

Zitronen können glücklich machen

Fasten Zwei Wochen auf Mallorca wandern, bei Wasser, aber ohne Brot – lohnt sich diese Selbstkasteiung? Von Hans Wille

Viel Erfolg im Hexenkessel*, sagte mein Freund am Flughafen und drückte seinen Wohlstandsbauch an meinen. Er hatte mich gewarnt: Ich würde „nur esoterische Frauen“ treffen bei dem Versuch, vierzehn Tage lang in einer Gruppe zu wandern – ohne einen Bissen zu essen. Mit nichts als drei Liter Wasser im Rucksack. Der Fastenleiter Frank Ahlers von dem Veranstalter „Fasten-Sylt“ hatte mir versprochen: „Gerade wegen der Bewegung bekommt man keinen Hunger. Der Körper geht nämlich an die Reserven.“

Am ersten Morgen die ernüchternde Feststellung: ich bin tatsächlich der einzige Mann unter siebzehn Frauen. Mein Magen rebelliert, der Schädel dröhnt. Weder Alkohol noch Nikotin oder Aspirin gibt es von jetzt an, sondern Einlauf, Bittersalz und Heilerde. Ich quäle mich um sieben Uhr zum Strand und bringe meinen Kreislauf mit Yoga und Stretching in Schwung. Nach der Gymnastik gibt es einen frisch gepressten Saft aus Orange, Mango oder Aprikose. Dazu viel Wasser und Kräutertees mit Namen wie „Alles wird gut“ oder „Oma Janssens Kräutergarten“. Mindestens vier Liter täglich sollen wir trinken.

Dann endlich starten wir zur ersten Wanderung durch das hügelige Südostmallorca. Fünf Stunden durch Pinienwälder und Mohnblumenfelder. Frank gibt eine Zitronenscheibe aus. Der saure Snack ist eine willkommene Geschmacksabwechslung. In den kommenden Tagen wird die Zitronenpause zum kleinen Glück der Wandergruppe. Mittags kehren wir zum Hotel zurück, tatsächlich ohne Hunger. Ich lege mich für einen Moment aufs Bett – und wache Stunden später wieder auf, rechtzeitig zum Abendessen. Die Suppe von ausgekocht Gemüse stärkt Körper und Geist, meine Migräne verfliegt. „Bis zu 195 Kalorien sind erlaubt“, erklärt Ahlers, „alles, was darüber hinausgeht, ist kein Fasten mehr, sondern eine Diät. Und das führt dann ja bekanntlich zum Hungergefühl, weil man sich wieder im normalen Stoffwechsel bewegt.“

Am folgenden Tag droht die erste Bergwanderung. Sechshundert Höhenmeter hoch zum Puig Tomir und wieder zurück. Hier zeigt sich, warum die Veranstalter



Fastenwandern schärft die Sinne – so lässt sich die mallorquinische Landschaft noch mehr genießen.

Foto: vario images

bergaugliche Wandertiefel und eine solide Grundkonstitution voraussetzen. In der Nachhut kreisen die Gespräche ums Essen, die Fantasie kocht immer opulenter Gerichte. Und mir geht die Selbstkasteiung schon jetzt auf den Keks. Die Bergtour wird für manche zur Grenzerfahrung, fast alle schlafen nach dem Sechsstundenmarsch im Bus ein. „Da bleibt keine Kraft für esoterischen Hokuspokus“, simse ich an meinen Freund, genieße die Erschöpfung und den heißen „Alles wird gut“-Tee.

Der nächste Tag ist wanderfrei. Die Frauen gehen shoppen, ich genieße die Ruhe am Strand. Bis ich merke, dass auch ich ständig ans Essen denke. Nicht dass ich Hunger hätte, aber mit der Langeweile kommt der Appetit. Und die Zweifel, ob ich mir das noch neun Urlaubstage antun will. Dabei hatte ich bisher kein Hungergefühl. Mir fehlt heute die Bewegung.

Fastenwandern ist innerer Kannibalismus, der Körper verbrennt das eingelagerte Fett. Wenn er denn gefordert wird. „Man kann ruhig zwei Tafeln Schokolade am Tag essen, wenn man sich entsprechend viel bewegt“, so das Credo von Ahlers beim abendlichen Ernährungsvortrag.

