



Die Leistungsfähigkeit unseres Organismus wird durch Fasten nicht eingeschränkt. Und wir müssen uns beim Fasten körperlich fordern! Durch Wandern ist dies auf schöne Weise möglich. In der Gruppe macht es noch mehr Freude.

Fasten und Wandern – eine wirksame Kombination

## Wieder mehr Energie durch Fastenwandern

Dipl. oec. troph. Ralf Moll

*Viele Menschen fühlen sich im Alltag schlapp und haben wenig Energie. Andere plagen Darmprobleme, Sodbrennen, Kopfschmerzen, Allergien oder Gelenkschmerzen. Eine Kombination aus Fasten und Wandern, zwei für sich allein schon wirksamen Naturheilmethoden, füllt die Akkus wieder auf und vertreibt viele Zipperlein und Krankheiten.*

Fasten bedeutet, von seinen Reserven zu leben, den Stoffwechsel ruhig zu stellen und die Verdauungsenergie einzusparen. Diese Energie steht im Fasten zum Entsäuern, Entschlacken und für die Regeneration zur Verfügung, aber auch für Bewegung. Sie meinen, auf Essen zu verzichten und gleichzeitig noch zu wandern sei nicht möglich? Es ist sogar möglich zu fasten und dabei erstaunliche Leistungen zu vollbringen. Dies wird durch die langen Fastenwanderermärsche der Fastenpioniere belegt.

In Europa kam die Idee der Fastenwanderbewegung durch den schwedischen Zahnarzt Dr. Lennart Edren in Gang. Er führte 1954 einen Fastenmarsch von Göteborg nach Stockholm durch, insgesamt 520 Kilometer in 10 Fastentagen. Wegstrecken von 50 km pro Tag

sind sicher nicht für jeden zu empfehlen. Doch die 11 Teilnehmer dieses bekannten Fastenmarschs, die außer Quellwasser nichts anderes zu sich nahmen, fühlten sich hinterher kraftvoll und gesund. Blutwerte vor und nach der Fasternwanderung bestätigten ihre gute Verfassung.

Zehn Jahre später fand der zweite große Fastenmarsch (über insgesamt 360 Kilometer) unter Leitung des schwedischen Arztes Dr. Karl Otto Aly statt. Die Teilnehmer waren weder trainierte Wanderer noch gute Sportler, und alle haben das Ziel problemlos erreicht. Neben Quellwasser wurden auch Obst- und Gemüsesäfte, Gemüsebrühe sowie Vitamin- und Mineralientabletten eingenommen. Die durchgeführten Blutuntersuchungen vor und nach dem Fas-

tenmarsch zeigten auch hier die hervorragenden Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, den Blutdruck und den Blutzucker.

Das Wandern in der Fastenzeit stellt die ideale Art der Bewegung dar. Und Bewegung beim Fasten ist sehr wichtig, da ohne eine unterstützende Körperaktivität der Entlastungseffekt weitgehend verpuffen würde. Vor allem das Lymphsystem, unser Kanalisationsnetz zum Ausscheiden von Schlackenstoffen, braucht zum Funktionieren die unterstützende Muskelfunktion durch tägliche Wanderungen.

### Warum Bewegung beim Fasten so wichtig ist

Eine Vernachlässigung der Bewegung in der Fastenzeit würde automatisch zu einem Rückgang der Muskulatur führen. Ein Mindestmaß an Bewegung ist unverzichtbar, damit Fettreserven abgebaut werden und wertvolles Muskelprotein erhalten bleibt. Egal wo das Fasten heute praktiziert wird, ob in einer Fastenklinik oder in einem Fastenwanderzentrum, ein Mindestmaß an Bewegung ist obligatorisch.

Hervorragend geeignet sind Ausdauerleistungen, die nicht zu schnell und zu intensiv sind wie beispielsweise das Wandern. Ein 100-m-Sprint kann dem Fastenden eher Schwierigkeiten berei-

ten, da ein schneller Krafteinsatz Energie aus der Kohlenhydratverbrennung voraussetzt, die im Fastenstoffwechsel nicht sofort gewährleistet ist. Intensität und Dauer der Bewegung richten sich nach der individuellen Leistungsfähigkeit des Einzelnen – sie ist durch das Fasten nicht eingeschränkt! Die Versorgung der nötigen Energie erhält der Faster aus der Fettverbrennung von innen, so dass in der Fastenzeit beachtliche Leistungen zu erzielen sind.

