

Neue Erfahrung Fastentrekking

Fastenwandern in geführten Gruppen als Gesundheitstrend und Impuls für eine klimaschonende, nachhaltige Ernährungsumstellung.

von Peter Affenzeller

Sieben Tage wandern und dabei fasten? Was im ersten Moment widersprüchlich klingt, ist genau das Konzept von Lotte Krisper-Ullyett. Die neue Obfrau der österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung schwört auf die Kombination von Fasten und langsamer Bewegung und sieht in einer nachhaltigen Ernährungsumstellung den Schlüssel zum Klimaschutz.

„Ich bin eine Geherin“, sagt die aus Steyr stammende Wanderführerin Lotte Krisper-Ullyett über sich selbst: Sie lernte bei einem deutschen Anbieter die Kombination von Fasten und Weitwandern kennen und ab da stand für sie fest: So etwas muss es in Österreich auch geben und als sie am Markt keine Fastentrekking-Angebote finden konnte, nahm sie die Organisation selbst in die Hand.

Wanderführer*innen für Fastentouren gesucht

Bis zu sechs Wochen im Jahr ist sie jetzt mit Fastengruppen im Salzkammergut unterwegs und sucht nach FastentrainerInnen, die das Angebot in anderen österreichischen Wanderregionen anbieten möchten. „Fastentrekking ist eine wachsende Marktnische. Momentan kenne ich keine anderen Anbieter in Österreich, außer einer Kollegin in Kärnten, die den Hemmaweg geht, aber gerade pausiert. Ich träume von Österreich als ‚Mekka für Fastentrekker‘, aber dazu braucht es mehr als zwei.“

Die gemeinnützige ggf bietet daher österreichischen Fastenwanderern und -trekkern eine Plattform zur Vernetzung und Ausbildung. „Der Körper stellt etwa ab dem dritten Tag auf den Fastenmodus um, in dem er seine Fettdepots angreift und die entstehenden Fettsäuren als Brennstoff verwenden kann. Dafür braucht er ein bisschen länger, aber wir gehen auch langsam, im sogenannten ‚Fastenschritt‘ und kommen damit ohne große Belastung von einer Hütte zur nächsten“, berichtet Krisper-Ullyett.

Bewegung soll die Muskulatur erhalten

Um dem Muskelabbau entgegenzuarbeiten, ist es notwendig, in der Zeit des Fastens ausgiebig Bewegung zu machen. Am Ende einer solchen Fastenwanderung würden die Teilnehmer jedenfalls ein Gefühl gesteigerter Leistungsfähigkeit und Lebensfreude erleben.

Ein wenig Überzeugungsarbeit war noch bei den Hüttenwirten nötig: „Die konnten anfangs gar nicht glauben, dass wir keine Hüttenkost und kein Frühstück wollen, sondern nur Gemüsebrühe und Teewasser. Einer wollte sogar unsere Reservierung ablehnen, wenn wir die regionalen Schmankerl vom Buffet nicht probieren, aber wir konnten uns letztlich gütlich einigen“, berichtet Krisper-Ullyett, die inzwischen bei der ggf auch ihre Ausbildung als Fastenbegleiterin abgeschlossen hat. In ihrer Abschlussarbeit beschäftigte sie sich mit der Reduzierung des



Fastentrekking-Veranstalterin Lotte Krisper-Ullyett



Höhepunkt des Tages: eine Orangenspalte

Fotos: Lotte Krisper

ökologischen Fußabdrucks durch Fasten und Ernährungsumstellung. „Fleischproduktion ist ein wesentlicher Faktor der Klimakrise“, sagt Krisper-Ullyett. Besonders durch die Massentierhaltung in der Produktion von Rind- und Lammfleisch komme es zu einer hohen Umweltbelastung etwa durch Methan-Emissionen und Landverbrauch. Mit weitgehend pflanzlicher Ernährung könne man das reduzieren.

„Nie wieder Schnitzel!“ ist unrealistisch

„Es geht nicht um einen kompletten Verzicht auf Fleisch, das ist in Österreich eine unrealistische Forderung, und ich sage ja nicht ‚Nie wieder Schnitzel!‘, sondern ich empfehle Fleisch eben seltener und in wesentlich geringeren Mengen beim Kochen zu verwenden; etwa wie ein Gewürz, das dem Essen einen guten Geschmack verleiht.“ Es gehe bei einer Ernährungsumstellung in Kombination mit Bewegung darum, nach dem Fasten einen Jo-Jo-Effekt wie bei herkömmlichen Diäten zu vermeiden: „Wir erstellen in Workshops auch Einkaufslisten und gehen gemeinsam einkaufen, um zu sehen, wo man hochwertige Bio- und Vollwert-Nahrungsmittel bekommen kann“, so die Fastenbegleiterin.

