



FASTEN

Großes Foto: Hanne Pierre genießt vor dem Naturschutzgebiet Graswarder bei Heiligenhafen die Ruhe am Strand.
Links oben: Für das Fastenwandern in der kalten Jahreszeit ist gute Ausrüstung erforderlich. Ein Fernglas dient der Beobachtung von Vögeln, die hier überwintern.
Links unten: Während des Fastens sollte man viel trinken – täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser oder Kräutertee

FOTOS: PETER RAIDER;
STYLING: UTE STAUDACHER;
TEXT: ANGELIKA KRAUSE

& WANDERN

Das Fasten gehört zu den ältesten Ritualen der Menschheit. Hanne Pierre kombiniert die heilsamen Wirkungen des Nahrungsverzichts mit langen Wanderungen an den Küsten von Nord- und Ostsee.



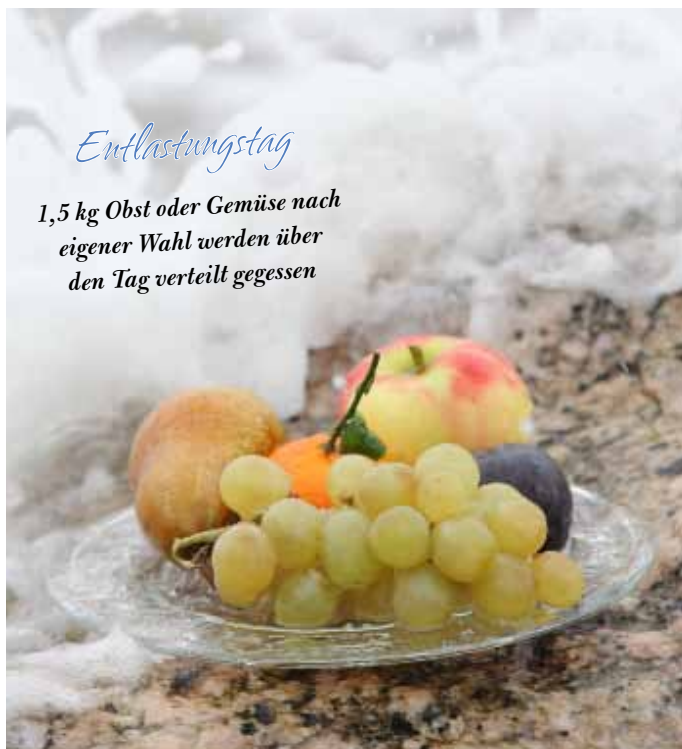
Schon die antike abendländische Medizin erkannte in dem vorübergehenden völligen Verzicht auf feste Nahrung eine Voraussetzung für ein gesundes Leben. Dabei ging es den Ärzten in der Nachfolge des berühmten Hippokrates (460-370 v. Chr.) nicht nur um eine innere Einkehr und die Konzentration auf die geistigen Dinge, sondern es sollten vor allem die „überflüssigen und verdorbenen Körpersäfte“ beseitigt werden (siehe Seite 18). Fasten wurde von ihnen zu therapeutischen Zwecken eingesetzt – und gehört somit zu den ältesten Naturheilverfahren überhaupt.

SCHAD- UND GIFTSTOFFE AUSLEITEN

„Dieser Ansatz ist mit der modernen Sichtweise in gewisser Hinsicht durchaus vergleichbar. Heute fasten die Menschen ebenfalls, um die Schlacken auszuleiten, die sich im Laufe der Zeit in den Geweben angereichert haben“, erklärt die Heilpraktikerin Hanne Pierre, die sich beruflich unter anderem auf die Stoffwechseltherapie spezialisiert hat. Diese Schad- und Giftstoffe, die über Darm, Lunge, Haut und Schleimhäute ins Körperinnere

gelangt sind, blockieren die Versorgung der Zellen mit Nähr- und Wirkstoffen und den Abtransport von Ablagerungen. Die Therapeutin: „Die Folge sind typische Stoffwechselerkrankungen, wie Weichteil- und Gelenkrheumatismus, Erhöhung der Harnsäure und Fettstoffe im Blut, Arteriosklerose, Allergien, Infektanfälligkeit und Abwehrschwäche.“ Eine Gewichtsreduzierung ist daher beim Heilfasten ein willkommener Nebeneffekt, der eigentliche Sinn liegt jedoch darin, vermehrt Gifte und Abfallstoffe auszuscheiden.

