

Manifest der Initiatorinnen der Plattform Fastenwandern Österreich

Warum braucht es im Jahr 2023 eine "Plattform Fastenwandern Österreich"?

1984 begründete Christoph Michl die Bewegung des Fastenwanderns in Deutschland, von wo es sich über ganz Europa verbreitete. Erstaunlicherweise ist die Idee des Fastenwanderns in Österreich im Jahr 2023 noch immer relativ unbekannt. Viele meinen, die Kombination von Fasten und Wandern sei gesundheitsschädlich, muskelschwächend und gefährlich, jedenfalls aber trostlos - ohne Jause am Berg!

Wir sagen: Fastenwandern nicht erfahren zu haben bedeutet, Schätze auf dem Weg liegen zu lassen! Und kaum ein Land ist für Fastenwandern so geeignet wie Österreich mit seiner Kultur- und Berglandschaft, dem Wegenetz und der ausgeprägten Wandertradition. Jeder Mensch hat freien Zugang zu diesem von der Natur geschenkten, gigantischen Gesundheitszentrum direkt vor unserer Haustüre: Alles, was es braucht, sind ein Paar Wanderschuhe und ein paar wichtige Verhaltensregeln.

Bei unseren Überlegungen denken wir nicht nur an unsere eigene Gesundheit, sondern auch an die Ressourcen des Planeten, nach dem Motto: Gesundheit ohne Fußabdruck!

Hier setzt unsere Plattform Fastenwandern Österreich an: durch Bewusstseinsbildung, Wissensvermittlung und Schaffung eines attraktiven, vielfältigen Angebots für alle Altersstufen, Fitnesslevel und Geldbörsen sorgen wir dafür, dass die Tradition des Fastenwanderns auch in Österreich weite Verbreitung findet - auf spezifisch österreichische Art und Weise.

Was ist Fastenwandern?

Wir verstehen unter Fastenwandern eine Fastenwoche, während der wir mindestens 3-4 Stunden täglich wandern, manchmal auch um Einiges mehr. Wir fasten nach unterschiedlichen Methoden: Beim Vollfasten nach Buchinger/Lützner verzichten wir eine Woche lang gänzlich auf feste Nahrung, beim Basenfasten ernähren wir uns basisch, beim Intervallfasten nehmen wir nur zu bestimmten Zeiten Nahrung zu uns. Die bekannten positiven Effekte des Fastens (wie bspw. Autophagie, Ketogenese, Verringerung der Insulinresistenz, Serotoninausschüttung usw.) werden beim Fastenwandern durch das mehrstündige Gehen an der frischen Luft erheblich verstärkt. Die Fastenwanderungen werden entweder sternförmig von einem stationären Quartier ausgeführt, oder wir wandern von Unterkunft zu Unterkunft. In diesem Fall sprechen wir von Fastentrekking oder Fastenpilgern. Wir wandern in schattigen Auegebieten, über saftige Wiesen, durch ruhige Wälder oder in alpinem Gebiet. Die Unterkünfte bieten manchmal einen Wellnessbereich, manchmal bloß einen Sternenhimmel. Für einen Einblick in die Vielfalt des Fastenwander-Angebots in Österreich klicken Sie bitte [hier](#) (Link auf Termine).

Fastenwandern ist ein Zurückfinden zu sich selbst und zu den herrlichen Ordnungen der Natur. Die Rückkehr zu einem ursprünglichen natürlichen Zustand des Menschen. Es vereint den Verzicht auf (feste) Nahrung, Bewegung und Naturerlebnis.

