

Fasten-Wandern auf Sylt

„Hier schöpfte ich neue Kraft für Körper und Seele“

Jetzt beginnt wieder die Fastenzeit. Viele nutzen sie, um zu sich selbst zu finden. Martina Rozok (41) hat sieben Tage lang aufs Essen verzichtet. Und ist dabei täglich gewandert. Für tina schrieb sie ihr ganz persönliches Tagebuch

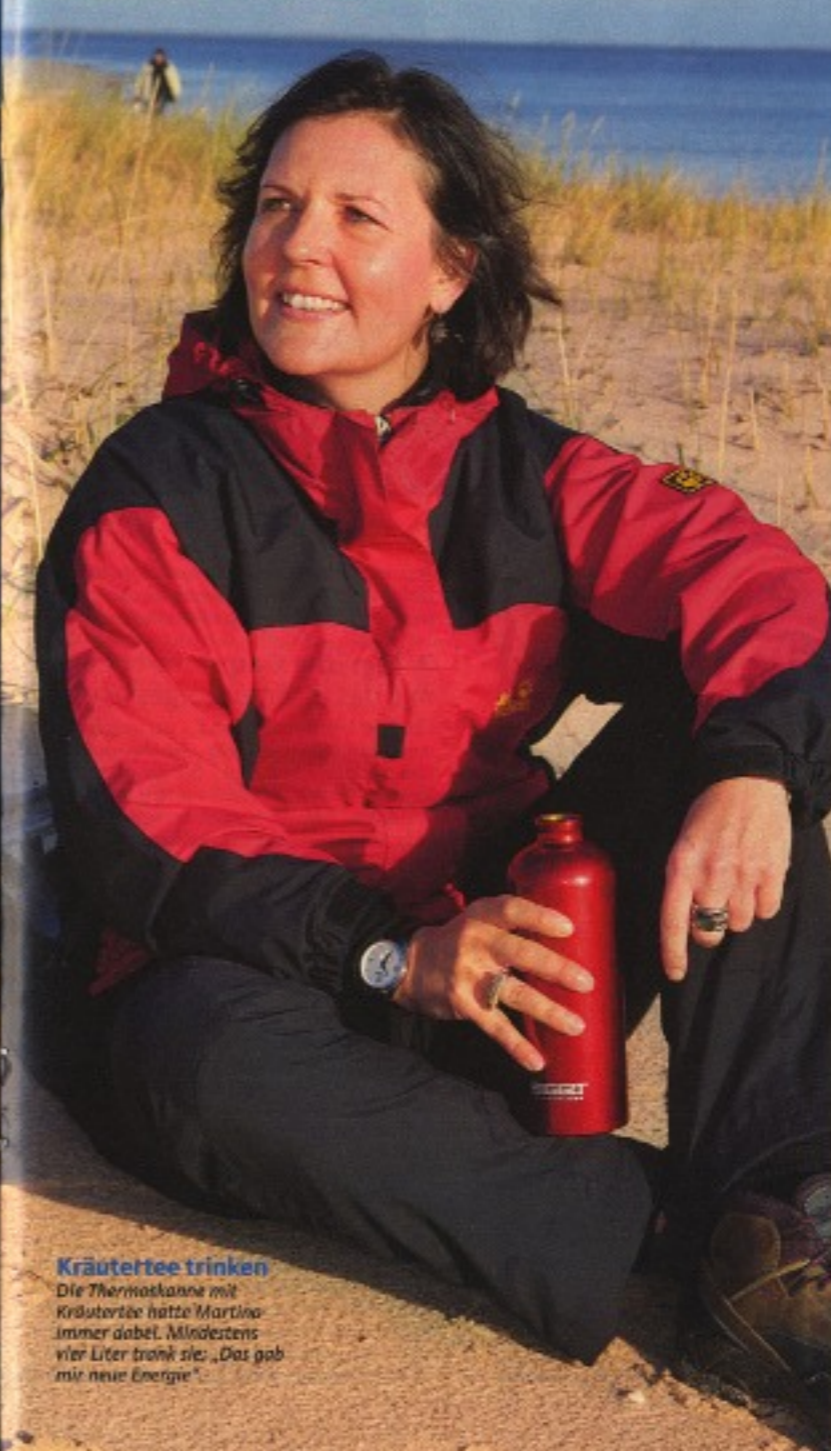
Seeluft atmen

Sylt hat tolle Strände, wie hier an der Südspitze – ideal zum Wandern das ganze Jahr über. Die Seeluft ist sehr jodhaltig. Das bringt den Stoffwechsel in Schwung

Kräutertee trinken

Die Thermoskanne mit Kräutertee hatte Martina immer dabei. Mindestens vier Liter trank sie: „Das gab mir neue Energie“

Kraft für



Abendessen

Die erste Mahlzeit des Tages um 18 Uhr: Leckere Gemüsebrühe, sie versorgt optimal mit Mineralstoffen

