

Ohne Fußabdruck durchs Salzkammergut – Fastentrekking

Die zeitlebens im Ausseerland weilende Lotte Krisper-Ullyett bietet schon seit längerer Zeit ein „Fastentrekking“ an, bei dem man nicht nur seinen Körper sondern auch den Geist wieder ins Lot bekommt. Es geht dabei um Verzicht, jedoch nur in Hinblick auf die Nahrung. Die Erfahrungen und Erlebnisse sind dafür umso reichhaltiger. Ende Mai wird zum Fastenwandern im Ausseerland geladen.



Lotte Krisper-Ullyett hat das Fasten mit dem Wandern von Hütte zu Hütte kombiniert und daraus ein interessantes Angebot erstellt.

Frau Krisper-Ullyett, wie kommt man auf die Idee des Fastentrekking?

Lotte Krisper-Ullyett: „Ich wurde 2005 zum Fastentrekking in die Wüste Marokkos mitgenommen. Ich fühlte mich danach wie Asterix nach Einnahme des Zaubertranks. Das wollte ich in Österreich wieder machen, fand aber kein Angebot. So bin ich mit meiner Cousine selber losmarschiert: von Grundlsee zum Sölkpass, fastend. Im nächsten Jahr sind schon fünf mitgegangen. Dann dachte ich: Warum nicht Fastentrekking – als Ausgleich zur Computerarbeit – beruflich anbieten? Es brauchte dafür noch ein paar Ausbildungen, unter anderem die Ausbildung zur Fasten- und Gesundheitstrainerin.“

Wohin führen die Touren?

Lotte Krisper-Ullyett: „Ich biete pro Jahr sechs Fastenwochen an: zwei stationäre Fastenwanderwochen am Grundlsee und vier Fastentrekking von Hütte zu Hütte übers Tote Gebirge, Richtung Gosau und rund um den Dachstein. Beliebte Unterkünfte sind: Lambacher Hütte, Goiserer Hütte, Gablonzer Hütte, Hofpürgl Hütte, Guttenberghaus, Viehbergalm, Liezener Hütte. Kein See wird ausgelassen! Ich liebe alte Almwege und Salzsteige und die Zirben-Lärchen-Wälder.



Mittagsschlaf am Vorderen Lahngangsee.

Startpunkt ist stets der Bahnhof Bad Aussee.“

Wie weit geht man pro Tag?

Lotte Krisper-Ullyett: „Zwischen den Hütten liegen zwischen 6 und 17 Kilometer, 600 bis 1100 Höhenmeter. Wir nehmen uns dafür den ganzen Tag Zeit, mit einem ausgiebigen Mittagsschlaf, schön eingepackt, unter freiem Himmel. Meist sind wir von 8 bis 16 Uhr unterwegs, in sehr gemächlichem Tempo.“

Welche Zielgruppe wird dabei angesprochen?

Lotte Krisper-Ullyett: „Es fühlen sich Menschen angesprochen, die gerne am Berg aufwachen, die Natur lieben, mit wenig auskommen und denen es nichts ausmacht, auf der Hütte im Mehrbettzimmer zu schlafen. Sie möchten etwas für ihre Gesundheit tun oder sonst irgendetwas in ihrem Leben verändern. Meist sind es auch ökologisch denkende Menschen, die nicht nur sich selbst sondern auch dem Planeten eine Pause gönnen möchten – und gerne mit dem Zug anreisen.“

Welche Personen nahmen das Angebot bisher in Anspruch?

Lotte Krisper-Ullyett: „Oft sind es 45 bis 60-Jährige, die in der Kindheit gewandert sind und es aus welchem Grund auch immer nicht mehr tun. Mein Angebot, sehr langsam – „im Fastenschritt“ – zu gehen, ermutigt sie, es wieder zu versuchen. Oder Menschen, die seit 20 Jahren fasten, und eine Abwechslung suchen. Auch Verlobte, die sich auf ihre Hochzeit vorbereiten oder Menschen nach Trennungen – Fastenwochen sind sehr geeignet, Veränderungen zu begleiten. 70 Prozent sind Frauen, Alter 35 bis 70 Jahre, 50 Prozent kommen aus Österreich, 50 Prozent aus Deutschland (wo Fastenwandern seit rund 20 Jahren etabliert ist). Acht von zehn Teilnehmern sind Wiederholungstäter, es ist für sie der Höhepunkt des Jahres.“

Welche positiven Effekte machen sich bemerkbar?