„Es gibt nur zwei Stellschrauben für die Gewichtskontrolle: weniger Essen oder mehr Sport.“ Nach der zweiten Bergwanderung mit alpiner Schwierigkeit hält meine Hose nur noch mit Gürtel. Ich habe die Fastenkrise nach dem faulen Strandtag überwunden und freue mich, zusammen mit drei weiteren Teilnehmerinnen eine zweite Woche zu bleiben. Meine Sinne sind geschärft, ich bin konzentrierter, und die Laune steigt in dem Maße, in dem ich den Gürtel enger schnallen kann.

Tags darauf zeigt sich bei der Wanderung – derselben wie eine Woche zuvor – dass die neue Gruppe viel trainierter ist. Wir wandern schneller und mit weniger Pausen. Mir kommt das entgegen, ich bin im Fastenwandern angekommen und könnte längere Tagestouren vertragen. Und diesmal sind sogar vier Männer dabei. Der Einbruch kommt wieder am Ruhetag. Diesmal gehe ich extra mit zum Einkaufsbummel. Dennoch: nach zehn Tagen beginnt mich das Fasten zu langweilen. Ich habe mir bewiesen, dass ich es kann. Ich will kein Wasser mehr trinken und auch keinen Kräutertee. Jedes Straßencafé lacht mich an, der Mandelkuchen beim Bäcker und der Serrano nebenan. „Gehen wir vom Flughafen aus zum Italiener oder in die

Tapas-Bar?“ In seiner SMS erinnert mich mein Freund daran, dass ich erst einmal das Fastenbrechen hinter mich bringen muss. Woher weiß der Schuft bloß, dass man nach der ganzen Prozedur etwa ein Drittel der Fastentage als Aufbauzeit einplanen muss? Zunächst nur Obst, später gekochtes Gemüse und erst am letzten Aufbauzeit Fisch, Fleisch und Eier.

Zum Abfasten am letzten Morgen erhält jeder einen Apfel. Wie köstlich diese Frucht schmecken kann! Und wie satt sie macht! Allerdings: Tees meide ich seitdem. Bis zum kommenden Frühjahr. Dann fahre ich wieder zum Fastenwandern. Aber nur eine Woche. In der zweiten mache ich Gourmetwandern. Vielleicht kann ich so meinen Freund zum Mitmachen überreden.

AUF MALLORCA UND ANDERSWO

Veranstalter Der Veranstalter Fasten-Sylt bietet Fastenwanderwochen auf Sylt an, aber auch auf Mallorca, Madeira, Rügen sowie in Irland, Andalusien, Neuseeland und Nepal. Gefastet wird nach der Methode von Otto Buchinger.

Kontakt Fasten-Sylt Frank Ahlers e. K., Fichtenweg 6, 25980 Sylt. Telefon: 0 46 51/92 74 56. Internet: www.fasten-sylt.de. hawe



Schach

Nachlese vom letzten Spieltag

Bundesliga Die Zuschauer wurden mit zahlreichen sehenswerten Partien versorgt. Von Harald Keilhack

Beim letzten Bundesliga-Wochenende wurde eine Vielzahl sehenswerter Partien gespielt. Unser ausgewähltes Beispiel stammt vom Kantersieg der Wattenscheider gegen den so stark gestarteten Neuling Nickelhütte Aue:

B. Maciejka (Wat.) – R. Slobodjan (Aue)
Aus Wattenscheid – Aue 7½:½, 2. Brett
Altindische Verteidigung

1.Sf3 Sf6 2.c4 d6 3.d4 Lg4!
Das ist nun auch schon seit einem Vierteljahrhundert „in Mode“ (häufiger mit 1.Sf3 d6 2.d4 Lg4!?) und führt zu originellem Spiel.
4.Db3
Vermeidet den Doppelbauern und greift b7 an.
4.Dc8 5.h3 Lh5

Um der Abdrängung des Läufers zuvorzukommen wird hier öfter 5...L.f3 gespielt.
6.g4! Lg6 7.Lg2 Sc6 8.d5 Sd8!
Hier macht der Springer im weiteren Verlauf keine gute Figur; 8...Sb8 nebst ggf. ...Sa6.
9.Sc3 e6 10.Sh4 e5 11.f4
Um aus seinem ansonsten eher abstrakten Raumvorteil etwas zu machen.
11...e4 12.L.f4 Le7 13.0-0-0

Nun auch noch entgegengesetzte Rochaden. Was aber nichts an dem Umstand ändert, dass das schwarze Spiel am passiven Sd8 krankt.
14.e3 a6 15.Se2 Sd7 16.Sg6! g6
In aller Regel schlägt man ja in Richtung Zentrum zurück (...h:g6). Mit ...f:g6 erhält wenigstens der Tf8 freien Blick, und auch die Existenz des Sd8 erhält plötzlich einen Sinn: nämlich den Schutz des Einbruchsfeldes e6.
17.g5 b5

