

Bei Wasser und ohne Brot: Fastenwandern auf Mallorca

Wellness mit null Kalorien und ganz viel Bewegung: MZ-Redakteurin Gabriele Ricke hat es eine Woche lang ausprobiert

11-11-2009 **DIESE NACHRICHT BEWERTEN** ☆☆☆☆☆



GABRIELE RICKE Das Experiment beginnt unspektakulär. Die Unterkunft ist ein ganz normales Hotel. Das „Pinos Playa“ liegt in einer traumhaft schönen Bucht in Cala Santanyi im Südosten Mallorcas. Doch neben „normalen“ Touristen ist eine Gruppe hier, um einen etwas anderen Urlaub zu verbringen. Sie wollen zusammen wandern und fasten. Warum die Kombination so sinnvoll ist? Fastenleiterin Cora (41) erklärt: „Beim reinen Fasten schaltet der Stoffwechsel schnell auf Sparflamme. Das führt zu Müdigkeit – und wir frieren schnell. Viel Bewegung hält hingegen den Kreislauf in Schwung. Und lenkt wunderbar ab.“



?Mallorca ist ein guter Ort zum Fasten: Landschaftliche Schönheit erhöht die Glücksgefühle.
Foto: Ricke

Die Teilnehmer – zehn Frauen und zwei Männer im Alter zwischen 37 und 56 Jahren – erklären ihre Motivation am ersten Abend in einer Vorstellungsrunde. Fast alle sind allein hier. Ohne ihre Kinder. Die meisten ohne ihre Partner. Und fast alle wollen ein paar Kilo abnehmen. Wie Claudia (47), zweifache Mutter aus Berlin: „Ich habe zugenommen und will endlich wieder ein Gefühl für meinen Körper bekommen.“ Heiko (43), Banker aus Frankfurt, will „abschalten, Ruhe haben, mal ganz rauskommen“. Karin (37), Sekretärin aus Stuttgart, leidet an einem schmerzhaften Hautausschlag und an hohem Blutdruck. Beides soll sich durchs Fasten bessern. Manche Schulmediziner sind da skeptisch. Aber immer mehr Homöopathen und Patienten schwören bei den verschiedensten Erkrankungen, beispielsweise bei Rheuma, aufs Fasten. Auch Karin: „Ich habe es schon mal gemacht und es hat funktioniert.“ Voraussetzung in diesem Fall: Sie muss mindestens zehn Tage durchhalten. So lange braucht der Körper, um sich zu reinigen.

Ich will vor allem eines: einen klaren Kopf bekommen, neue Energie tanken. Und: Alltagslasten wie zu viel Süßem entsagen.

Zum Abschluss des Abends gibt es einen besonders leckeren Begrüßungscocktail: Glaubersalz. Schmeckt schlimm. Ist aber wichtig. Cora erklärt: „Das reinigt den Darm von oben, wirkt abführend.“ Am zweiten Tag gibt's noch eine Variante, die bei der Darmentleerung hilft: ein Einlauf. Cora erklärt: „Er bindet Giftstoffe im Darm, Hungergefühle verschwinden.“ Ist weder unangenehm noch eklig. Die Effekte sind sogar super: Danach fühle ich mich herrlich unbeschwert, der Bauch ist flach. Und Hunger habe ich tatsächlich null. Cora empfiehlt: „Mindestens alle zwei Tage wiederholen. Das hilft auch gegen Kopfschmerzen.“

Um 7.15 Uhr klingelt der Wecker – für Langschläfer eine echte Zumutung. Raus aus den Federn, auf zur Strandgymnastik. Cora wirkt schon topfit. Ich denke nur eins: Ein *café* wäre jetzt echt nett!

Der Anblick des Meers, die Sonne, entschädigen für das frühe Aufstehen. Und Coras Übungen helfen beim Wachwerden. Anschließend folgt die Belohnung: Frühstück in einem sonnigen, kleinen Speiseraum. Weit weg vom Hauptsaal, in dem ein Frühstücks-Buffer mit dem Geruch von gebratenem Schinken lockt. Die Tische sind gedeckt mit Tassen und Thermoskannen mit Tee. Auf einem Tablett stehen Gläser mit frisch gepressten Fruchtsäften. Orange-Mango heißt die Kombination des heutigen Tages. Dass Teller und feste Nahrung fehlen, fällt da kaum auf. Wir löffeln den Saft fast andächtig – schmeckt köstlich. Was hier gemacht wird, ist strenges Heißfasten nach Buchinger. Dabei kommen nicht mehr als 500 Kalorien in flüssiger Form auf den Tisch. Kein Kaffee und natürlich auch kein Alkohol oder Nikotin.

