

# Reisezeit

## FASTENWANDERN

Traumhafte Landschaft, die Magie des Gehens und Verzicht – das ist eine Kombination, die glücklich machen kann! Rechtzeitig zur Fastenzeit hat die „Krone“ bei der Wanderführerin Lotte Krisper-Ullyett nachgefragt.

ANDREA THOMAS

### INTERVIEW

Was ist Fastenwandern?

Unter Fastenwandern versteht man eine Wanderwoche, während der man fastet. Üblicherweise spricht man erst dann vom Fastenwandern, wenn mindestens 4 Stunden oder 10 Kilometer täglich gewandert werden. Meist wird nach der Methode von Otto Buchinger gefastet, es gibt aber auch andere Varianten mit Rohkostfasten, Traubenfasten, Basenfasten oder Intervallfasten.

Was bedeutet es, „nach Buchinger“ zu fasten?

Das bedeutet, dass man während des Fastens auf feste Nahrung verzichtet. Man nimmt Tees, Wasser und abends eine Fastensuppe zu sich. Das hat beim Wandern einen praktischen Effekt: Man braucht sich um die Jause nicht zu kümmern. Am Nachmittag gibt es als Highlight des Tages einen Schluck Gemüse-Obst-Saft. Falls notwendig, gibt es einen Löffel Honig, um Unterverzuckerung zu vermeiden.

Wieso macht man so etwas?

Teilnehmer sprechen davon, dass sie jeden Tag stärker und gelassener werden. Am Ende der Woche fühlen sie sich „wie neugeboren“ und „bärenstark“. Da die Muskulatur ständig beansprucht wird, werden während des Fastens keine Muskeln abgebaut. Es ist eine rasche und völlig natürliche Methode, um die eigenen Kräfte zu mobilisieren, mit einem anderen Körpergefühl und mit frischem Geist aus der Woche herauszukommen. →



**Warum gibt es nicht mehr Fastentrekking-Angebote?**  
Zunächst ist es ein großer Organisationsaufwand. Auch kann man nur in kleinen Gruppen mit ca. 10 Teilnehmern gehen und keine Erstfaster mitnehmen. Zudem hat man 7–10 kg am Rücken und muss bei Schlechtwetter spontan umplanen. Dennoch lohnt sich die Mühe, und ich habe eine wachsende Stammkundschaft, für die diese Wanderungen ein Jahreshighlight darstellen.

Ich gehe am liebsten im Salzkammergut. Meine Touren starten und enden meistens am Bahnhof Bad Aussee. In diesem Jahr probiere ich etwas Neues aus: das steirisch-slowenische Weinbügelland.

**Was sagen die Hüttenwirte zum Fastenwandern?**  
Ich hatte zu Beginn große Sorge, dass die Hüttenwirte „gratig“ reagieren würden, wenn ich sie bitte, eine Fasten-

**Wandern von Hütte zu Hütte. In der Mittagspause gibt es eine Fastensuppe.**

**In welchem Gebiet liegen Ihre Hüttenwanderungen?**



**Seit wann gibt es Fastenwandern?**  
Fastenwandern wurde vor über 30 Jahren vom Theologen und Pazifisten Christoph Michl zunächst in Deutschland etabliert. Mittlerweile gibt es geschätzte 1000 Fastenwanderangebote von mehr als 200 Anbietern pro Jahr in 20 Ländern. Man kann jede Woche aus 20–30 Veranstaltungen auswählen und mit einer Fastenwanderwoche irgendwo auf der Welt losstarten.

**Gibt es auch in Österreich Anbieter?**  
Es werden mehr, aber es sind im Vergleich zu Deutschland wenige Fastenwanderangebote auf dem Markt: In Deutschland sind aktuell auf der Fastenwanderzentrale 700 Angebote zu finden, in Österreich 21. Es gibt zwar viele Angebote, bspw. von österreichischen Fastenhotels, die Wandern und andere Bewegungseinheiten als optionales Zusatzangebot anbieten. Aber Angebote im engeren Sinn, die das Wandern ins Zentrum stellen, gibt es kaum. Wir werden in den kommenden Jahren sicher einen Anstieg erleben, da sowohl Fasten als auch Wandern im allgemeinen Trend liegen.