Hanne Pierre blickt auf über 20 Jahre eigene Fastenerfahrung zurück und hat in dieser Zeit eine ganz besondere Variante kennen und schätzen gelernt – das Fastenwandern: „Die täglich mehrstündige Bewegung an der frischen Luft verstärkt den Prozess des Fastens nachhaltig und macht den Kopf frei. Man denkt nach ein paar Kilometern gar nicht mehr an den Verzicht aufs Essen, sondern genießt voll und ganz das Naturerlebnis.“ Die Begeisterung war so groß, dass sie sich 1997 zur Fasten-Wander-Leiterin ausbilden ließ und seitdem mehrmals im Jahr Kleingruppen von zehn bis 15 Teilnehmern betreut.



Großes Foto: Beim Fastenwandern ist immer eine Thermoskanne voll mit heißem Kräutertee dabei. Auch Mineralwasser, ein Fläschchen Obstsaft und ein Glas Honig befinden sich im Marschgepäck.

Unten links: Es empfiehlt sich, beim Fasten für die Darmreinigung abends einen Löffel Bittersalz in einem Glas Wasser aufgelöst einzunehmen.

Unten Mitte: Kurze Pause für eine Meditationsübung – Hanne Pierre genießt die Einsamkeit.

Unten rechts: Beim Fasten hat man Zeit, zur Besinnung zu kommen und mal wieder zu lesen



1. Fastentag

MORGENS: *Kräutertee
(Birke, Brennnessel, Grüner Hafer),
0,2 l Pflaumensaft, Zitronenwasser*
UNTERWEGS: *Kräutertee,
1 TL Honig, 0,2 l Gemüsesaft*
ABENDS: *Kräutertee,
Gemüsebrühe, Zitronenscheiben*



2. und 3. Fastentag

MORGENS: *Kräutertee (Weißdornblüten, Goldrute, Maishaare),
0,2 l Mango- oder Traubensaft,
Milch oder Zitronenwasser*
UNTERWEGS: *Kräutertee, 1 TL Honig,
0,2 l Karotten- oder Tomatensaft*
ABENDS: *Kräutertee, Gemüsebrühe,
Zitronenscheiben*



15 BIS 20 KILOMETER TÄGLICH

Diese Kurse dauern eine Woche – man kann aber auch gut allein oder zu zweit auf Fastenwandererschaft gehen. Den meisten fällt das Fasten jedoch in einem Kreis von Menschen, mit denen sie ihre Erfahrungen teilen können, leichter. „Jeder, der körperlich gesund und einigermaßen gut zu Fuß ist, kann fasten und wandern zugleich“, meint die Heilpraktikerin. „Eine Tagesstrecke sollte etwa 15 bis 20 Kilometer betragen – das ist ein Pensum, das normalerweise in fünf bis sechs Stunden problemlos zu bewältigen ist.“

Viele dieser Touren führen Hanne Pierre an die Küsten von Ost- und Nordsee – mal auf die Halbinsel Wagrien, wo sie früher gelebt hat, mal in die endlosen Weiten der fast unberührten Natur des Wattenmeers. Dort lassen sich die Fastenwanderer auch im Winter eine Woche lang den Wind um die Nase wehen. Die Expertin: „Die positiven Auswirkungen des Wanderns auf das Fasten sind in der kalten Jahreszeit genauso deutlich spürbar. Durch die tiefere und intensivere Atmung infolge der körperlichen Betätigung wird die Zufuhr von Sauerstoff erhöht, der für die Energiegewinnung aus der Nahrung unentbehrlich ist.“ Gleichzeitig wird beim Ausatmen vermehrt Kohlendioxid, das gasförmige Endprodukt des Stoffwechsels, ausgeschieden. Darüber hinaus kommt die kontinuierliche Bewegung beim Gehen der Verdauung zugute, sie fördert die Durchblutung und stärkt das Herz-Kreislauf-System. „Schon nach ein paar Tagen stellt man beim Wandern fest, dass die Leistungsfähigkeit trotz – beziehungsweise gerade wegen – des Verzichts auf feste Kost spürbar zunimmt, das ist ein unglaublich schönes Gefühl“, so die Schleswig-Holsteinerin.