Unsere Vision - wir schreiben das Jahr 2040

Im Jahr 2040 ist Fastenwandern in Österreich weithin bekannt und beliebt. Eine Fastenwanderwoche pro Jahr gehört zum Standardrepertoire der persönlichen Gesundheitsvorsorge in Österreich. Dies wird von der Gesundheitskasse als wirksame Präventionsmaßnahme bezahlt, da kausale Zusammenhänge zwischen regelmäßigem Fasten und Good Aging nachgewiesen wurden. 50% der österreichischen Skigebiete haben sich Mitte der 20er Jahre strategisch neu ausgerichtet - in Richtung "Eco-friendly Health Tourism", mit klimaneutralen, gesundheitsförderlichen Angeboten, die auch für die Durchführung von Fastenwanderwochen bestens geeignet sind. Österreich hat sich zum Mekka für Fastentrekker entwickelt und hat Vorbildfunktion für viele andere Länder.

Wer sind wir - die Initiatorinnen der Plattform Fastenwandern Österreich?

Wir haben uns im Jahr 2022 als Mitglieder der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung im Rahmen der "ggf Austauschgruppe Fastenwandern" kennengelernt. Wir sind nicht nur privat FASTERinnen und Bergliebhaberinnen, sondern auch beruflich als ärztlich geprüfte Fastentrainerinnen und zertifizierte Wanderführerinnen tätig. Wir meinen, dass das Potenzial des Fastenwanderns in Österreich nicht ausgeschöpft ist. Wir glauben, dass wir gemeinsam mehr bewegen können als jede einzeln für sich. Wir setzen beim Fastenwandern unterschiedliche Schwerpunkte (siehe oben), sind uns aber über bestimmte Leitgedanken und Grundwerte sehr einig. Wir haben sie in diesem Manifest festgehalten.

Leitgedanken und Grundwerte an denen wir unser Handeln orientieren

Uns vereint die Grundidee, dass die Kombination der Fastenerfahrung mit dem Wandererlebnis besonders viel Sinn macht. Wir sehen im Fastenwandern eine Rückkehr zu einem ursprünglichen, natürlichen Zustand des Menschen und zu den herrlichen Ordnungen der Natur. Im Folgenden führen wir diesen Grundgedanken konkreter aus.

Fastenwandern bedeutet für uns...

- **Aktivität:** Es fördert Ausdauer und Beweglichkeit – körperlich und geistig.
- **Sinnliches Erleben:** Wir sind draußen unterwegs, sind Wind und Wetter ausgesetzt und erfahren die Natur mit allen Sinnen. Während der Fastenwanderungen – und auch danach – ermutigen wir zu Achtsamkeit und bewusstem Wahrnehmen aller Sinneseindrücke, um eine gute Verbindung zu unserem Körper und seinen Bedürfnissen zu etablieren.

- **Naturverbundenheit:** Bei den mehrstündigen Wanderungen durch ursprüngliche Naturlandschaften - im gemächlichen Fastenschritt und oftmals in Stille - entsteht ohne weiteres Zutun eine starke Verbindung zur Natur, wir erleben uns als Teil davon.
- **Lust auf Abenteuer:** Wir verlassen unsere gewohnte Umgebung, um abseits der Trampelpfade unterwegs zu sein. Das erfordert Mut, ermöglicht uns aber gleichzeitig, Neues zu entdecken.
- **Regionalität trifft Weltoffenheit:** Wir machen die österreichische Berg- und Kulturlandschaft auch für Menschen aus anderen Ländern erlebbar und stellen Bezug zu Geschichte und Kulturgut der jeweiligen Region her. Wir arbeiten dabei mit lokalen Partnern zusammen und nutzen das Angebot, das in der Region vorhanden ist.

Ganzheitlichkeit bedeutet für uns:

- **Gesundheit:** Wir vertreten eine ganzheitliche Sichtweise eines gesundheitsförderlichen Lebensstils. So verweisen wir immer wieder auf die Interaktion der 5 Bausteine der Gesundheit: Ernährung, Bewegung & Entspannung, seelische Gesundheit, gesundes Lebensumfeld sowie Fasten.