Extrem lange Strecken wie bei den berühmten Fastenmärschen sind in der Regel nicht zu empfehlen, sie könnten unter anderem zu Venenerweiterungen, Muskelverhärtungen und Gelenksbeschwerden führen bzw. verstärken (die bei maßvollen Strecken eher gelindert werden). 10 bis 15 km pro Tag sind aber durchaus möglich, eventuell auf mehrere Etappen oder Einheiten verteilt.

### Mehr Sauerstoff verbessert die Konzentrationsfähigkeit

Wandern intensiviert die Atmung und führt zu einer optimalen Sauerstoffversorgung. Durch das regelmäßige Atmen wird die Kohlensäure über die Lungen ausgeschieden. Die Lungendurchblutung wird gefördert, die Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich und das Thromboserisiko sinkt. Gleichzeitig verbessert sich die Sauerstoffversorgung des Gehirns, was auch die Konzentrationsfähigkeit steigert.

Das Herz wird durch das gleichmäßige Atmen trainiert, und auch der Darm wird auf diese Weise angeregt. Ohnehin sollte jeder Fastende jeden zweiten Tag eine Darmentleerung haben, damit die giftigen Abfallprodukte aus dem Gallensaft und bakterielle Stoffwechselprodukte der Darmflora aus dem Darm nicht zurück ins Blut resorbiert werden. Dies kann auch durch zusätzliche Einläufe oder die Colon-Hydro-Therapie (Darmspülungen) erzielt werden.

Bewegung in freier Natur kombiniert mit Fasten verbessert auch nachhaltig die Blutzuckerwerte. Die Insulinrezeptoren an den Zellen vermehren sich, so

dass mehr Zuckermoleküle vom Insulin in die Zellen transportiert werden können. Der Blutzucker sinkt, die Energieversorgung der Zellen ist verbessert. Demnach stellt die Kombination von Fasten und Bewegung für den Typ-2-Diabetiker eine nebenwirkungsfreie Möglichkeit dar, seine Blutzuckerwerte zu senken und gleichzeitig deutlich abzunehmen.

### Von der Entschlackung profitiert nicht nur die Haut

Durch die intensive Atmung beim Fastenwandern erhöht sich die Hauttemperatur, die gesteigerte Eigenwärme bedingt ein stärkeres Schwitzen und damit häufig auch eine Verbesserung des Hautbildes (z. B. bei Neurodermitis, Psoriasis und Ekzemen).

Die tägliche Bewegung durch Wanderungen hat einen erheblichen Anteil an der Ausscheidung der Schlackenstoffe. Zu diesen zählen unter anderem Umweltschadstoffe, aber auch Stoffwechselzwischen- und -endprodukte (Fettsäuren, Darmfäulnisprodukte, Harnsäure usw.), die im Bindegewebe gelagert werden. Da der Körper von diesen Schlacken belastet ist, lässt sich leicht nachvollziehen, dass nach der Fastenzeit oft eine unglaubliche Vitalität und Fitness verspürt wird. Schlacken blockieren unter anderem die Sauerstoffzufuhr in die Zellen und vermindern damit die Leistungsfähigkeit, da der Stoffwechsel durch die fehlende Verbrennung von Fetten und Kohlenhydraten unzureichend Energie bilden kann.

Natürlich wird durch das Fastenwandern, wie bei allen Ausdauersportarten, auch das Immunsystem gestärkt. Viele Faster berichten, dass sie durch regelmäßiges Fastenwandern die Infektanfälligkeit reduzieren konnten.

Genuss und Spaß am Fastenwandern, ein umfangreiches Entschlackungsprogramm eingebettet in eine Gruppe in persönlicher Atmosphäre machen aus der Fastenwanderwoche ein einzigartiges Erlebnis. Nicht zuletzt führt die Gemeinsamkeit in der Gruppe beim Fasten

zu mehr Freude und Begeisterung. Die Teilnehmer sind immer wieder verblüfft, wie leicht das Fasten fällt. Die gemeinsamen Fastenspeisen wie z. B. Suppe, Säfte, Früchte und Brühe werden zusammen genossen und schmecken hervorragend. Auf den täglichen Wanderungen ist ausreichend Zeit für persönliche Gespräche, der Kopf wird frei und der Geist zum klaren Denken angeregt.

