

Kraftakt gegen kulinarische Visionen

Fasten und dabei Wandern oder Fahrrad fahren – geht das? Und noch dazu auf der Gourmet-Insel Sylt? Ein Versuch.

VON INGRID MÜLLER-MÜNCH

Mittagsstress bei Sternekoch Alexandro Pape. Im Restaurant Fährhaus, auf der Wattseite Sylts gleich am Munkmarscher Hafen gelegen, treffen die ersten Gäste ein. In der Küche hebt Pape die Stimme, ruft: „Vierzehn Personen. Als erstes zwölfmal den Wildlachs, zwei Wachtelbrust, danach zwölfmal die Seezunge, zweimal der gefüllte Ochsenchwanz.“ Kurz zuvor hatte der Spitzenkoch noch Koriander, Fenchelsamen, Nelken, Wacholderbeeren und Piment für die Marinade des Seeteufel-Sauerbratens zerstoßen. Nun lässt er seiner Besucherin die Henkersmahl-

Fisch, Pralinen, Crêpes – bei Sylts typischen Gerüchen heißt es tapfer bleiben.

zeit aufzischen: Bei Seezungenröllchen mit Spargel, gefolgt von einer flockigen Schokoladenspeise, nimmt sie Abschied von kulinarischen Genüssen jeglicher Art. Zumindest für eine Woche. Solange wird bei ihr Schmalhans Küchenmeister sein.

Gemeinsam mit 20 fest entschlossenen Kombattanten steht ihr ein Kraftakt besonderer Art bevor. 18 Frauen und zwei Männer sind teils von weither angereist, um eine Woche lang fastend zu entspannen, ihren Alltag zu vergessen, zu sich selbst zu finden – und abzunehmen.

Aber ist das überhaupt möglich auf Sylt, dem kulinarischen Herzstück der Republik, wo sich auf knapp 100 Quadratkilometern gleich vier Sterneköche tummeln? Fastenleiter Frank Ahlers hat damit kein Problem: „Herzlich willkommen auf Sylt zum Fasten mit Wandern und Fahrradfahren“, begrüßt er frohgemut seine Gäste.

Gerhard, 65 Jahre alt, von seiner Familie zu der Heilfastenwoche überredet, blickt verloren um sich. Anita und Hans aus Gelsenkirchen fühlen sich merklich unwohl. Die Marketingleiterin aus Wiesbaden umgibt ebenso wie die Managerin aus Hamburg oder die Berliner Kindertherapeutin eine Aura von Stress, Erschöpfung und Misstrauen.

Frank Ahlers ist auf Anlaufschwierigkeiten vorbereitet, lässt sich nicht beirren und kündigt an: „Wir werden im Lauf der Woche die komplette Insel erwandern oder mit dem Fahrrad erkunden. Ich hoffe, ihr wer-



Das Gefühl des Abhebens stellt sich nicht gleich am Anfang ein. Da stehen mitunter Schwindelgefühle, Kreislaufprobleme und Übelkeit.

BILD: INGRID MÜLLER-MÜNCH

det das verkraften.“ Denn, so warnt er gleich vorneweg, „wir werden öfters mal auf Menschen stoßen, in Gastronomiebetrieben, in denen wir uns zum Tee- oder Safttrinken niederlassen, die neben euch schlemmen werden. Ich drücke euch die Daumen, dass ihr das gut durchhaltet.“

Sie alle wollen durchhalten, wollen sich eine Woche lang von Fruchtsaft, Gemüsebrühe und Kräutertees ernähren. Immer ihr Ziel vor Augen: eingefahrene Essgewohnheiten zu durchbrechen, den Zigaretten- und Kaffeekonsum dauerhaft zu reduzieren, ihrem Körper etwas Gutes zu tun und ihrer Seele. Und das trotz anhaltender Unkenrufe aus dem Freundeskreis: „Fasten bringt doch nichts, das Abgespeckte nimmst Du gleich wieder zu!“

Ulrike, 35-jährige Lehrerin aus Frankfurt, hoch gewachsen und schlank, fällt erstmal

in Ohnmacht. Ihr ist übel, sie ist von Schwindel geplagt. Anita aus Gelsenkirchen hat am zweiten Tag das Gefühl, sie müsse sterben, so schlecht geht es ihr. Ellens Kreislauf spielt nicht mit. Während Adelheid jedes Mal, wenn sie heilfastet, zunächst von einer heftigen Migräne heimgesucht wird – so auch diesmal.

Doch keiner bricht das Fasten ab. Pünktlich morgens um acht Uhr trifft man sich zur Morgengymnastik. Löffelt anschließend frisch gepressten Obstsaft. Sattelt das Fahrrad oder stapft los, vier Stunden lang, im Gepäck nichts als kohlen säurearmes Wasser und eine Thermoskanne voll Früchtetee. Tapfer lassen alle die typischen Inselgerüche an ihrer Nase vorbeiziehen: die Edelfischpfanne von Gosch, Leyssiefers Pralines-Düfte, die verlockenden Crêpes-Varianten auf Westlands Einkaufsmeile.

