

# Fastenwandern auf Mallorca

*Nach der Ochsentour gibt es weder Tapas noch Rotwein*

---

**„Viel Erfolg im Hexenkessel“, schmünzelt mein Freund am Flughafen und drückt seinen Wohlstandsbauch an meinen. Er hatte mich gewarnt: Ich werde „nur esoterische Frauen“ treffen bei dem Versuch, 13 Tage lang in einer Gruppe zu wandern – ohne einen Bissen zu essen. Mit nichts als drei Liter Wasser im Rucksack.**

Fastenleiter Frank Ahlers hatte mir versprochen: „Gerade wegen der Bewegung bekommt man keinen Hunger. Der Körper geht nämlich an die Reserven.“

<b>Reiseziel</b>	Mallorca · Cala Santanyí
<b>Hotel</b>	Hotel Pinos Playa
<b>Dauer</b>	13 Tage (2 Wochen)
<b>Fastenart</b>	Buchingerfasten mit täglichen Wanderungen
<b>Autor</b>	Hans Wille

Am ersten Morgen wache ich auf im „Hotel Pinos Playa“ mit Blick auf die Cala Santanyí. Ich bin tatsächlich der einzige Mann unter 17 Frauen. Mein Magen rebelliert, der Schädel dröhnt. Weder Alkohol noch Nikotin oder Aspirin gibt es ab jetzt, sondern Einlauf, Bittersalz und Heilerde.

Ich quäle mich um 7 Uhr zum Strand und bringe meinen Kreislauf mit Yoga und Stretching in Schwung. Nach der täglichen Gymnastik gibt es einen frisch gepressten Saft aus Orange, Mango oder Aprikose. Mindestens vier Liter täglich sollen wir trinken.

Dann starten wir zur ersten Wanderung durch das hügelige Südostmallorca. Fünf Stunden durch Pinienwälder und Mohnblumenfelder. Frank gibt eine Zitronenscheibe aus – in den kommenden Tagen wird die Zitronenpause zum kleinen Glück der Wandergruppe. Mittags kehren wir zum Hotel zurück, tatsächlich ohne Hunger.

Die Suppe von ausgekochtem Gemüse stärkt spürbar Körper und Geist, meine Migräne verfliegt. „Bis zu 195 Kalorien sind erlaubt“, erklärt Ahlers. „Alles darüber ist keine Diät mehr.“

---

*„Da bleibt keine Kraft für esoterischen Hokuspokus“ — nach dem  
Sechsstunden-Marsch zum Puig Tomir (600 Höhenmeter)*

---

Am folgenden Tag droht die erste Bergwanderung: 600 Höhenmeter hoch zum Puig Tomir und zurück. Fast alle schlafen nach dem Sechsstunden-Marsch im Bus ein.

Der nächste Tag ist wanderfrei. Am Strand merke ich, dass auch ich ständig ans Essen denke – nicht wegen Hunger, sondern weil mir die Bewegung fehlt.

Fastenwandern ist innerer Kannibalismus: der Körper verbrennt eingelagertes Fett, wenn er gefordert wird. „Es gibt nur zwei Stellschrauben für die Gewichtskontrolle: weniger Essen oder mehr Sport.“

Nach der zweiten Bergwanderung hält meine Hose nur noch mit Gürtel. Ich habe die Fastenkrise überwunden und bleibe für eine zweite Woche. Meine Sinne sind geschärft, ich bin konzentrierter.

Die neue Gruppe ist viel trainierter: im Schnitt unter 40 Jahre alt, wir wandern schneller und mit weniger Pausen. Diesmal sind sogar vier Männer dabei.

Nach zehn Tagen beginnt mich das Fasten zu langweilen. Jedes Straßencafé lacht mich an, der Mandelkuchen beim Bäcker und der Serrano nebenan.

Das Fastenbrechen folgt einem strengen Plan: zunächst nur Obst, später gekochtes Gemüse, erst am letzten Aufbautag Fisch, Fleisch und Eier. Zum Abfasten bekommt jeder einen Apfel. Ich wusste nicht, wie köstlich diese Frucht schmecken kann.

---

*„Meine Reise zu mir ist beendet. Die Tapas am dritten Abend in Hamburg haben so gut geschmeckt wie lange nicht mehr.“*

---

Bis zum kommenden Frühjahr meide ich Tees. Dann fahre ich wieder zum Fastenwandern – aber nur eine Woche. Die zweite mache ich Gourmetwandern. Meine zehn Kilo weniger imponieren meinem Freund.