Oben: Auch wenn die Wolken tief hängen und eine steife Brise weht – Wandern verstärkt im Winter die positiven Wirkungen des Fastens.

Links: Am vierten Fastentag wird zum Frühstück ein Glas Molke getrunken. Sie enthält neben Eiweiß auch viele Vitamine und Mineralstoffe.

Mitte: Wassertreten regt beim Fastenwandern Stoffwechsel und Durchblutung an. Schnelles Gehen sorgt danach für die Wiedererwärmung

DER TAG BEGINNT MIT GYMNASTIK

Der Ernährungsplan, den sie nach Otto Buchinger, dem Begründer des Heilfastens, ausgearbeitet hat, gestattet nur flüssige Nahrung: Kräutertees, Säfte, Zitronen-, Ingwer- und Mineralwasser, Molke, Gemüsebrühe – und einen Löffel Honig als „Zucker!“ für die Mittagspause beim Wandern. Jeder Fastentag beginnt mit Gymnastik, die gezielt die Körpermitte aktiviert. Die Übungen unterstützen die Entgiftung des Verdauungssystems, indem sie die Darmmuskulatur mobilisieren und Verkrampfungen lösen. Nach dem „Frühstück“ werden die Wanderstiefel geschnürt, um den Tag an der frischen Seeluft zu verbringen. „Vor allem in den Wintermonaten kann man dann an der Küste die Einsamkeit und die Stille genießen. Außer dem Plätschern der Wellen und dem Kreischen der Möwen ist oft stundenlang nichts zu hören“, verrät Hanne Pierre. Am Spätnachmittag und Abend hat man

Gemüsebrühe

ZUTATEN (täglich variierend): frisches Gemüse der Saison (z. B. Porree, rote Beete, Kartoffeln, Sellerie, Blumenkohl, Petersilienwurzel, Brokkoli, Steckrübe, Kürbis, Karotten, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Rettich), Chilischote, Petersilie oder Schnittlauch

ZUBEREITUNG: 250 g Gemüse waschen und klein schneiden, nicht schälen. ½–1 Chilischote (je nach Geschmack) klein hacken. Alles zusammen in einen Topf geben und mit 0,5 l Wasser mindestens 2 Stunden köcheln lassen. Einlage abseihen und die Brühe mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch würzen. Kein Salz verwenden!





4. Fastentag

MORGENS: Kräutertee (Pfefferminze, Löwenzahn, Zinnkraut),
0,2 l Sanddorn-Apfelsaft, Molke
UNTERWEGS: Kräutertee, 1 EL
Honig, 0,2 l Rote-Bete-Saft
ABENDS: Kräutertee, Gemüsebrühe, Zitronenscheiben

während des Fastenwanderns viel Zeit, um zur Ruhe zu kommen, mal wieder ein Buch zu lesen oder Musik zu hören – und seine Grundbedürfnisse bewusster wahrzunehmen. Manche führen ein Tagebuch, in dem sie ihre Gedanken und Gefühle während des Fastens festhalten.

