Fasten im Schlemmerparadies

Insel-Leben: Cora Dittkrist bietet ihren Gästen Sylt-Urlaub der anderen Art

Nichts als Wassersuppe, ungesüßten Tee, frische Obstsäfte und Gemüsebrühe – dabei locken an jeder Ecke kulinarische Versuchungen. Das ist Fastenwandern im Schlemmerparadies Sylt. Cora Dittkrist bietet Inselurlaub der anderen Art an – täglich vier Stunden zügiges Gehen durch Dünen und Heidelandschaft inbegriffen.

VON KATJA BÜLOW

Westerland. „Da müssen wir jetzt nicht durch. Heute noch nicht." Cora Dittkrist macht eine Kopfbewegung rüber zu den Bummelmeilen in Westerland, dorthin, wo Austern mit Champagner, Seeteufel vom Grill, Fischbrötchen und andere kulinarische Versuchungen lauern. Mit einem Augenzwinkern lenkt sie ihre Gruppe unten am Strand entlang, raus aus dem Ort, rein in die Natur. Die 45-Jährige ist Fastenleiterin – ausgerechnet auf der Nordseeinsel Sylt, die mit mittlerweile neun Michelin-Sternen auf gerade mal 100 Quadratkilometern die größte Sternekoch-Dichte Deutschlands aufzuweisen hat.

Das Schema der Kurse ist immer das gleiche: Am Sonnabend, wenn im Fastenhaus Ahlers die Gäste anreisen, gibt es einen Glaubersalz-Cocktail, einen ausgesprochen wirkungsvollen Darmfeger, der in der ersten Nacht so manchem den Schlaf raubt. Danach stehen täglich vier Stunden Wandern, nachmittags Yoga und abends verschiedene Vorträge über Entspannung und Ernährung auf dem Programm. Am sechsten Tag wird abgefastet, mit einem Apfel, der nach dem ungewohnten Verzicht jedes Sternemenü locker in den Schatten stellt.

Die Gründe, aus denen die Kursteilnehmer zum Fastenwandern nach Sylt kommen, sind so vielfältig wie das Leben. Der eine hat gerade seinen Lebenspartner verloren, die andere ist frisch verliebt. Einige wollen ihrem Alltagsstress entfliehen, ihre Mitte finden, entgiften oder auch nur ein paar Pfunde abwerfen – ihrem Körper eine Auszeit gönnen.

Rund 30 Wochen im Jahr zieht Cora Dittkrist mit den Urlaubern der etwas anderen Art über scheinbar endlose weiße Sandstrände, auf verschlungenen Pfaden und hölzernen Stegen durch hügelige Heidelandschaften und durch dichte Wälder. Das Zwitschern der Vögel, das Knacken des Unterholzes, das Tosen der Nordsee – manchmal ist stundenlang nichts anderes zu hören.

Mal geht es rund ums Rantumbecken, jenes idyllische Seevogelschutzgebiet im Osten der Insel, das ursprünglich nur entstanden ist, weil die Deutsche Wehrmacht dort in den 1930er-Jahren eine Landemöglichkeit für Wasserflugzeuge schaffen wollte. Mal führt die Tour nach List und in den Königshafen, den die Einheimischen spöttisch „Gosch-City" nennen.

Dabei bietet der Ort neben Edel-Imbissbuden und Boutiquen auch echtes Abenteuer. Im Erlebniszentrum Naturgewalten zum Beispiel. Dort bekommen die Besucher nicht einfach nur Schautafeln zu sehen. Um den Urlaubern zu demonstrieren, wie sich Windstärke zwölf anfühlt, schicken die Ausstellungsmacher sie kurzerhand in den Sturmraum und pusten ihnen die Mütze vom Kopf.

Auch die Uwe-Düne, mit mehr als 52 Metern höchste Erhebung auf Sylt, von der aus man bei guter Sicht über die ganze Insel blicken kann, und das Rote Kliff zeigt Cora Dittkrist ihren Gästen. Die bis zu 30 Meter hohe Abbruchkante, die bei Sonnenuntergang so magisch leuchtet, diente in ihrer Einzigartigkeit der Seefahrt jahrhundertelang als Landmarke.

Von dort geht es vorbei an den reetgedeckten Häusern von Kampen bis zum Munkmarscher Fährhaus. Einst befand sich an dieser Stelle der wichtigste Fährhafen der Insel, doch seit im Frühjahr 1927 der Hindenburgdamm eröffnet wurde, verlor er seine Bedeutung. Geblieben ist ein elegant eingerichtetes Fünfsterne Superior Hotel mit einem Zweisterne-Restaurant, in dem auch die Fastengruppen gerne einmal einkehren. „Wenn die Teilnehmer noch dabei sind, sich an ihren leeren Magen zu gewöhnen, dann machen wir lieber einen Bogen um alle Orte, an denen es etwas zu essen gibt. Aber nach ein paar Tagen haben die meisten keinerlei Hungergefühle mehr, dann kann man sich auch wieder in die Gastronomie wagen", sagt Kursleiterin Cora Dittkrist. Zu essen gibt es dort für die Fastenwanderer natürlich nichts, aber auch frisch gepresste Säfte können etwas Wunderbares sein, gerade wenn sie außer einer faden, salzlosen Wassersuppe die einzige Nahrung des Tages sind.

Die Sylter Fastenleiterin Cora Dittkrist

Fasten und Wandern – für das Team im Haus Ahlers gehört das untrennbar zusammen. Zum einen ist diese Kombination ideal, um zu entspannen. Zum anderen ist Bewegung gerade dann wichtig, wenn der Körper keine Energie mehr zugeliefert bekommt. Andernfalls nämlich würde er sich nicht aus dem Fettgewebe, sondern aus den Muskeln bedienen – ein unwillkommener Effekt.

Tag für Tag spornt Cora Dittkrist ihre Schützlinge darum zu einem Tempo an, das mit gemütlichen Sonntagsspaziergängen nichts zu tun hat. Unterwegs schmettert sie jedem, der der Gruppe begegnet, ein fröhliches „Moin" entgegen und wirft denen, die nicht ebenso fröhlich antworten, ein abfälliges „Festländer!" hinterher. „Die vom Festland nennen uns dafür Inselaffen", sagt die Wahl-Sylterin.

Ursprünglich stammt die überzeugte Vegetarierin aus Medebach im Hochsauerland. Bevor sie Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin wurde, zog sie als Reisekauffrau durch die ganze Welt – und landete schließlich aus gesundheitlichen Gründen auf Sylt. Anfangs, gerade in der Nebensaison, fiel ihr das Inselleben nicht leicht, mittlerweile aber ist das Eiland für Cora Dittkrist zur Heimat geworden. Und wenn sie mit ihren Fastengruppen unterwegs ist, hat sie den Ehrgeiz, den Gästen vor allem die Naturschönheiten abseits der gängigen Klischees zu zeigen. Ihr Lieblingsplatz ist die Region Hörnum, die windumtoste Südspitze mit ihrem wunderbaren Leuchtturm. „Ich mag diese Weite, das Meer und ich mag es, dass man trotzdem in der Ferne schon die Nachbarinseln sehen kann."

Am Sonnabend stellen wir einen ehemaligen DDR-Gastarbeiter aus Mosambik vor, der sein Glück auf Langeoog gefunden hat.

Rast am Strand: Täglich vier Stunden Wandern gehören zum Fasten-Urlaub auf Sylt dazu. Abends stehen Vorträge über Entspannung und Ernährung auf dem Seminarprogramm.
FOTO: KARLA LÜDERITZ