**Wie kann man ohne Essen auf einen Berg raufkommen?**  
Wichtig ist: langsam gehen!

Es geht darum, im „Fettverbrennungsmodus“ zu bleiben, und nicht in den „Zuckerverbrennungsmodus“ zu gelangen, damit es zu keiner Unterversorgung kommt. Wenn man den Pulsschlag im Hals spürt, ist man zu schnell. Im gemächlichen Fastenschritt kann man auch sieben, acht oder neun Stunden am Tag gehen, ohne Probleme.  
**Was hat Sie dazu gebracht, Fastenwandern anzubieten?**  
Ich wurde 2005 zum Fastenwandern in die Wüste Marokkos mitgenommen. Ich wollte im Jahr 2008 gerne wieder fastenwandern gehen. Ich konnte nicht glauben, dass es in Österreich kein Fastenwanderangebot gab und dass ich dafür nach Deutschland fahren sollte. Ich war „empört“. Da hat mir der

deutsche Fastenleiter einen Floh ins Ohr gesetzt: „Dann wirst du es in Österreich anbieten.“ Er hat recht behalten!  
**Was ist das Besondere an Ihrem Fastenwanderangebot?**  
Ich bin eine von wenigen, die das Fastenwandern von Hütte zu Hütte anbietet. Ich nenne es Fastentrekking. Die vorgegebene Hüttenroute gibt gleichzeitig Kraft und strahlt Ruhe aus: Man muss nicht entscheiden, welchen Gipfel man besteigen möchte, der Weg ist klar. In jedem Fall muss die Gruppe zusammengehalten. Wenn jemand schwächelt, wird das Gepäck aufgeteilt. Und es ist jedes mal sehr beeindruckend, wenn man am letzten Tag auf die Strecke zurückblickt: „Das sind wir alles gegangen ohne zu essen!“

**Fastenwandern ist mehrheitlich weiblich. Am Abend gibt es eine Yoga-Einheit.**



Foto: Kar Steinegger, Lotte Krüper (2)

**EIN TAGESABLAUF BEIM FASTENWANDERN. NICHTS FÜR LANGSCHLÄFER.**

<b>7 UHR</b>	<b>8 UHR</b>	<b>12 UHR</b>	<b>14 UHR</b>	<b>16 UHR</b>	<b>18 UHR</b>	<b>19 UHR</b>
Morgentee: Fastentees inklusive Bittertee & Zitronen	Langsames Wandern im Fastenschritt, häufige Trinkpausen	Ausgedehnte Mittagspause	Stärkung 1/2 Gemüse- oder Obstsaft	Ankunft im Quartier	Bewegung (zum Beispiel Yoga)	Fastensuppe, danach Feedback zum Tag

ANZEIGE

**NORDLANDSENSATIONEN ab € 899,-**

**Bis zu 40 % sparen - inkl. FLUG & Trinkgelder - JETZT BUCHEN!**

<p><b>Bis zum NORDKAP</b> 11 Nächte mit der <b>Costa Favolosa</b></p> <p>inkl. FLUG &amp; Trinkgelder</p> <p>statt € 2.009,- p.P. <b>ab € 1.199,-</b> SIE SPAREN bis zu € 810,-</p> <p><b>Bis zu 40% sparen</b></p>	<p><b>OSTSEEtraum</b> 10 Nächte mit der <b>Costa Favolosa</b></p> <p>inkl. FLUG &amp; Trinkgelder</p> <p>statt € 1.809,- p.P. <b>ab € 1.149,-</b> SIE SPAREN bis zu € 660,-</p> <p><b>Bis zu 36% sparen</b></p>	<p><b>Fjorde NORWEGENS</b> 7 Nächte mit der <b>Costa Fascinosa</b></p> <p>inkl. FLUG &amp; Trinkgelder</p> <p>statt € 1.441,- p.P. <b>ab € 899,-</b> SIE SPAREN bis zu € 542,-</p> <p><b>Bis zu 37% sparen</b></p>
---	---	--