Essen und Fasten sind wie Bruder und Schwester, das Eine geht nicht ohne das Andere. Keiner weiß das besser als Frank Ahlers, der seit Jahren Heilfastenseminare mit aktiver sportlicher Betätigung anbietet. „Ich glaube, wenn ich jemals in meinem Leben ein Kochbuch schreiben wollte, dann müsste ich zu den Fastenwanderungen nur Zettel und Stift mitnehmen. So viele Rezepte, wie da ausgetauscht werden! Das ist unglaublich.“ Und tatsächlich, auch wenn es nichts zu essen gibt, so wird doch andauernd darüber geredet.

Manch einer droht gar ungewohnten Verlockungen zu erliegen. So Hans und Ingrid im Hafen von Hörnum, wo ein Schild ankündigt: „1 Hering für 1 Euro“ – eigentlich als Futter für die Hafenrobbe Willy gedacht. Lange verweilen beide vor dem Schild mit dem Angebot, diskutieren hin und her, ob sie nicht schwach werden und dieses Robbenfutter selbst verspeisen sollen. „Vor euch ist ja noch nicht mal ein Hering sicher“, mokiert sich Anita und erzählt, wie Hans am dritten Fastentag auf ein paar Gänse reagierte, die am Strand hockten. „Hans behauptete einfach, das wären Möwen. Begründete das damit, er könne das Wort Gans zur Zeit nicht aussprechen, dann bekäme er Hunger.“

Wie sehr während des Fastens Visionen von kulinarischen Genüssen im Kopf herumspuken, weiß auch Spitzenkoch Alexandro Pape. „Womit könnten Sie mich quälen, während einer solchen Fastenzeit?“ überlegt er, und dann fällt ihm ein, dass „ein Teller Nudeln ganz oben bei mir auf der Skala steht“. Immerhin ist sein Vater Sarde, beider Lieblingsgericht sind „penne regatta à la crema“, ein besonders reichhaltiges Nudelgericht. Sein Sous-Küchenchef Timo Schröder fastet

auch hin und wieder. Und hat dann immer den Geschmack der Frikadellen seiner Mutter auf der Zunge, „mit Kartoffelpüree, frischen Erbsen und Möhren aus dem Garten.“

Ähnliche Visionen sucht auch das kleine Fastengrüppchen unter Frank Ahlers fürsorglicher Obhut heim. Derweil man tapfer durch den Strandsand stapft, werden Rezepte ausgetauscht, gewinnt zwar nicht der Hunger, dafür aber der Appetit die Oberhand. Manch einer nölt. Wann können wir endlich einkehren? Wann gibt es die Apfelsaftschorle, die täglich außer der Reihe genehmigt wird?

Stolz auf den „Körperputz“

Doch irgendwann hat auch dieses Darben ein Ende. Die Arthrose von Anita ist zwar nicht verschwunden, dafür aber einige Pölscherchen. „Ich fühle mich super!“ Gerhards Gelenkschmerzen, deretwegen ihn seine Familie zum Heilfasten überredete, „haben wesentlich nachgelassen“, freut er sich. Auch Ulrike geht es blendend. Sie ist stolz auf den „Körperputz“, den sie zukünftig einmal im Jahr vornehmen will. In der Fastenwoche, sagt sie, ist sie zur Ruhe gekommen, hat den Stress der vergangenen Monate hinter sich gelassen, ging achtsamer mit sich und ihrer Umgebung um.

Am letzten Abend sitzen sie da, die zunächst so misstrauischen Heilfasten. Alle um etliche Kilo leichter, strahlender, entspannter, die Haut glänzend und von frischer Luft gut durchblutet. Vergessen sind Ohnmachtsanfälle, Kreislaufkollaps, Migränen und Schwindel. Geblieben ist das Gefühl, den inneren Schweinehund überwunden zu haben. Mit Erfolg. Sodass man sich jetzt um einiges leichtfüßiger auf den Weg zurück in den Alltag machen kann.

HEILFASTEN AUF SYLT

Anreise: Sylt ist gut mit der Bahn, dem Auto und dem Flugzeug zu erreichen. Spätestens in Niebüll geht es auf den Autoreisezug, der über den Hindenburgdamm direkt nach Westerland fährt. Die Preise richten sich nach Wochentag und Saison – günstigstes Angebot: Di-Mi-Do-Ticket 67 Euro (hin und zurück). Alternativ über Dänemark: bis zur Halbinsel Römö und dort auf die Syltfähre nach List. Per Flugzeug: mit Air Berlin ab Berlin und Düsseldorf, Di, Fr, So ab 29 Euro one way. Lufthansa fliegt von diversen Städten ab 59 Euro one way, ab 99 Euro hin und zurück. Mit HLX ab Köln/Bonn, in den Sommermonaten auch ab Hannover und Stuttgart, ab 19 Euro one way.

Veranstalter: Frank Ahlers bietet Fasten kombiniert mit Fahrrad fahren, Wandern, Yoga oder Nordic-Walking auf dem mit 220 Kilometern Wegstrecke größten zusammenhängenden Nordic-Walk-Park Deutschlands an. Seminargebühr für eine Woche 260 Euro. Die Preise für die Unterkunft im Einzelzimmer variieren je nach Saison zwischen 287 Euro und 336 Euro pro Woche, Leihfahrräder 34 Euro pro Woche. Auskunft bei Frank Ahlers, Postfach 1122, 25961 Westerland/Sylt, Tel. 04651/92 74 56, Fax 92 74 55, Handy 01 72/3 80 72 89, E-Mail: Ahlers@fasten-sylt.de, Internet: www.fasten-sylt.de.