VORBEREITUNG AUF DAS FASTEN

Eingeleitet wird das Fasten mit einem Entlastungstag, an dem nur Obst und Gemüse gegessen wird. Ebenfalls zu den Vorbereitungen gehört die gründliche Reinigung des Darms. „Durch das Fasten werden die abgelagerten Schlacken in den Verdauungsorganen in Bewegung gesetzt und aufgewirbelt, so dass sie ohne gründliche Darmreinigung vermehrt ins Blut gelangen würden. Das kann zu Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Brechreiz führen“, warnt die Kursleiterin. Die klassische und schonendste Methode ist der morgendliche Einlauf, abends mit Wasser eingenommenes Bittersalz unterstützt den Prozess ebenfalls. Hanne Pierre empfiehlt, während



5. Fastentag

MORGENS: Kräutertee (freie Wahl),
0,2 l Birnensaft, Zitronenwasser
UNTERWEGS: Kräutertee, 1 TL
Honig, 0,2 l Sauerkrautsaft
ABENDS: Kräutertee, Gemüsebrühe,
Zitronenscheiben

Oben: Westlich von Heiligenhafen wandert Hanne Pierre unterhalb des Hochufers über Stock und Stein.
Links: Eine Landkarte und ein Fernglas sind nützliche Begleiter beim Fastenwandern. Zur Vogelbeobachtung empfiehlt es sich, zusätzlich ein Bestimmungsbuch einzupacken.
Rechts: Mittags lässt man sich bei einer wohlverdienten Rast eine kleine Flasche Sauerkraut- oder Karottensaft schmecken

des Fastens beides täglich zu anzuwenden.

Um dem Körper bei der Ausscheidung von Schad- und Giftstoffen zu helfen, sollte man beim Fasten besonders viel trinken – mindestens zwei bis drei Liter: Kräutertees, Säfte, Ingwer-, Leitungs- oder stilles Mineralwasser. Gegen Belag auf der Zunge und unangenehmen Geschmack im Mund hilft das gelegentliche Auslutschen von nicht zu dünnen, ungespritzten Zitronenscheiben.

Reichlich Abfallstoffe scheidet der Organismus auch über die Haut mit ihren Millionen von Schweiß-, Duft- und Talgdrüsen aus. „Eine Fastenwoche bedeutet für die Körperhülle Schwerstarbeit“, erläutert die Fachfrau. „Das kann zu Trockenheit, Blässe und einem unangenehmen Körpergeruch führen. Deshalb hat die Haut eine Extraportion Aufmerksamkeit verdient und sollte nach dem Duschen ausgiebig gepflegt werden.“ Regelmäßiges Trockenbürsten unterstützt die Entsäuerung und Entgiftung der Haut. Dadurch öffnen sich die Poren und die Durchblutung wird angeregt. Wie die ebenfalls empfohlenen Kneippgüsse wirkt sich das gleichzeitig positiv auf das vegetative Nervensystem aus und hilft damit gegen den Schwindel, der beim Fasten hin und wieder auftritt. Kräuterbäder, Saunabesuche und Massagen verwöhnen zusätzlich und heben die Stimmung.

DER GROSSE TAG: FASTENBRECHEN

Nach einer Woche Verzicht kommt dann der große Tag des Fastenbrechens. „Allerdings kann man nicht so viel essen, wie man es sich vielleicht vorgestellt hat“, so Hanne Pierre. „Das Festmahl besteht aus Obst und Gemüse und wenn ein Sättigungsgefühl auftritt, sollte man nicht weiteressen. Nach ein, zwei Tagen kann der Anteil der festen Nahrung allmählich gesteigert werden – aber er bleibt im Idealfall unter dem Niveau, an das man sich vor dem Fasten gewöhnt hatte.“

KONTAKT

Hanne Pierre, Heilpraktikerin
Heinrich-Philippson-Straße 3
24837 Schleswig
Tel. 046 21/9 43 86 36
Mail: info@fasten-wandern-radfahren.de
Internet: www.fasten-wandern-radfahren.de

Auf der Halbinsel Graswar-
der vor Heiligenhafen be-
findet sich ein 230 Hektar
großes Naturschutzgebiet,
in dem unter anderem
Graugänse, Säbelschnäbler
und Blässhühner brüten



Fastenbrechen

MORGENS: *Apfel und Karotte*

MITTAGS: *Obst oder Gemüse nach eigener Wahl*

ABENDS: *Gemüsesuppe – aber mit Gemüseinlagen
und nicht so ausgekocht*

