

Gut zu Fuss trotz Verzicht aufs Essen

PABLO DAVILA

Eines vorweg: Das Fastenwandern war für mich eine wertvolle Selbsterfahrung. Gestresst bis in die Haarspitzen und geplagt von Ängsten, bin ich zur Kur aufgebrochen. Heimkehrte ich voll geistiger Energie, geerdet und vital wie nie zuvor.

In der Tat waren die ersten beiden Tage sehr hart: Meine Gedanken kreisten unentwegt ums Essen, der Körper schrie: Hunger, Hunger, Hunger! Ich verzichtete sogar aufs Rauchen, zumindest tagsüber. Ab Tag drei war das Hungergefühl verschwunden und ich fühlte mich, als

FOTOS: SANDRO MAHLER, HEINER H. SCHMITT, BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI



Fastenwandern

Mehrständiges Wandern durch die Tessiner Täler – mit nichts als flüssigem Proviant im Rucksack.



entdecke ich meinen Körper neu. Gefastet wurde nach Buchinger-Methode, die das Ziel der Entgiftung des Körpers und der Psyche hat. Die Kur nach dem deutschen Arzt Dr. Otto Buchinger (1878–1966) benannt, verzichtet auf feste Nahrung. Es gibt ausschliesslich Bouillon, Gemüse- und Fruchtsäfte, Wasser – und natürlich Unmengen an Kräutertee. Und als Energiekick etwas Honig. Unglaublich, was man alles imstande ist zu leisten, ohne zu essen. Es schien fast so, als ob mir die Energie, die durch die Reduzierung der Verdauung freigesetzt wurde, fürs Wandern zugute kam. Ich spürte keine Krise, mein Kreislauf war stabil. Das stundenlange Wandern in der Gruppe – immer in Begleitung der Expertinnen Maya Hakios und Liselotte Güntert – stärkte die Motivation. Es waren intensive Tage, die mich am Abend erschöpft ins Bett sinken liessen. Mehr darüber können Sie im Blog lesen.