu Fuß sind, weil sie sich dort in der wunderbaren Wellness-Anlage genügend Bewegung verschaffen können.

Ein Revival feiern die Fasten-Wanderungen von Ort zu Ort: Senda Sursilvana vom 2. bis 8. Mai 04 und das «Himalaya»-Fasten-Wandern in der Schweiz auf dem Yaks-Pfad von der Moosalp übers Gletschertor bis nach St. Niklaus im Mittertal vom 20. bis 26. Juni 04.

*Weitere Infos und Jahresprogramm bei: Regi Brugger, 3938 Ausserberg, 0041 (0)27 945 11 33, [www.gleichgewicht.ch](http://www.gleichgewicht.ch)*