### Richtiges Fasten für fast jeden halbwegs Gesunden geeignet

Entscheidend beim Fasten ist natürlich die richtige Fastenmethode. Die bekannteste Fastenart, das Saftfasten nach Buchinger, eignet sich nicht für alle Menschen gleichermaßen. So brauchen Kältetypen warme Gemüsesuppen (Suppenfasten) und Menschen mit starker Verdauungskraft können kühlende Früchte (Früchtfasten) verzehren. Das Naturell des Einzelnen, seine Verdauung und sein Wärmehaushalt sollte also immer berücksichtigt werden. (Siehe dazu ausführlich *Naturarzt* 3/2008.) Grundsätzlich kann fast jeder gesunde Mensch fasten und wandern. Nur Patienten mit schwerer Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion, stark untergewichtige Personen, Magersüchtige, Menschen mit eingeschränkter Nierentätigkeit sowie Kinder, Schwangere und Stillende können in der Regel gar nicht fasten. Auch bei Krebskranken gibt es häufig – je nach Stadium – medizinische Vorbehalte. Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten unter ärztlicher Aufsicht fasten. Nur Ärzte oder Heilpraktiker dürfen in Deutschland Kranke selbständig therapieren, diese rechtliche Einschränkung gilt auch für Fasten und Fastenwandern.

### Fastenwandern als Selbsthilfe unter Anleitung kennen lernen

Viele Menschen sind aber weder voll gesund noch so krank, dass sie zwingend einen Arzt benötigen würden – oder ihre Erkrankung wird bereits fachgerecht behandelt. Für all diese Betroffenen eignet sich Fastenwandern auch als eine Art Selbsthilfemethode, idealerweise praktiziert in einer Gruppe oder in ei-

nem Fastenwanderzentrum. Zumindest das erste Kennenlernen der Methode sollte unter Anleitung und Betreuung durch einen erfahrenen Fastenleiter stattfinden.

Welche Möglichkeiten an Gesundheit das Fastenwandern bietet, soll abschließend folgender Bericht zeigen: Mirijam B., 30, litt oftmals unter entzündlichen Gelenkschmerzen, ihre Finger und Füße waren sehr unbeweglich. Ihr Blutdruck war leicht erhöht 150/90, vereinzelt traten bei ihr nach fettem Essen Sodbrennen und Blähungen auf. Sie fühlte sich sehr müde und hatte Darmprobleme. Oftmals nahm sie Schmerzmittel ein, und ihr Arzt hatte ihr eine leichte Kortisongabe verordnet, um die Schmerzen unter Kontrolle zu bekommen.

Die Fastenwanderwoche mit leckeren basischen Gemüsesuppen war für Mirijam B. ein voller Erfolg, die Entschlackung dringend notwendig. Ihr Blutdruck hatte sich nach der Woche wieder normalisiert und das Kortison

konnte langsam abgesetzt werden. Ihre Finger und Füße wurden wieder sehr beweglich und die Gelenkschmerzen waren nicht mehr vorhanden. Dazu trugen auch die täglichen Wanderungen und die morgendliche Fitnessgymnastik bei. Nunmehr seit fünf Jahren kommt Mirijam B. jedes Jahr zu uns zum Fastenwandern, ganz nebenbei hat sich auch ihre Fitness und Leistungsfähigkeit erheblich verbessert.

Die positiven Wirkungen von Fastenkuren auf den rheumatischen Formenkreis wurden bereits vor 20 Jahren von einem norwegischen Team der Universität Oslo nachgewiesen: 27 Patienten fasteten 7 bis 10 Tage in einer Ernährungsklinik und wurden anschließend auf eine vegane Ernährung eingestellt (d. h. streng vegetarisch, auch ohne Milchprodukte und Eier). Gelenkentzündung und -steifigkeit besserten sich daraufhin deutlich, was sich auch an entsprechenden Blutwerten zeigte, die Schmerzintensität nahm ab – während sich in der Kontrollgruppe

keine Verbesserung zeigte. Ein wichtiger Grund ist sicherlich, dass Fasten den Arachidonsäurespiegel im Blut und im Gewebe senkt und damit auch die Entzündungsbotenstoffe. ■

### Weiterführende Literatur

- ▷ R. Moll: *Individuell Fasten, Südwest, München 2009*, sowie *ders.: Suppenfasten, Trias, Stuttgart 2007*
- ▷ P. Bauernschmitt-Hebling: *Entschlacken, Mosaik bei Goldmann, München 2005*



**Dipl. oec. troph.  
Ralf Moll**

*führt seit 1996 in seinem Fastenwanderzentrum im Schwarzwald, ferner in der Toskana und auf der kanarischen Insel La Palma ganzjährig Fastenwanderungen durch. Er ist*

*Mitglied der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. und mehrfacher Buchautor. Im Naturarzt schrieb er über „Typgerechtes Fasten“ (3/2008).*