

# 7

# Tage Fastenwandern auf Sylt

Entschlacken, Entspannen und Erneuern

**Silvester ist vorüber und wie üblich habe ich viele gute Vorsätze mit in das neue Jahr genommen. Drei davon möchte ich miteinander verbinden und gleich in die Tat umsetzen. Eine Umstellung auf gesündere Ernährung, Stressabbau und die wohl schwierigste Hürde: Den Körper „entgiften“ und den Ballast des alten Jahres nicht auch im neuen mit mir herumtragen. Deshalb habe ich eine Woche angeleitetes Fastenwandern auf Sylt gebucht. Natürlich habe ich mich bereits über das Bevorstehende informiert.**

## Heilfasten

Warum ist entschlacken wichtig? Schlacken sind entsorgungsbedürftige Abfallprodukte, die den Körper oft nicht durch die gewohnten Ausgänge verlassen, sondern meist wegen Überforderung oder Übersäuerung des Organismus auf körpereigenen Deponien gelagert werden. Beim Fasten findet eine Entgiftung statt und die Schlacken werden ausgeschwemmt. Das Fasten hat in beinahe allen Religionen eine lange Tradition. Doch mittlerweile ist es ein Trend, ein Lifestyle-Thema geworden. Rund drei Millionen Deutsche fasten nach Schätzungen der Ärztegemeinschaft Heilfasten regelmäßig – die wenigsten von ihnen wahrscheinlich aus religiösen Motiven. Es ist der Wunsch nach innerer Einkehr, nach Grenzerfahrung. Ziel ist es, den Körper zu entlasten, ihm etwas Gutes zu tun und auch die Chance auf einen kleinen Neuanfang zu bekommen.

Es gibt unzählige Befürworter des Fastens, jedoch auch Kritiker. Da ich völlig gesund bin, eine ärztliche Untersuchung hinter mir habe

und absolut motiviert bin, möchte ich es machen. Schließlich gehört das Fasten auch zu den ältesten bekannten Heilverfahren. Das Immunsystem wird gestärkt, die Durchblutung verbessert. Die Sauerstoffversorgung aller Organe wird erhöht und der Magen-Darm-Trakt wird entlastet. Dies sind nur einige wenige der vielen positiven Vorgänge im Körper während der Phase des Verzichts. Über eines muss man sich im Klaren sein: Heilfasten ist keine Diät. Zwar nimmt man nicht gerade wenig ab, jedoch hat man in der Anschlusszeit das alte Gewicht schnell wieder erreicht, wenn man nicht mit einer konsequenten Ernährungsumstellung samt Sportprogramm fortfährt.

## Die Vorbereitung

Nun geht es für mich los. Die letzten beiden Tage waren Entlastungstage. Ich habe nur leichte Kost zu mir genommen, wie Reis, Gemüse, Salat und Obst. Während der Zugfahrt nach Sylt habe ich Zeit, mir über die kommende Woche Gedanken zu machen. Neben der Vorfreude begleiten mich auch leichte Zweifel. Die schöne Nordseeinsel Sylt ist bekannt für frischen Fisch und viele weitere kulinarische Köstlichkeiten. Einige Köche sind hoch ausgezeichnet und gehören zu den SchlemmerStars des Jahres. Werde ich an diesem Ort der lukulischen Genüsse wirklich eine ganze Woche ohne feste Nahrung durchhalten? Am meisten freue ich mich auf die Wanderungen im Freien, auf Yoga und auch Pilates. Aber haben die Anderen eine bessere Kondition als ich? Auch das regelmäßig notwendige Abführen per Einlauf schreckt mich ab. Doch ich entschlief mich, die Fragen beiseite zu schieben und alles auf mich zukommen zu lassen.