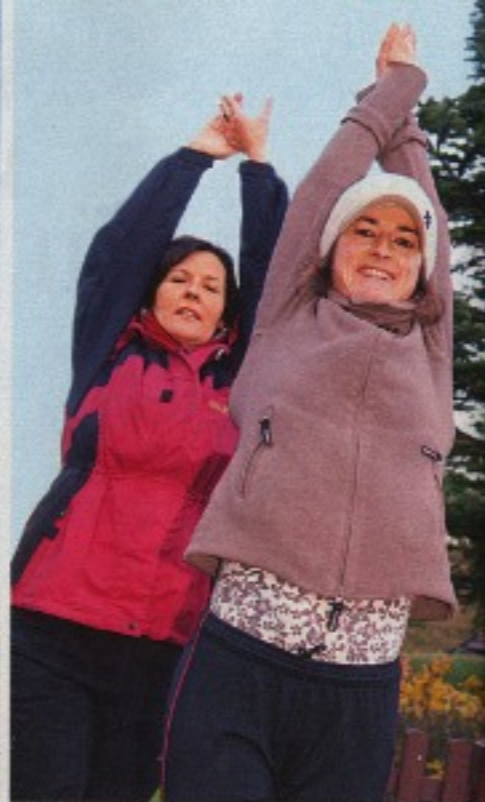
Langsam rattert der Autozug über das Wattenmeer. tina-Redakteurin Evelin Hartmann ist auf dem Weg nach Sylt, der schönen Nordsee-Insel. Lange Sandstrände, Dünen. Frischer Fisch und Friesenkekse, die nach Vanille schmecken – auf Sylt kann man wunderbar schlemmen. Aber die Frau, die sie hier für ihre Fasten-Reportage trifft, hat seit Tagen nichts gegessen. Martina Rozok (41) ist für eine Woche beim Fasten-Wandern. „Ich trinke morgens ein Glas Saft und abends eine Gemüsebrühe“, hat sie am Telefon erzählt. „Sonst gibt es für mich und die anderen Teilnehmer nur Wasser und Tee. Und – als wenn das nicht schon anstrengend genug wäre – es steht auch noch täglich eine Wanderung auf dem Programm.“ Respekt, findet Evelin Hartmann. Wenn sie morgens auf ihre Schale Müsli und mittags auf warmes Essen verzichten muss, fühlt sie sich schlapp und ungenießbar. Aber als Martina vor ihr steht, ist unsere Redakteurin überrascht. Sie sieht gar nicht schlapp aus, sondern fröhlich und kraftvoll. Ihre Augen leuchten, und ihre Wangen scheinen rosig von der frischen Seeluft. „Mir geht es prima. Ich habe sogar ein Fasten-Tagebuch für die tina geschrieben“, sagt sie und gibt Evelin Hartmann ein schwarzes Büchlein.

1. Tag: „Ob ich das tatsächlich alles schaffen kann?“

Ich bin ein bisschen aufgeregt. Gleich treffe ich zum ersten Mal die anderen Teilnehmer – wir sind 23 Männer und Frauen zwischen 34 und 55 Jahren. Ich habe oft Stress im Job. Hier möchte ich wieder mehr zu mir kommen, mich bewegen. Und lernen, mich bewusster zu ernähren. Unser Fastenleiter Frank Ahlers von „Fasten-Sylt“ erzählt uns, was in dieser Woche auf uns zukommt. Zum Beispiel, dass wir nicht mehr als 195 Kalorien am Tag zu uns nehmen dürfen. Es gibt nur Saft und Gemüsebrühe. Ich bin gespannt auf die nächsten Tage, frage mich aber: Schaffe ich das tatsächlich? →

Der Sonne entgegen

Etwa 15 Kilometer ist Martina (r.) jeden Tag gewandert. Frische Luft und Bewegung puschen den Kreislauf: „Man fühlt sich stark, auch ohne Essen“



Der Tag beginnt mit Sport

Ganz vorsichtig wurde der Körper morgens mit Gymnastik- und Yoga-Übungen geweckt. Fastenleiterin Cora Dittkrist (r.) zeigte, wie's geht

Sanfte Entspannung

Wer viel wandert, hat gerade in den ersten Tagen oft Muskelkater. Martina ging im Hotel zur Massage bei der Physiotherapeutin: „Das tat mir supergut“



Zeit zum Träumen

Martina genoss eine Auszeit in der Hotel-Sauna. „Da konnte ich die Seele baumeln lassen, mich vom Wandern ausruhen“

Was ist, wenn ich mich nur schlapp und müde fühle? Aber ich schiebe meine Zweifel weg und sage mir: „Es wird schon alles gut.“