**Mc Cruise**  
Kreuzfahrten zu Schottenspreisen

**ROUTE 1 | Bis zum NORDKAP 11 NÄCHTE**  
Termin 2020: 'geänderter Routenverlauf' 26.06. – 07.07.(B) | 07.08. – 18.08.(B) | 28.08. – 08.09.(A)  
Kabinen ab **1.199,- 1.449,-**

**ROUTE 2 | OSTSEEtraum 10 NÄCHTE**  
Termin 2020: 'geänderter Routenverlauf' 16.06. – 26.06.(A) | 07.07. – 17.07.(A) | 28.07. – 07.08.(B) |  
Kabinen ab **1.149,- 1.179,-**

**ROUTE 3 | Fjorde NORWEGENS 7 NÄCHTE**  
Termin 2020: 'geänderter Routenverlauf' 29.05. – 05.06.<sup>1</sup> | 12.06. – 19.06.<sup>1</sup> | 26.06. – 03.07.<sup>1</sup> | 24.07. – 31.07.<sup>1</sup> | 07.08. – 14.08. | 21.08. – 28.08.  
Kabinen Basic ab **899,-**

**Inkludierte Leistungen (Route 1 & 2)**  
✓ FLUG ab/bis Wien nach Hamburg (Flüge ab/bis München / Zürich auf Anfrage gegen Aufpreis möglich)  
✓ 10/11 Nächte Kreuzfahrt inkl. VP & Trinkgelder an Bord

**Inkludierte Leistungen (Route 3)**  
✓ FLUG ab/bis Wien nach Rostock  
✓ 7 Nächte Kreuzfahrt inkl. VP & Trinkgelder an Bord  
✓ Transfer Flughafen - Hafen - Flughafen

**Reise- & Stornoversicherung:** ab € 65,- p.P. \*Transfer Flughafen - Hafen - Flughafen ab € 69,- p.P. **Nicht inkludierte Leistungen:** Ausflüge, Getränke, Versicherung, Veranstalter Route 1 & 2: Papageno Touristik - Die Kunst des Reisens GmbH, 1070 Wien, Route 3: Costa Crociere S.p.A., \*Aktionspreise in € pro Person bei 2-Bett-Kabine Belegung.

**Angbote gültig bei Buchung bis 13.03.2020 & solange Kabinen & Flüge zu diesen Preisen verfügbar sind - schnell buchen!**  
**Buchbar exklusiv bei Papageno Touristik/Mc Cruise:**  
Österreichs größtes Kreuzfahrten Reisebüro für Sie erreichbar, von Montag – Freitag 09.00 – 18.00 Uhr oder per Mail an [mccruise@papageno.at](mailto:mccruise@papageno.at)  
Wien 1, Wipplingerstr. 23 (01-5320405 Fischamend, Dr. Blützweg 1/Hauptplatz (02232-78383 Linz, Landstraße 79-81 (07322-771741  
Wien 7, Lerchenfelderstraße 95-97 (01-5228404 Wr. Neustadt, Neunkirchner Str. 16 (02622-92020 Graz, Reitschulgasse 9 (0316-812958  
Gmunden, Druckereistraße 3-30 (07612-70329

Mc Cruise ist eine eingetragene Marke der Papageno Touristik - Die Kunst des Reisens - GmbH; Druckfehler & Änderungen vorbehalten

☎ SONNTAGSHOTLINE AM 01.03.2020 (9-13 UHR)  
**0664/474 30 70**  
[www.mccruise.at](http://www.mccruise.at)

„ZUM FASTEN BRAUCHT ES NICHTS!  
ES IST DAS EINFACHSTE UND  
NATÜRLICHSTE AUF DER WELT!“

suppe zu kochen. Das genaue Gegenteil ist der Fall. Meistens vereinbaren wir es so, dass wir anstelle des Frühstückes unsere Gemüsebrühe und viel heißes Wasser bekommen.