**Bild oben:** Das Wandern in der Gruppe ist fester Bestandteil eines jeden Tages und bietet die Möglichkeit, die wunderschöne Insel Sylt zu erkunden

**Bild unten:** Beim gemeinsamen Trinken der Säfte und Brühen kann man seine Erfahrungen austauschen und den Vorträgen des Fastenleiters zuhören



### 1. Tag

Wir sind eine Gruppe von 25 Teilnehmern und für viele von uns ist es der erste Fastenversuch. Das Ziel der meisten Mitstreiter ist eine langfristige Ernährungsumstellung, zwei unter uns hoffen durch das Fasten auf eine Besserung ihrer Gelenkschmerzen. Der Fastenleiter empfängt uns sehr herzlich und informiert über die bevorstehende Woche. Wir werden fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger, der sich selbst 1919 einer dreiwöchigen Fastenkur unterzog und damit angeblich von seinem Gelenkrheuma kurierte. Auf unserem „Speiseplan“ stehen nur Tee, Wasser und in Maßen auch Säfte und Gemüsebrühe. Es wird keinerlei feste Kost geben und eine tägliche Kalorienzahl von 200 darf nicht überschritten werden. Da wir uns zum Fastenwandern angemeldet haben, werden wir die Insel täglich vier bis fünf Stunden lang per pedes erkunden. Ich bin gespannt.

### 2. Tag

Es ist sieben Uhr und ich wache mit einem guten Gefühl auf. Zwar knurrt mir der Magen, doch ich zögere nicht, ihn zu ignorieren. Wir treffen uns zur gemeinsamen Morgengymnastik und schnell sind alle Gedanken an meinen leeren Magen vergessen. Anschließend „frühstücken“ wir gemeinsam im Hotel – einen frisch gepressten Saft. Dann werden wir mit vielen interessanten Details über Sylt versorgt und besprechen die anstehenden Touren. Den Rest des Vormittags gehen wir auf Wanderschaft von Wenningstedt nach Tinum – vorbei an der Sylter Schokoladenmanufaktur(!) – und wieder zurück. Über diese Route unterhalte ich mich sehr angeregt mit zwei Männern und zwei Frauen

aus Hamburg. Im Gepäck hat jeder von uns ausreichend Wasser und Tees als Proviant. Am Tag muss mindestens zwei Liter getrunken werden, um die fehlende Flüssigkeit auszugleichen, die sonst über die Nahrung aufgenommen wird und um die Schlacken auszuschwemmen. Ans Essen verschwende ich keinen Gedanken. Fasten ist doch eigentlich ganz leicht.

### 3. Tag

Ich habe mich zu früh gefreut. Heute stehe ich mit Kopfschmerzen und einem Schwindelgefühl auf, habe sehr großen Hunger. Ich lasse mir erklären, was mit mir los ist. Dadurch, dass ich meine Kalorienzufuhr so drastisch gesenkt habe, muss mein Körper sich umstellen und die Differenz an Kalorien abfangen, indem er den Stoffwechsel reduziert und eigene Energiereserven „anzapft“. Diese Reserven sind Fettpolster und Muskelmasse. Damit sich kein Muskelabbau einstellt, sondern der Fettstoffwechsel angekurbelt wird, muss ich mich viel bewegen. Deshalb raus an die frische Luft und los geht's. Heute fahren wir mit dem Taxi nach List und laufen von der „Ellenbogenspitze“ am Strand entlang zurück nach Westerland.

### 4. Tag

Mein Körper hat die Umstellung auf den „Hungerstoffwechsel“ geschafft. Die Ernährung von innen beginnt. So wenig Energie wie möglich wird verbraucht, mein Blutdruck sinkt, Herz und Kreislauf werden entlastet und ich fühle mich schon viel besser. Es freut mich zu hören, dass jetzt das Eiweiß aus den Depots an Bauch und Hüften ver-

brannt wird. Die dort abgelagerten Gifte werden freigesetzt und vom Körper ausgeschieden – die gewünschte Entschlackung beginnt. Ich freue mich auf den täglichen Sport an der guten Nordseeluft. Heute besuchen wir das Restaurant Sylt-Quelle in Rantum. Dort speisen Gäste an den Tischen leckere Gaumenfreuden. Ich bin nicht neidisch auf das Steak am Nachbartisch. Wir zapfen uns selber unser quellfrisches Mineralwasser allerhöchster Güte, das aus einer Tiefe von 650 Metern sprudelt und genießen die Erfrischung und die tolle Atmosphäre.