Kurz umziehen, rein in die Wanderschuhe – dann geht's los. Die Wanderungen dauern drei bis vier Stunden. Führen über Wege und Straßen und zu wunderschönen Buchten wie der Cala Llobards. Die Eindrücke der Landschaft, die Aussicht aufs Meer, die Düfte von Jasmin und Kiefern sorgen dafür, dass Langeweile und Gedanken ans Essen gar nicht erst aufkommen. Während der Woche machen wir Ausflüge mit dem Bus nach Sóller und zum Kloster Lluc, von dort starten die Wanderungen ins Tramuntana-Gebirge. Eine tolle Art, die Insel zu erkunden. Auf der einen Seite das Meer, auf der anderen die Berge – da kommen Glücksgefühle auf.

Ich fühle mich ganz leicht, habe das Gefühl, mich regelrecht frei zu laufen. Auch meine Gedanken setzen sich in Bewegung. Mein Geist wird von Tag zu Tag klarer. Gut so. Schließlich bin ich auch hier, um nachzudenken. Damit bin ich nicht allein. Die meisten Fastenden wollen entweder etwas für ihre Gesundheit tun. Oder für ihre Psyche. Am besten beides ...

Auf den Wanderungen ist man so mit sich beschäftigt, dass Essen ganz unwichtig wird. Jeder bestimmt sein eigenes Tempo. Die einen gehen schneller, die anderen langsamer. Zwischendurch gibt's von Cora einen Imbiss: Zitronenscheiben. „Zitronen wirkt basisch, schützt den Körper vor Übersäuerung.“ Und das Trinken nicht vergessen. Jede Menge Wasser.

Die Nachmittage sind frei. Nach kurzer Siesta geht es an den Strand. Schnell duschen, denn Körperhygiene ist während des Fastens besonders wichtig. Der Körper entgiftet auf Hochtouren, das setzt auch mal unangenehme Gerüche frei. Dann wartet um sechs Uhr der Höhepunkt des Tages: die Suppe! Koch Pablo gibt sich alle Mühe, uns trotz Fasten Abwechslung zu bieten. Er mixt täglich verschiedene Gemüse, mal Blumenkohl, mal Brokkoli oder Tomaten, püriert sie. Zum Nachtsch gibt's wieder Tee: Ingwer, Pfefferminze, Früchte. Die Auswahl ist groß. Trotzdem – spätestens nach Tag drei schmecken irgendwie alle gleich. Und die Sehnsucht nach „echtem Geschmack“ wächst. „Ich kann keinen Tee mehr sehen,“ murmelt Tanja (42). Ich stimme ihr zu.

Überhaupt: Am Abend des ersten Tages war ich denkbar schlecht drauf. Ich hatte Kopfschmerzen, fühlte mich angespannt.

Ein Fall von Fastentief? Einem Stimmungs- und körperlichen Ausrutscher während der Woche? Das ist normal. Meist kommt es dazu nach zwei, drei Tagen. Mich erwischte es schon am Anfang. Die Kopfschmerzen blieben auch am nächsten Tag. Aber ich wanderte tapfer mit – bloß nicht im Hotelbett liegen, da wird meine Laune ja noch schlechter.

Mir wird klar: Das Schwierigste am Fasten ist nicht, nichts zu essen. Sondern die Stimmungen, die man durchlebt, auszuhalten. Ohne sich ablenken zu können. Ohne sie, wie zu Hause, irgendwie zuzudecken. Mit einem Glas Wein, einem guten Essen oder einem Schokoriegel. Die Welt der Fastenwanderer ist eine reduzierte, stille Welt. Wohin gehen am Abend, wenn man weder etwas essen noch trinken kann? Wenn es weit und breit kein Kino gibt, kein Museum, kein Konzert? Etwas Fernsehen? Das Geplärre des Fernsehers nervt mich. Selbst Lesen strengt mich an. Und ich bin nicht die einzige, die während der Woche nicht besonders weit kommt mit ihrem Buch. Fasten schwächt bei vielen die Konzentration, macht sogar ein wenig vergesslich. Deshalb soll man sich aus dem Alltag ausklinken, sich Ruhe gönnen.