Ist Essen nicht das Schönste auf einer Hütte?

Man sagt sich: „Der Spinatknödel läuft mir nicht davon.“ Erfahrungsgemäß brechen allerdings am dritten Tag bei den Teilnehmern heftige Essensfantasien aus. Sie erzählen an diesem Tag besonders detailreich, was ihnen bei-

spielsweise ihre Oma gekocht hat, es werden Rezepte ausgetauscht, Speisekarten fotografiert und die Hüttenwirte genauestens über Zutaten der Speisen befragt. Teilnehmer nehmen sich dann oft vor, mit Familie oder Freunden zurückzukehren und die Tour noch einmal essend abzugehen. Aber diese Auseinandersetzung mit dem Essen ist grundsätzlich nicht quälend, sondern eher erheiternd. Der Körper stellt etwa ab dem dritten Tag auf den Fastenmodus um, und das Verlangen nach Essen ist weg.

Wie passen Fasten und Hüttengaudi zusammen?

Wir sind jeden Tag einige Stunden schweigend unterwegs. Das empfinden alle als sehr angenehm. Zu unseren Hütten kommen keine Autos, und man muss einige Stunden gehen, um hinzugelangen. Dort sind Menschen unterwegs, die die Berge und die Natur lieben und dem Fastenwandern meist neugierig gegenüberstehen. Außerdem entsteht nach ein paar Tagen eine Art Fasteneuphorie und Fröhlichkeit unter den Teilnehmern, sodass Hüttengaudi und Fastenwandern kein Widerspruch sind.

Was ist das größte Risiko beim Fastenwandern?

Das größte Risiko ist, dass ein Teilnehmer zu schnell geht.

Naturjuwel:  
Das Hochplateau  
Feuerkogel in Oberösterreich ist eine ideale Wanderregion.

Fotos: Martina Hostalek, Cunda Bachan, Karl Steingger

Ich muss auf jeden Fall darauf achten, dass es zu keiner Unterzuckerung kommt. Manche Teilnehmer klagen an den ersten Tagen über Kopfschmerzen ... und das hat meist mit Kaffeentzug zu tun. Ansonsten gibt es die gleichen Risiken, die für alle Bergwanderungen gelten und auf die ich durch meine langjährige Erfahrung und Ausbildung zur Wanderführerin vorbereitet bin.

Kann jeder fasten?

Jein. Ich denke, es gibt sicher für jeden eine geeignete Fastenart. Basenfasten, Intervallfasten ... es gibt viele Arten. Buchingerfasten ist für viele, aber nicht für alle Menschen geeignet. Das muss jeder für sich selbst herausfinden und mit seinem Arzt abklären, ins-



WANDERFÜHRERIN  
LOTTE KRISPER-ULLYETT:

„Meine Lieblingsform des Wanderns ist von Hütte zu Hütte. Das heißt, mein Angebot richtet sich an routinierte Fasteur und Alpinisten, die gern lange gehen, am Berg aufwachen und mit wenig Gepäck auskommen. Die Erkenntnis, wie wenig wir brauchen und wie stark und aufgeräumt wir sind, wenn wir fastend auf den Berg gehen, ist so beeindruckend, dass ich diese Erfahrung weitergebe.“

lotte@krisper.com

besondere dann wenn regelmäßig Medikamente eingenommen werden müssen. Ich kann auf Hüttentouren nur Menschen mitnehmen, die regelmäßig fasten und wissen, dass es ihnen guttut.

Nehmen Sie Erstfaster mit?

