

Abnehmen, entgiften oder einfach neue Energie tanken – vom Fasten erhofft sich jeder etwas anderes. Doch im Alltag scheitern die Vorsätze meist an Disziplin, Stress und zu wenig Bewegung. Aus diesem Grund entschied sich auch Moderatorin Claudia Stöckl zum Fastenwandern: sanfter Fußsport in freier Natur, in Kombination zum Fasten. Nach Stöckls erstem einwöchigen Ausflug auf die Insel Sylt (siehe Fotos) war sie sofort eine begeisterte Anhängerin: „Das Naturerlebnis gepaart mit dem Fasten ist einfach eine traumhafte Kombination.“

Viele Vorteile. Eigentlich machen mehrere Stunden Sport an der frischen Luft ei-



Gemeinsam mit Dermatologin Christine Hoffmann (im Foto rechts) genoss Claudia Stöckl das Fastenwandern auf Sylt.

nen Bärenhunger – da scheinen sich Fasten und Wandern doch zu widersprechen. Mitnichten, weiß Fastenberaterin und Autorin Dorothea Neumayr (*Das Fasten-ABC, Herbig-Verlag*): „Dabei gewöhnt sich der Körper nicht nur an das Fasten, er wird sogar leistungsfähiger“, erklärt sie. Und weiter: „Der Sinn jedes Heilfastens ist die körperliche Reinigung; gleichzeitig kurbelt die Bewegung an der Frischluft die Selbstheilungskräfte des Körpers an“, ist Neumayr begeistert. Angenehme Begleiterscheinung: Die Kilos purzeln. Denn die regelmäßige Bewegung regt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern



DER NEUE WEG IN DIE LEICHTIGKEIT

Wandern für die SEELE

Neuer Fasten-Boom. Die Natur genießen und dabei fasten: Immer mehr Menschen finden so den Weg zu sich selbst. Wie Ö3-Star Claudia Stöckl...

trainiert auch zahlreiche Muskelgruppen.

Trend. Kein Wunder also, dass sich immer mehr Prominente – wie etwa Haubenköchin Johanna Maier oder das Ehepaar Assinger – dem Fastenwandern verschreiben. Auch *Interio*-Chefin Janet Kath ist auf den spirituellen Zug aufgesprungen: „Beim Fastenwandern kann ich in mich kehren und über meine



Janet Kath sieht Fastenwandern als geistige Reinigung.

Visionen nachdenken.“ Die Wiener Dermatologin Christine Hoffmann, eine enge Freundin von Claudia Stöckl, sieht im Fastenwandern vor allem den positiven Anti-Aging-Effekt: „Eines der wichtigsten Anti-Aging-Hormone wird dabei vermehrt ausgeschüttet – das Wachstumshormon“ (*siehe auch Kasten rechts*).

Nur Flüssiges. In der Fastenwander-Woche beginnt der Tag mit einem Glas frisch gepresstem Obst- und Gemüsesaft, der langsam gelöffelt wird. Danach schließt sich eine mehrstündige Wander-, Rad- oder Nordic-Walking-Tour durch die Natur an. „Das Tolle am Fasten ist, dass die Sinne enorm geschärft werden“, erzählt Ö3-Star Claudia Stöckl. „Man spürt den Wind deutlicher, sieht Farben schärfer und nimmt Gerüche besser



Das Fasten-ABC von Fastenberaterin Dorothea Neumayr. Um 10,25 Euro bei www.herbig.net

wahr.“ Wichtig während der Wanderung: das regelmäßige Teetrinken. „Die Thermoskanne wird zu deinem ständigen Begleiter“, so Stöckl. Abends gibt es klare Gemüsebrühe, die ebenfalls in der Gruppe langsam und bewusst gelöffelt wird. Yoga, Massagen, Saunagänge und Vorträge über Ernährung und Entspannung ergänzen das Programm. *Info:* www.fastenwandern-sylt.de

ANNA HAFNER ■

Einen Fastenplan für Einsteiger finden Sie jetzt auch auf:
www.MADONNA24.at

NATÜRLICHER JUNGBRUNNEN

Anti-Aging-Wunder: Fasten

HORMONE. Fastenwandern unterstützt die Ausschüttung des Wachstumshormons – eines der wichtigsten Anti-Aging-Hormone.

BEWEGUNG. Durch die angemessene Bewegung während des Fastens wird der Energiespeicher nur so weit aufgebraucht, dass dieser nicht mit schädlichen Radikalen überladen wird. Auch zu viel Sport lässt alt aussehen!

ENTGIFTUNG. Fasten entgiftet den Körper völlig. Dadurch fallen weniger Schadstoffe an, die die Körperzellen speichern und vorzeitig altern lassen.

VON INNEN. Das Gefühl nach einer Fastenkur: jugendlich, vital und gesund. Und das strahlt man von innen aus.

Dr. Christine Hoffmann ist Dermatologin in Wien.