Fastenwandern ist Entschleunigung!! Wir tauchen Schritt für Schritt mehr in die lebendige Langsamkeit der Natur ein und finden unseren eigenen Rhythmus. So erleben wir den gegenwärtigen Augenblick mit Achtsamkeit und neuem (Körper)Bewusstsein. Ausgeglichenheit, Gelassenheit und innere Leichtigkeit stellen sich ein und verändern das Lebensgefühl nachhaltig.

- **Nachhaltigkeit:** Als Gäste auf diesem schönen Planeten ist es uns ein Anliegen, unseren ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten. Gleichzeitig wollen wir Spuren hinterlassen – in Form von Denkanstößen zur täglichen Ernährung, des Lebensstils, der Verteilung von aktiven und regenerativen Phasen im Alltag, zum Hinterfragen von hinderlichen Gewohnheiten und limitierenden Glaubenssätzen.

Fastenwandern entspricht in jeder Hinsicht dem Prinzip der Nachhaltigkeit. Sowohl Fasten als auch Wandern hilft dem Menschen, seine natürliche Regenerationsfähigkeit zu stärken und wirkt so als einfache, natürliche Gesundheitsvorsorge. Durch ausgedehnte Aufenthalte in möglichst unberührter Natur wird dieser Effekt verstärkt.

Die von uns angebotenen Fastenwanderungen folgen dem Prinzip der Schonung der Ressourcen: beginnend bei der Anreise, die zum Großteil mit Öffis erfolgen kann, über die Planung der Wanderungen, Unterkunft und Verpflegung bis zum Umgang mit den eigenen Ressourcen der Teilnehmer:innen.

- **Einfachheit:** "Weniger ist genug" - Wir nehmen nur mit, was wir wirklich brauchen. Wir beschränken uns auf das Wesentliche und befreien uns von unnötigem Ballast. Dieser Minimalismus ermöglicht uns Freiheit und Leichtigkeit.

◦ **Digital Detox:** Wir ermutigen die Teilnehmer:innen unserer Veranstaltungen auch zum achtsamen Konsum von digitalen Medien. Ein paar Tage offline zu sein hilft dabei, empfängsbereit für andere Botschaften zu sein - z.B. die leise Stimme der Seele und der Natur.

◦ **Spiritualität:** Losgelöst von jeglichen Dogmen eint uns der Gedanke, dass wir eingebettet sind in ein großes Ganzes. Dies macht sich in einer tiefen Dankbarkeit und einem gewissen Vertrauen bemerkbar. Beim Fastenwandern – und noch mehr beim Fastentrekking - sind wir den Gewalten der Natur ausgesetzt, und dieses Vertrauen in das Leben und die eigenen Fähigkeiten, auch unerwartete Situationen zu meistern, ist sehr hilfreich.

Wertschätzung bedeutet für uns...

◦ miteinander zu sprechen. Der **empathische Umgang** mit Menschen steht im Vordergrund unseres Tuns. Auch den empathischen Dialog mit uns selbst pflegen wir.

◦ die **persönlichen Kompetenzen** der Teilnehmer:innen während unserer Veranstaltungen zu **stärken**. Natur und Naturgewalten, die Gruppe und Entschleunigung während des Wanderns wirken dabei unterstützend.

◦ unseren **Kooperationspartner:innen** mit derselben Haltung zu begegnen. Wir sind dankbar für alle eingebrachten Kompetenzen, die das Fastenwandern zu einem unvergesslichen und heilsamen Erlebnis machen.

Als Initiatorinnen der Plattform Fastenwandern Österreich unterzeichnen wir dieses Manifest, erstellt im Januar 2023 am Grundlsee.

Christine C. Fegerl
Birgit Froschauer
Julia F. Planyavsky
Karin Hartmann
Lotte Krisper-Ullyett
Verena Hübner
Christina Thomar

Christine Fegerl, Birgit Froschauer, Julia Fux-Planyavsky,
Karin Hartmann, Verena Hübner, Lotte Krisper-Ullyett, Christina Thomar