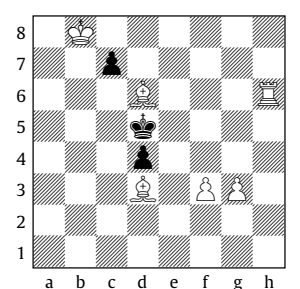
Hofft logischerweise auf Gegenspiel in Richtung weißer König.
18.Sd4 Sc5 19.Dc2 b:c4 20.D:c4 Tb8 21.h4 a5
Dies bleibt eine Angriffsschlichte. Allerdings weiß der Computer auch nichts Besseres.
22.Sc6!

Schaltet die Dame in das Offensivspiel ein.
22...Sc6 23.d:c6+ Kh8 24.h5 De8?
24...Tb4! (das hätte dem Zug 21...a5 einen Sinn gegeben!) hätte noch verteidigt.
25.h6!
Danach ist Schwarz verloren, weil der Anziehende gleich beide Schlüsseldiagonalen (a1-h8 und a2-g8) kontrolliert; z. B. 25...Tg8 26.Ld5 oder 25...g:h6 26.Dc3+ Kg8 27.Ld5+ 25...Tf5 26.h:g7+ Kg7 27.Dd4+ Kg8 28.Ld5+ T:d5

Auch die Hergabe der Qualität ändert nichts am raschen Untergang.
29.D:d5+ Kg7
Erlaubt eine Lehrbuchkombination. 29...Df7 30.D:f7+ nebst T:h7+ wäre indiskutabel.
30.T:h7+! Kh7 31.Th1+ Kg7 32.Le5+!
Die Pointe. Das Ende wäre 32...d:e5 33.D:e5+ Kg8 34.Th8+ Kf7 35.Th7+ und 36.Dg7#.

Die Inderin Humpy Koneru gewann den Weltcup der Frauen und darf damit im Herbst die Weltmeisterin Hou Yifan aus China herausfordern.

Morgen spielt die 7. Runde der Oberliga mit den Begegnungen Stuttgart I (10:2) – Ulm (9:3), Stuttgart II (5:7) – Bebenhausen (12:0), Deizasau (4:8) – Ebersbach (2:10), Gmünd (9:3) – Biberach (6:6) und Tübingen (0:12) – Böblingen II (3:9).



Nr. 4716 Miexyslaw Zalewski
2. Preis Szachy 1973
Matt in drei Zügen (6+3)

Lösung Nr. 4715: 1.Df6! g1D 2.Tf1 Kg2 3. Df3#,
1...g2S 2.Tg4 Sbel. 3.Df3#. Verführungen
1.Dh5? g1S!, 1.Df2? g1D!, 1.Dg5? Kg1!!

Versteckspiel

Münzen Der Kölner Dom zielt die Rückseite des neuen deutschen Zweueurostücks. Von Dieter Kapff

Als einer der Höhepunkte der Welt Münzen Messe in Berlin gilt immer die Vorstellung des neuen deutschen Zweueurostücks mit nationaler Rückseite. Jedes Euroland hat das Recht, solche Münzen zu prägen. Einige Länder nutzen dies stark aus. Die Bundesrepublik erinnert mit der Abbildung einer charakteristischen Sehenswürdigkeit an das Bundesland, das derzeit den Vorsitz im Bundesrat führt. In diesem Jahr Nordrhein-Westfalen, das bevölkerungsreichste Land der Republik. Statt Fördertürmen griff man auf das Motiv des Kölner Doms zurück, dem zweithöchsten Kirchturm (nach Ulm, der noch zwei Meter höher ist) und einem der größten Dome überhaupt.

Die Serie hatte 2006 mit dem Lübecker Holstentor begonnen. Im folgenden Jahr zeigte der Sonderzweier das Schweriner Schloss. 2008 war der Hamburger Michel an Reihe, ein Jahr später die Saarbrücker Ludwigskirche. Bei den Gedenkmünzen für die Bundesländer war Bremen 2010 mit seinem Roland vertreten. Baden-Württemberg wird in zwei Jahren voraussichtlich das Kloster Maulbronn als Motiv wählen.

Der Künstler der Kölner Münze ist Heinz Hoyer. Die Randinschrift lautet „Einigkeit in Recht und Freiheit“. Die Münze wird in allen fünf Staatlichen Münzen geprägt. Die Auflage für den Umlauf beträgt maximal 30 Millionen Stück.