Es geht auch darum, in einer Partnerschaft die Ernährung zu besprechen und einen gemeinsamen Weg zu finden: „Für den einen kann Intervallfasten die Lösung sein, für jemand anderen vielleicht ein Fastentag pro Woche oder ein längerer Fastenurlaub in Verbindung mit Wandern, das ist individuell sehr unterschiedlich“, sagt Krisper-Ullyett. Beim Fastentrekking ist es wichtig, für sieben Tage mit maximal zehn Kilo Gepäck auszukommen und vor allem das Wan-

dergebiet sehr genau zu kennen. „Wenn das Wetter umschlägt oder ein Teilnehmer konditionelle Probleme bekommt, dann muss man flexibel reagieren können und zum Beispiel eine tiefer gelegene Route wählen oder für einen Transport zum nächsten Etappenziel ein Taxi organisieren.“

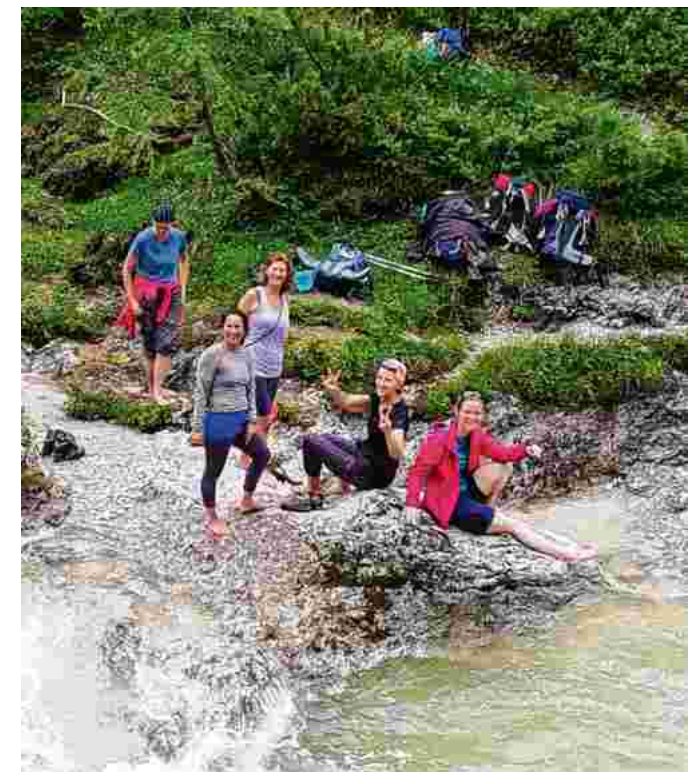
Jeder findet sein Tempo selbst

Mit dem „Führen von hinten“ halte sie selbst sich immer bei den Langsamsten aus der Gruppe auf, die ortskundigen Schnelleren könnten sich frei entscheiden, ob sie vorausgehen wollen oder ihr Tempo anpassen.

Beim Gehen habe jeder Teilnehmer auch die Möglichkeit, Unterhaltung und Gespräch zu suchen oder sich in die Stille zurückzuziehen. Das hänge sehr von der Stimmung ab, meistens sei der dritte Tag der Tour jener, wo besonders intensiv über Essen, Kochen und die Angebote auf der Speisekarte diskutiert werde.

Fastentrekking sei auch nichts für „Fastenanfänger“, sondern eine attraktive Möglichkeit für geübte Fastenfans, ihre Fastenzeit in einer tollen Umgebung zu verbringen. Ab dem Herbst 2021 soll es von der Gesellschaft für Gesundheitsförderung auch eine jährliche „gehende Fastenakademie“ geben. Geplant sind Seminare und Vorträge in kleinen Gruppen entlang des Hemma-Pilgerwegs, soweit die Corona-Situation das dann zulässt.

Mehr Info zum Fastentrekking und Fastenwandern: www.fastentrekking.at, „Ohne Fußabdruck durch die Alpen“ www.gesundheitsfoerderung.at, bildet seit 1998 Fastentrainer*innen aus. www.fasten-wander-zentrale.de, Etabliertes Fastenwandern in Deutschland u. Europa



Gemeinsame Rast am Grimmbach

Foto: Lotte Krisper

Drei Nächte mit der besten Freundin im la pura gewinnen

Das ist ein Wellness-Package mit allem Drum und Dran: Wir verlosen drei Nächte für zwei Damen im Doppelzimmer Klassik inkl. la pura GourMed Cuisine Vollpension mit gesunder, vollwertiger Ernährung. Dazu gibt es für Sie und Ihre Begleiterin je einen 45-Euro-Behandlungsgutschein pro

Nacht und die freie Nutzung des Ladies Spa. Ebenfalls im Package enthalten ist das la pura Aktivprogramm mit vielen attraktiven Bewegungsangeboten.

Den Link zur Teilnahme finden Sie unter nachrichten.at/Gewinnspiele



Der großzügige Eingangsbereich des la pura

Foto: Hotel