Lotte Krisper-Ullyett: „Zufriedenheit, Tiefenentspannung, Gefühl vollständiger Reinigung. Eine schöne Haut, Gewichtsverlust zwischen drei und acht Kilogramm, je nach Ausgangslage und Körpergröße. Zusammen mit dem

Welches Angebot gibt es nun für Bewohner des Ausseerlandes?

Bis jetzt habe ich meine Fastenwanderwochen nur über die bekannte deutsche Fastenwanderzentrale vermarktet. Ich konnte mir nicht vorstellen, Einwohner des Ausseerlands durchs Salzkammergut zu führen – das kam



Beste Laune bei einer Rast am Grimmbach.

Fotos: I. Adams, L. Krisper

Gewicht des Rucksacks, den man nach der Woche abstellt, ergibt das eine wiedergewonnene Leichtigkeit und der Körper fühlt sich 'gestählt' an. Manche Teilnehmer erleben eine Fasteneuphorie. Spätestens seit dem Nobelpreis 2016 für Ohsumi für seine Erforschung der Autophagie sind die positiven Effekte des Fastens auch in der Wissenschaft angekommen.“

Wie schwer fällt es Personen, die kein Fasten gewöhnt sind?

Lotte Krisper-Ullyett: „Unterschiedlich. Manche haben zu Beginn Kopfweg (Kaffeentzug) und fühlen sich schwach, manche spüren gar nichts. Es hängt auch davon ab, ob sie sich in der Woche davor durch Entlastungstage gut vorbereitet haben. Das Gehen erleichtert erfahrungsgemäß den Einstieg ins Fasten. Spätestens am dritten Tag geht es meist allen Teilnehmern gut, der Körper ist im 'Fastenmodus': Die Leber stellt dann aus den Fettreserven Ketonkörper her, die der Körper zur Energiegewinnung verbrennen kann. Daher gibt es – bei ausreichend Fettreserven – auch keinen Mangel und keinen Hunger. Unser Körper kommt – evolutionär bedingt – mit gelegentlichen Fastenperioden grundsätzlich besser zurecht als mit andauerndem Überfluss, daher kann jeder gesunde Mensch auch ohne 'Gewöhnung' einfach mal damit beginnen. Sportliche Höchstleistungen sind allerdings nicht möglich – und nicht notwendig.“

mir eigenartig vor. Als jedoch eine Altausseerin letzten Herbst spontan bei meiner stationären Woche in Grundlsee mitfastete, stellten wir fest, dass die Grundlsee Seite ein großteils unbekanntes Gebiet für sie war! Außerdem hat es noch andere Vorteile, wenn man von zu Hause an einer Fastenwanderwoche teilnehmen kann: es ist planbarer und kostengünstiger. Ermutigt durch diese Erfahrung, lade ich interessierte Bewohner des Ausseerlands ein, bei meiner **Fastenwanderwoche 23.-30. Mai** 'ambulant' mitzufasten: zu Hause schlafen und am Fastenwanderprogramm teilnehmen. Bei Interesse gerne bei mir melden: Lotte Krisper-Ullyett, Tel.: 0680 2103128, lotte@krisper.com, www.fastentrekking.at.“

Über Lotte Krisper-Ullyett

Lotte Krisper-Ullyett bewandert als „Zweiheimische“ seit ihrem fünften Lebensjahr die Berge im Ausseerland. Die studierte Handelswissenschaftlerin und selbstständige Unternehmerin ist seit 2017 auch zertifizierte Wanderführerin. 2020 wurde sie auf der Fastenakademie der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung (ggf) zur ärztlich geprüften Fastentrainerin ausgebildet. Seit 2021 ist sie auch Obfrau der ggf, die seit über 20 Jahren Fastentrainer*innen ausbildet. Auch in diesem Jahr findet die ggf Fastenakademie, das erste Modul Ende Mai statt, siehe www.gesundheitsfoerderung.at.