Still auch, weil das Fasten Kraft kostet, ruhiger macht. Ich habe gar keine große Lust, unterhaltsam zu sein, hänge lieber meinen Gedanken nach. Ich merke: Fasten ist auch ein psychisches Erlebnis. Während des Fastens ist man sensibler. Spürt seine Bedürfnisse, aber auch Sorgen und Nöte stärker. Besonders nachts, wenn man nicht schlafen kann. Das geht manch Fastendem so, andere schlafen hingegen super. Tipp der Fastenleiterin: sich über die zusätzliche Zeit freuen, statt zu grübeln. Schließlich muss man am nächsten Tag keine Höchstleistungen vollbringen. Man ist näher an sich dran. Manfred, Manager aus dem Tessin, erklärt den Nutzen so: „Wir leben in einer Haben-Gesellschaft, wollen immer gern von allem mehr. Hier ist bewusster Verzicht angesagt. Auf Wärme, auf Essen. Es ist eine Chance, loszulassen.“

Nach so einer Nacht wäre ich zu Hause wie gerädert. Überraschend: Am nächsten Morgen bin ich erstaunlich fit: Mein Körper ist hellwach. Irgendwie braucht er weniger Schlaf, wenn ich ihn nicht mit Essen belaste. Das schönste Gefühl: diese Leichtigkeit am Morgen, direkt nach dem Aufstehen. Ich fühle mich frisch, irgendwie sauber. Der Gedanke, dass mein Körper von Tag zu Tag weiter gereinigt wird, beschwingt mich. Dann das nette Erlebnis: Meine Kleidung wird von Tag zu Tag weiter – im Schnitt verliert man pro Tag ein Pfund.

Es ist ein Gefühl von Autonomie. Mein Körper auf Autopilot. So genügsam. Das Einzige, was er ständig braucht, ist Wasser. Dieses Gefühl der Unabhängigkeit überträgt sich während der Woche auch auf meine Gedanken. Nach der Krise der Anfangstage fühle ich mich immer stärker. Wenn mein Körper es schafft, so reduziert zu leben, dann kann ich das notfalls auch. Der Gedanke macht mich frei. Es macht mir auch nichts aus, andere essen zu sehen. Im Gegenteil: Ich mache sogar einen Abstecher auf den Markt im Dorf Santanyi. Schau mir alles genau an, genieße in Gedanken saftige, grüne Oliven und Manchego- Käse. Und widerstehe. Diese Kontrolle über mich ist ein starkes Gefühl. Und sie wird von Tag zu Tag leichter.

So leicht, dass bis auf zwei alle Teilnehmer am Ende der Woche beschließen: „Wir fasten noch weiter.“ Alle fühlen sich topfit, sind begeistert von dem unbeschwerten Gefühl, dieser Leichtigkeit, die ihnen das Fasten schenkt. Trotzdem – mir reicht die Woche. Ich habe sicher drei Kilo abgenommen – eine Waage gibt es nirgendwo. Ich höre auf meinen Körper. Der verlangt so langsam wieder nach Nahrung. Herzhaft beiße ich deshalb am sechsten Tag beim Fastenbrechen in eine Möhre – wahlweise gibt es einen Apfel. Erstaunlich: Ich habe null Lust auf Süßes. Ganz langsam muss sich der Körper nach der Woche wieder an feste Nahrung gewöhnen. Die Aufbau tage sind deshalb auch die schwierigsten. Mehr als etwas Rohkost sollte man nicht essen. Aber Achtung: Wer nur etwas für die Traumfigur tun will, sollte nicht unbedingt fasten. Denn wer anschließend nicht sehr aufpasst, die Aufbau tage konsequent einhält, nimmt ganz schnell wieder zu.

Bilanz nach einer Woche: Das Fasten hat mir Energie gegeben. Einen klaren Kopf. Und es hat die Antennen für meine Bedürfnisse gestärkt: Mein Bewegungsdrang ist riesig. Auch zurück zu Hause vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht entweder Sport mache oder wenigstens lange zu Fuß unterwegs bin. Ich freue mich wieder auf meine Arbeit, bin voller Tatendrang – besser kann man sich nicht fühlen. Ein weiterer Beauty-Effekt: Meine Haut ist schöner, klarer. Das Fasten wirkt besser als jede Schönheitsfarm. Und ist erholsamer als jeder andere Urlaub.

Selbst wenn der Zustand nicht für immer hält – die Erfahrung, an Grenzen gestoßen zu sein, verzichten zu können, macht stark, löst Ängste. Und gibt Zuversicht, auch anderen Herausforderungen gewachsen zu sein.

Infos

Fasten kann jeder gesunde Mensch. Wer gesundheitliche Probleme hat, sollte sich vorher untersuchen lassen. Fastenwandern ist das ganze Jahr über möglich.

Hier kann man mitmachen:

- Frank Ahlers: Fastenwandern auf Sylt, Mallorca, Madeira und in Andalusien. Tel.: 0049-4651-92 74 56, www.fasten-sylt.de

- Monika und Erwin Bach: Fastenwandern in Deutschland und auf Mallorca. Tel.: 0049-6831-50 66 77. www.fastenwandern-bach.de

- Fastenwandern im Kloster Lluc: www.mallorca-today.de/fastenwandern

www.gesund-heilfasten.de

www.fastenwandern.biz/mallorca.htm