Nein, das kann ich nicht. Ich verweise dann auf die Angebote auf der Fastenwanderzentrale, die stationär und auf Erstfaster eingerichtet sind. Auf stationären Wochen kann man erfahren, wie der Körper auf das Fasten reagiert. Manche Menschen haben keinerlei Probleme, andere haben doch stärkere Fastenkrisen. Wenn man das ein paar mal erlebt hat, lernt man, gut damit umzugehen. Ich selbst biete eine stationäre Woche im Jahr an, am Grundsee im Frühling. ■



WANDERN  
OHNE FUSSABDRUCK

**Steirisch-slowenisches Hügelland:**  
26. April bis 2. Mai, von Spielfeld auf den Bachern, ab 680 €  
**Salzkammergut:** 18.–24. Mai, Alpine Tageswanderungen plus Yoga und Thermenbesuch, ab 600 €  
**Salzkammergut:** 28. Juni - 4. Juli, vom Grundsee zum Hochmölbling, ab 650 €  
**Salzkammergut:** 2.–8. August, Hütten- und Kulturwanderung, ab 650 €  
**Salzkammergut:** 20.–26. September, alpine Hüttenwanderung. Für geübte Fasteur und Bergeher, ab 680 €

www.fastentrekking.at,  
www.fasten-wander-zentrale.de



ANZEIGE

**8 Tage ab € 699,-**

**Norwegian Spirit – Traumhafte All Inclusive Mittelmeer-Touren**

Reise Code: KR0103-3966 (Route 1) -3968 (Route 2) -3969 (Route 3)

Termin:	Preise: Gültig bis 08.03.2020
<b>Route 1 - Mit Istanbul</b> + € 49,- Saisonzuschlag 19.04. - 26.04.2020 + € 99,- Saisonzuschlag 03.05. - 10.05.2020 + € 249,- Saisonzuschlag 04.10. - 11.10.2020	Innenkabine € 699 statt € 979 Außenkabine € 799 statt € 1.119 Balkonkabine € 899 statt € 1.259
<b>Route 2 - östl. Mittelme.</b> ohne Saisonzuschlag 26.04. - 03.05.2020 + € 99,- Saisonzuschlag 10.05. - 17.05.2020 + € 249,- Saisonzuschlag 30.08. - 06.09.2020 06.09. - 13.09.2020	
<b>Route 3 - Mit Israel</b> + € 199,- Saisonzuschlag 25.10. - 01.11.2020 08.11. - 15.11.2020	

**€ 600,- Landausflugsguthaben\* & All Inclusive Getränkepaket geschenkt!**

**Das ist drin:**

- ✓ Hinflug von Wien, München nach Athen in der Economy-Class
- ✓ Rückflug von Athen nach Wien, München in der Economy-Class
- ✓ Alle Transfers vor Ort
- ✓ 8 Tage Kreuzfahrt mit der Norwegian Spirit
- ✓ Hafengebühren, Steuern und alle Treibstoffzuschläge
- ✓ Kaffee, Tee und Wasser an Selbstbedienungstationen
- ✓ **All Inclusive Getränkepaket geschenkt!**
- ✓ **€ 600,- Landausflugsguthaben\* geschenkt!**
- ✓ Alle Mahlzeiten an Bord, ausgenommen sind die Spezialitätenrestaurants hier werden teilweise Aufschläge verlangt
- ✓ Theater und Showprogramm jeden Abend
- ✓ Deutschsprachiger Ansprechpartner an Bord
- ✓ Gepäckservice während der Ein- und Ausschiffung

\* € 100,- pro Hafen & Kabine, nicht übertragbar

**Buchen und Beratung unter: 013 58 00 41**  
Montag-Freitag 09:00-13:00 & 14:00-18:00 | www.kreuzfahrtsafari.at | kontakt@kreuzfahrtsafari.at  
KreuzfahrtSafari GmbH • Rennweg 21 • 3ter Bezirk • 1030 Wien

Es gelten die AGB laut www.kreuzfahrtsafari.de. Alle Preise verstehen sich p.P. Änderungen im Routenverlauf, Eingabefehler und Irrtümer vorbehalten. Zuggebundene Rail&Fly Tickets verstehen sich p.P. und Strecke. Buchen Sie bequem online oder nutzen Sie für nur € 5,- unseren telefonischen Buchungsservice.