### 5. Tag

Nach unserer Wanderung durch die Braderuper Heide am Vormittag beginnt die „Freizeit“. Der Nachmittag dient der Erholung und der Regeneration. Heute gehe ich in die Sauna und gönne mir anschließend eine der vielen tollen Massagen, die im Hotel angeboten werden. Danach fühle ich mich entspannt wie schon sehr lange nicht mehr. Ich stelle fest, dass mir der Stressabbau hier, fernab des Alltags, schon mal sehr gut geglückt ist und nehme mir vor, dieses Gefühl in alle Bereiche meines Lebens zu übertragen.

### 6. Tag

Ich bin um sechs Uhr hellwach. Mein Körper braucht jetzt nicht mehr so viel Schlaf, weil er die Energie spart, die er sonst für die Verdauung aufwenden muss. Ich fühle mich rundum wohl und habe vor dem Spiegel das Gefühl, dass meine Haut strahlt. Bei der Gymnastik am Morgen bringen wir erneut den Kreislauf in Schwung und die Muskulatur in Form.

Täglich am Strand zu sein und auf das Wasser zu gucken ist Luxus pur und gibt mir das Gefühl von absoluter (Stress-)Freiheit. Mittlerweile haben wir die ganze Insel erwandert und die Zweifel an meiner Kondition waren unbegründet. Die Gruppe hat einen schönen

## Die Gruppe hat einen schönen Rhythmus gefunden, den wirklich alle problemlos mithalten können

Rhythmus gefunden, den wirklich alle problemlos mithalten können. Außerdem haben wir alle seit etwa dem vierten Tag das Gefühl, viel leistungsfähiger zu sein und durchleben ein ausgeprägtes und anhaltendes „Hoch“. Das Fasten hat für mich persönlich eine Reinigung in allen Bereichen bewirkt. Durch viel Zeit zum Nachdenken bin ich mir über einige Dinge bewusst geworden und habe alten Ballast abgeworfen.

### 7. Tag

Um kurz nach acht Uhr treffen wir uns zum Abfasten. Es gibt die erste feste Nahrung nach einer Woche – einen himmlisch-schmeckenden Apfel. Wir haben das Gefühl, dass wir den Geruch und den Geschmack viel intensiver wahrnehmen. In den nächsten beiden Aufbau Tagen werden wir uns langsam wieder ans Essen gewöhnen. Der Frühjahrsputz von Körper und Geist war ein voller Erfolg und ich bin ganz bestimmt nicht zum letzten Mal hier gewesen.

### Zwei Monate später

**Fazit:** Nach dem Fasten hatte ich vier Kilo abgenommen. Eins davon hatte ich schnell wieder drauf, aber ab dann habe ich mein Gewicht gehalten. Auch wenn das Fasten keine Diät ist, fällt die Ernährungsumstellung danach wesentlich leichter. Man isst langsamer und bewusster, der Verzicht auf den geliebten Schoko-Riegel ist einfacher geworden – gelingt jedoch nicht immer.

Der Sport ist jetzt ein wesentlicher Bestandteil meiner Tagesplanungen. Gestern erreichte mich ein Brief von Sylt, den ich während des Fastenwanderns an mich selbst geschrieben habe. Darin habe ich meine Gedanken und Pläne für die Zukunft niedergeschrieben. Ehrlich gesagt habe ich nicht alles so konsequent eingehalten und umgesetzt, wie ich es geplant habe. Dennoch habe ich etwas verändert. Sollte ich einmal ein Motivationsproblem haben, lese ich den Brief, erinnere ich mich zurück an Sylt, wie gut ich mich dort bei der Bewegung an der Seeluft gefühlt habe. Ich bin stolz, dass ich durchgehalten habe und nehme den Schwung aus der Fastenwoche mit in mein neues Jahr.

Weitere Infos unter: [www.fasten-sylt.de](http://www.fasten-sylt.de)



Die abendliche Brühe konnten wir nach eigenem Geschmack mit frischen Kräutern und Gewürzen verfeinern