

Federleicht in den Frühling

Das Gewicht sinkt, die Stimmung steigt: **Fastenwandern** erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit auch in Luxemburg. André Humbert erklärt, warum.

Text: **Andrea Glos** andrea.glos@revue.lu
Fotos: **Vitaltrekking**

REVUE: Fasten und Wandern – warum passt das so gut zusammen?

ANDRÉ HUMBERT: Wenn man fastet und sich dabei nicht bewegt, werden Muskeln abgebaut. Der Muskelabbau soll aber unbedingt verhindert werden, da ja beispielsweise auch der Herzmuskel ein Muskel ist. Beim Wandern hingegen werden Muskeln aufgebaut, deshalb ist dies eine ideale Kombination mit Fasten. Nach einer Woche Fastenwandern ist man wesentlich fitter und stärker als zuvor.

Woraus besteht denn die Ernährung beim Fastenwandern?

Sie besteht aus Wasser, Tee und einer Gemüsebrühe, also keiner fester Nahrung.

Beim Wandern ist man aber doch aktiv – wie sieht es denn aus mit dem Hungergefühl?

Das Hungergefühl stellt sich nicht ein, denn am letzten Tag der Vorbereitung steht eine Darmreinigung an. Ist der Darm leer, signalisiert er dem Organismus, dass keine weitere Nahrung von außen mehr ansteht, er zapft quasi die Reserven an und das Hungergefühl bleibt aus.

Aber der Organismus verbraucht doch Energie – wie bekommt er sie ohne feste Nahrung?

Die Energie nimmt sich der Körper aus seinen Reserven. Als Erstes greift er seinen Glykogenspeicher an, das sind die Zuckerreserven. Dann geht es an den Eiweißüberschuss, und zum Schluss – normalerweise ab dem dritten Tag – kommen die Fettdepots an die Reihe.

Kann es dann nicht zu Mangelerscheinungen kommen?

Wenn man sich an die Vorbereitungen hält – so wie wir sie empfehlen, nein.

Wie muss man sich auf das Fastenwandern vorbereiten?

Die Vorbereitungsphase ist enorm wichtig! Denn von 100 auf Null ist schlichtweg zu krass für den Organismus. Wir schlagen eine 3-wöchige Einstimmungsphase vor, in der man langsam die Zufuhr von tierischem Eiweiß auf ein Minimum herunterfährt. Dazu gehören Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Außerdem sollte man in dieser Zeit auch auf Weißmehlprodukte, Zucker, Kaffee, Alkohol und Zigaretten verzichten.

Gibt es Altersbeschränkungen?

Kinder und Jugendliche sind noch im Wachstum und sollten generell weder fasten noch fastenwandern. Nach oben gibt es keine Altersbeschränkung, solange die Person gesund ist.

Wer sollte lieber nicht fastenwandern?

Schwangere sollten ebenfalls nicht fasten oder fastenwandern, und wer regelmäßig Medikamente nimmt, sollte vor dem Fastenwandern einen Arzt konsultieren. Chronisch Kranke sind beim Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht am besten aufgehoben.

Das Abnehmen ist beim Fasten zwar nicht das Hauptziel, aber ein angenehmer Nebeneffekt – wie viele Kilos kann man im Durchschnitt in einer Fastenwanderwoche verlieren?

Das ist sehr unterschiedlich, aber zwischen einem und fünf Kilo dürften drin sein. Hinzu kommt, dass viele Menschen in der Vorbereitungszeit durch die Ernährungsumstellung etwa die gleiche Menge an Gewicht verlieren.

Was sind weitere positive Auswirkungen auf den Organismus?

Zum einen ist es die Entgiftung, die Ausscheidung von Giftstoffen über die Haut, die Lungen, die Schleimhäute, die Nieren, den Darm und den Urin. Zum anderen kurbelt die Bewegung an der frischen Luft den Stoffwechsel an und fördert den Muskelaufbau. Die Geschmacksnerven werden klarer, die Sinne im Allgemeinen werden gestärkt, und der Geist kommt zur Ruhe.

Viele Menschen, die regelmäßig fasten, sprechen ab einer gewissen Zeit auch von einem seelischen Hochgefühl, das sich einstellt. Ist das auch Ihre Erfahrung beim Fastenwandern?

Man fühlt sich leichter, klarer, energischer. Warum? Weil man keine Ablenkung hat: Eine Woche lang kümmert man sich nur um sich selbst! Das hilft vielen Menschen, wieder zu sich selbst zu finden und manchmal sogar dem Leben eine neue Richtung zu geben.

Wie hoch sollte die körperliche Kondition sein?

Pro Tag wandern wir etwa 15 bis 20 km in einem gemäßigten Tempo. Eine gewisse Grundfitness und Trittfestigkeit ist demnach erforderlich.

Nach dem klassischen Fasten darf man sich ja nicht den Bauch gleich wieder voll schlagen. Wie sieht die Ernährung nach dem Fastenwandern aus?

Das so genannte Fastenbrechen machen wir am letzten Tag: Dann gibt es mittags einen Apfel.

Und das reicht?

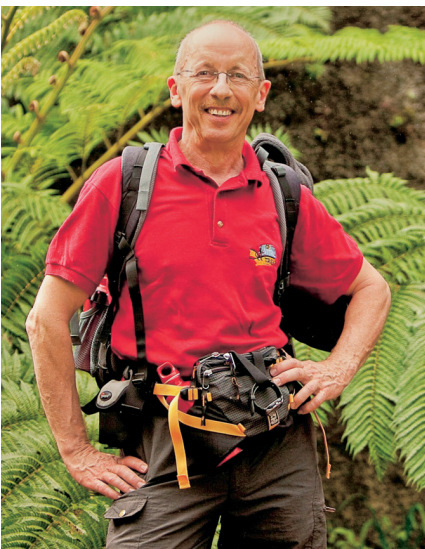
Ja. Ein Apfel verfügt über so viele Nährstoffe – er ist eigentlich eine komplette Mahlzeit. Und Sie werden staunen: Viele Menschen schaffen noch nicht einmal den kompletten Apfel am Ende der Fastenwanderwoche.

Wie lange und wie oft ist Fastenwandern empfehlenswert?

Wer länger als drei Wochen fasten möchte, sollte dies unter ärztlicher Aufsicht tun. Der Häufigkeit sind keine Grenzen gesetzt – aber die meisten Menschen haben klassischerweise im Frühjahr das Bedürfnis zu fasten.

Kann man auch auf eigene Faust fastenwandern?

Ja. Doch in der Gruppe und fernab von der täglichen Umgebung und den damit verbundenen Gewohnheiten fällt es erfahrungsgemäß wesentlich leichter. ■



WEITERE INFOS

André A. Humbert ist ausgebildeter Fastenwanderleiter, Yogalehrer und Masseur. Der 60-jährige Luxemburger hat bereits mehr als hundert Fastenwanderwochen geleitet, d.h. er hat gut zwei Jahre seines Lebens keine feste Nahrung zu sich genommen. Die nächsten Termine sind vom 18.-25. März durch die Sahara in Tunesien und vom 30.März bis 6. April in Clervaux. Infos und Anmeldung unter Tel.: 77 04 81 oder auf www.vitaltrekking.com