Das Bundesfinanzministerium hat erneut bestätigt, dass die silbernen Gedenkmünzen zum Nennwert von zehn Euro, die in diesem Jahr herausgegeben werden, zwei Gramm leicht-

ter, also nur noch 16 Gramm schwer sei und zugleich einen geringeren Silbergehalt (625/1000) haben werden. Der Grund ist der gestiegene Metallwert von Silber. Zuletzt besaß eine Zehneuromünze einen Metallwert von zwölf Euro. Selbst bei acht Euro hätten die zwei Euro nicht ausgereicht, die Entwurfs- und Herstellungskosten sowie einen angemessenen Münzgewinn für den Staat zu ermöglichen. Aus gleichem Grunde sollen auch die Zuschläge bei der Ausgabe der Goldmünzen von 25 auf 50 Euro erhöht werden. Dies betrifft die 20er- wie die 100er-Goldmünze.

Die letzte vollwertige silberne Gedenkmünze ist die zu den alpinen Ski-Weltmeisterschaften in Garmisch-Partenkirchen. Sie weist aber noch eine weitere Besonderheit auf. Normalerweise tragen alle Münzen das Münzzeichen der Prägestalt, in der sie hergestellt wurde. Nicht so seit 2003 und 2006, seit den beiden silbernen Gedenkmünzen zur Fußball-WM. Damals sind die Kennungen der Prägestalten in die Randinschrift versteckt worden. Das E mit dem kurzen Fuß fand sich jeweils in einem anderen Wort. In DIE für Berlin, in WELT für München, in BEI für Stuttgart, in FREUNDEN für Karlsruhe und das zweite E für Hamburg.

Nun ist es noch komplizierter. Auf dem Trikot des Rennläufers, rechts neben seinem Kinn, finden sich acht Striche in unterschiedlicher Anordnung, die für die fünf Prägestalten stehen.

Glänzender Auftritt: der neue Gedenkzweier mit dem Kölner Dom Foto: STZ



Das StZ-Preisrätsel

Skelett	Wahnwitz	dreier-teller (engl.)	orientalischer Warenmarkt	Zeichen für Lutetium	Hauptstrom Pakistans	Wohnungspächter	Abk.: Netto-raum-zahl	Ikone: Gottesmutter mit Kind		
Gemeinschaftswährung	Ruhestörung, Lärm	hellhaarige Frau		4	Zauberer	Passionsspielort in Tirol		3		
Untier			Spielkarte	Kopfbedeckung			1			
Freiluftkonzert (engl., 2 Wörter)	elektrotechnischer Begriff	Herrnhaus der Ritterburg		6	Fluss in Vorderasien	Raucherbühnen (Kurz w.)	tatar. Volk			
		Mixbecher		Zahlwort			Abk.: Wetterant			
mit Vorliebe bereitet	grotesk-sches Gedicht	Bewohner in Israel			Verheiratetsein		franz.: ja	ital.: drei		
Raubkatze mit Pinselohren		7	Film-, Fernsehlocation Geber							
Geldentziehung				See-manns-lohn		10				
Zeichen für Magnesium	angenommen, dass	ärmel- loser Umhang								
anbau-fähig	männliche Hanfpflanze	5		Fladen-brot (griech.)						
Schwarzdorn	Zeichen für Holmium	Teil des Mittelmeers	9	Ausruf	Zeichen für Platin					
					Zeichen für Thoron	8				
griechische Insel	2	erster Großfürst der Magyaren								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Rufen Sie einfach unsere Servicenummer 0 13 78/37 70 14* an und nennen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse. Oder Sie senden eine SMS an die Kurzwahl 1111* mit dem Kennwort STZ2, dem Lösungswort, Namen und Adresse. Die Anschrift für den Postweg: Stuttgarter Zeitung, Freizeitseite, Postfach 10 60 32, 70049 Stuttgart. Teilnahme-schluss ist Dienstag, 24 Uhr. Unter den Einsendern des richtigen Lösungswortes wird ein Falk-Navigationssystem verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Gewinner unseres Preisrätsels vom 5. März 2011 sind Monika und Werner Bross aus Gäufelden. Die Gewinner erhalten ein Falk-Navigationssystem.
* Legion 0,50 Euro je Anruf aus dem dt. Festnetz, ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz; Legion 0,50 Euro je SMS

Kontakt

Redaktion Brücke zur Welt
Telefon: 07 11/72 05-12 41
E-Mail: kultur@stz.zgs.de

Freizeitredaktion
Telefon: 07 11/72 05-12 41
E-Mail: u.hanselmann@stz.zgs.de