2. Tag: „Die Gespräche helfen mir, das Essen zu vergessen“

Um 7.30 Uhr wache ich auf – gut ausgeschlafen, ohne Magenkrämpfe oder Heißhunger-Gefühl. Das macht mir Mut, und ich freue mich auf den Tag. Zur Gymnastik gehen wir raus in ein kleines Wäldchen. Manche Gesichter sind ganz blass. Jeder Körper reagiert wohl anders aufs Fasten. Es fängt an zu regnen. Zu Hause hätte ich bei dem Wetter bestimmt keinen Fuß vor die Tür gesetzt, aber hier macht mir das gar nichts aus. Später erklärt uns Frank Ahlers beim „Saft-Frühstück“ unsere Route. Wir starten in Westerland und gehen den Strand entlang. Ganz ruhig und bedächtig stapfe ich durch den rassen Sand, unterhalte mich mit einem jungen Mann aus Hamburg. Dabei merke ich gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht. Beim Fasten-Wandern lernt man die anderen schnell kennen – schön. Und: Das Laufen lenkt mich von meinem Hunger ab. Als dann auch noch der Himmel aufleuchtet und die Sonne aufblitzt, strahle ich übers ganze Gesicht.

4. Tag: „Mein Körper stellt sich langsam aufs Fasten um“

Oje – ich habe mich wohl zu früh gefreut. Schon beim Aufstehen merke ich, wie wackelig ich heute auf den Beinen bin, mir ist schwindelig, ich fühle mich schwach. „Das ist ganz normal. Dein Körper stellt sich gerade darauf ein, dass er nichts zu essen bekommt“, beruhigt mich der Fastenleiter.

„Am besten, du wanderst deine Schläppigkeit einfach weg.“ Er hat recht, nach einer halben Stunde an der frischen Luft fühle ich mich schon besser. Ich bin sicher: Ohne die Bewegung würde ich diese Woche nicht durchhalten. Mittags sind wir wieder im Fastenhotel, und ich gönne mir zur Belohnung eine Wohlfühlmassage – wunderbar.

5. Tag: „Meine Energien sind jetzt richtig geweckt“

Stauend betrachte ich mein Gesicht im Spiegel: Meine Haut sieht so frisch und jung aus. Die Müdigkeit der letzten Tage scheint wie weggeblasen. Kein Wunder: Ich schlafe hier sehr gut und träume auch ganz intensiv: Zum Beispiel, dass mich mein verstorbener Vater bei mir zu Hause in Berlin besucht. Es war ein sehr schöner Traum und überhaupt nicht traurig. Nach der Wanderung gehe ich in Westerland bummeln, trinke in einem Café eine heiße Zitrone. Am Nachbartisch essen zwei Frauen Apfelkuchen mit Sahne. Ich schmunzle und bin überhaupt nicht neidisch auf sie.

7. Tag: „Der erste Apfel schmeckt mir fantastisch“

Schade, bald ist es vorbei. Um 8.15 Uhr treffen wir uns zum sogenannten „Abfasten“. Jedem wird ein Apfel serviert. Die erste feste Nahrung nach einer Woche. Der Apfel schmeckt köstlich, und ich genieße jeden Bissen. Aber nach einer Hälfte bin ich schon satt. Ich unterhalte mich mit den anderen darüber, wie schwer die ersten Tage waren und wie toll wir uns jetzt fühlen. Ich bin ganz stolz, fühle mich rundum zufrieden. Mein Fazit: Ich komme ganz bestimmt wieder.

3 Monate später hat Martina wieder an tina geschrieben:

Vier Kilo hatte ich in der Fasten-Woche abgenommen und in den letzten Wochen sogar noch drei Kilo mehr. Worum das liegt? Ich habe den Schwung aus der Fasten-Woche mit in meinen Alltag genommen. Jetzt gehe ich dreimal pro Woche joggen. Außerdem habe ich meine Ernährung umgestellt. Süßigkeiten esse ich viel weniger als früher, dafür mehr Obst und Gemüse, und Kaffee trinke ich seltener. In meinem Beruf bin ich viel unterwegs, habe auch in der Mittagszeit Besprechungen. Aber ich habe mir vorgenommen, täglich dreimal in Ruhe zu essen und zwei Liter zu trinken. Ich fühle mich wacher und gesünder. Und immer, wenn ich keine Lust auf Sport habe, erinnere ich mich daran, wie gut es mir in dieser Zeit gegangen ist – das motiviert.

Frühstücks-Power-Saft

tina-Redakteurin Evelin Hartmann (l.) trank mit Martina (r.) den frisch gepressten Grapefruit-Apfel-Birne-Saft: „Mhmm – lecker“



Lust auf Fasten-Wandern – wo soll es hingehen?

◆ Auf Sylt und Mallorca:

Frank und Minu Ahlers bieten das ganze Jahr Fasten-Wochen auf Sylt an. Preis: ab 505 €. Wer es wärmer haben möchte, kann auch an Fasten-Wanderungen auf Mallorca teilnehmen (z. B. 10. 5. bis 17. 5.). Preis: ab 621 € plus Flug. Kontakt: 0 46 51/92 74 56, ahlers@fasten-sylt.de