Alles auf Neustart

Wenig essen, viel bewegen: Bei einer Woche Fastenwandern auf Deutschlands berühmtester Insel Sylt finden Körper, Seele und Geist zu neuer Balance. Ganz egal, wie das Wetter ist.

Text: Helmut Ziegler

Elf Tonnen Ton und 2000 Kilogramm Polyester verarbeitete der Künstler Martin Wolke, um jene bis zu vier Meter große, giftgrün gestrichene Familie zu modellieren, die sich auf dem Bahnhofsvorplatz von Westerland gegen den Sturm stemmt. Zwischen windschiefen Straßenlaternen sind die Gesichter der zwei Kinder um 180 Grad gedreht, die Augen unten, der Mund oben. Die Skulpturen verdeutlichen jedem sofort, worum es auf Sylt geht: um Wind. Viel, viel Wind.

Frischen Wind suchen auch jene Menschen, die samstags in Westerland aus dem Zug steigen. Im übertragenen Sinne: Sie wollen das eigene Leben lüften. Es durchpusten. Vielleicht sogar auf den Kopf stellen. Rund 50 von ihnen kommen pro Woche hierher zum Fastenwandern.

Fasten und wandern – das klingt anstrengend, nach wenig Essen und viel Bewegung. Und die schieren Zahlen bestätigen es auf den ersten Blick: Etwa 250 Kilokalorien sind pro Tag und Teilnehmer vorgesehen [zum Vergleich: zwei normale Scheiben Goudakäse sind üppiger], und die Wanderungen dauern jedes Mal gute vier Stunden.

»Natürlich wird erst geflucht«, sagt Lars Rohde. Der 45-jährige Vater von drei Mädchen arbeitet als Fastenleiter im Fastenhaus Ahlers, einem der beiden Anbieter in Westerland. »Vor allem über die Einläufe nach dem Bittersalz am Samstag. Aber hinterher sagen viele, sie hätten sich noch nie so toll gefühlt.« Man darf Rohde glauben: Zum einen fastet er selbst regelmäßig. Zum anderen neigt er als Nordfriese nicht zu Übertreibungen: »Sturm auf Sylt ist«, kommentiert er den allgegenwärtigen Wind lakonisch, »wenn das Fell der Schafe auf dem Deich ganz glatt ist.« Spricht er allerdings über den Winter in seiner Heimat, gerät er ins Schwärmen.

Zwischen den Heiligen Drei Königen und dem 21. Februar – dem Biikebrennen, zu dem an allen Orten hoch aufgetürmte Holzstöße in Flammen aufgehen und der Winter gefeuert wird – sei ein Sylt zu erleben, das vollkommen auf die Natur reduziert ist. Die Strände, die Kliffs, die Wanderdünen, die Heidelandschaften, Salzwiesen, Deiche und das Wattenmeer, sie alle gehören allein Wind und Wetter. Keine Luxuskarossen. Keine Reiter, die sich Champagner am Pferd

Ab durch die Dünen: Holzsteg im Schnee bei Wenningstedt auf Sylt.

Hart am Wind: Fastenleiter Lars Rohde am Strand von Westerland.

Moin: 0,1 Liter frisch gepresster Saft, das Frühstück.

Mahlzeit: Orangenschnitze, das Mittagessen.

Guten Abend: Gemüsebrühe, Gewürze, das Dinner.

ANREISE

Direktverbindungen nach Westerland/Sylt gibt es aus West- und Süddeutschland sowie Berlin und Hamburg. Mobil auf der Insel ist man mit der Sylter Verkehrsgesellschaft. Weitere Infos: bahn.de/nordseeinseln

reichen lassen. Keine Pommes mit Trüffel-Mayo. »Kampen ist abgeschlossen, die Insel entspannter, gemütlicher, langsamer«, sagt Rohde. »Der Brandungsdonner gleicht das dann wieder aus.«

Ihn kann man jeden Tag erleben, denn von Sonntag bis Freitag verläuft die Fastenwoche gleich. Kurz nach acht Uhr findet an einem kleinen See im nahe gelegenen Wald ein Aufwachtraining statt. Um halb neun liest Rohde amüsante Kurzgeschichten vor, dazu gibt es 0,1 Liter frisch gepressten Obstsaft – meist wird er gelöffelt, um den Genuss zu dehnen. Im Anschluss wird bei den Wanderungen Stück für Stück die gesamte Insel erkundet. Man kann die weite Stille genießen, über die Immobilienpreise in Kampen lästern, wo der Quadratmeter im Durchschnitt bei 17 830 Euro liegt, oder mit etwas Glück das langsam verschwindende Friesisch hören [das typische »Moin« kommt übrigens vom Wort »moi«, das gut oder schön bedeutet – und wer »Moin, moin« sagt, gilt bereits als geschwätzig]. Radtouren gibt es nur in der Hauptsaison, die vorbildlich angelegten Wege auf der früheren Trasse der Inselbahn werden im Winter nicht geräumt.

Als eine Art Mittagsmahl serviert das Fastenhaus Apfelsinen- oder Zitronenschnitze. Der Nachmittag dient der Entspannung, eine Sauna ist im Haus, Massagen und Wellness-Behandlungen werden angeboten. Shoppen oder ein Besuch des Sylter Heimatmuseums mit Trachten, Buddelschiffen, Fliesen, Knoten und erotisch verzierten Pfeifen ist ebenso möglich. Abends wird klare Gemüsesuppe gereicht – so klar, dass manche meinen, das Gemüse habe neben dem Topf gelegen, als das Wasser erhitzt wurde. Mit Vorträgen zu Bewegung und Ernährung oder Yoga-Übungen klingt der Tag aus, an dem man zweieinhalb Liter Wasser oder Kräutertee getrunken haben sollte, mindestens.

Die Wirkung des Fastens ist nicht unumstritten. Leber- und Herzkranken, Depressiven, Schwangeren oder Stillenden wird generell abgeraten. Anderen attestiert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., dass Heilfasten »ein Impuls für die Änderung des Lebensstils und zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten sein kann«.

Wer zum ersten Mal fastet, dem ist eine Überraschung garantiert: das fehlende Hungergefühl. Durch die am Samstag verabreichte Bittersalzlösung, die exakt so schmeckt, wie sie sich anhört, erhält der

»Eine Insel wie ein Chamäleon«

Magen-Darm-Trakt nämlich die Information, dass er nichts mehr erhält: Alles muss raus. Ist der Schalter von Zufuhr auf Abfuhr umgestellt, greift der alarmierte Körper vorerst auf seine Kohlenhydrat- und Eiweißreserven zurück. Doch offenbar weiß er, grob verkürzt, dass ein Abbau der Muskulatur nicht sinnvoll wäre, und schaltet schnell auf Fettverbrennung um – Bewegung an der frischen Luft beschleunigt diesen Vorgang.

Die Motivation der gut 20 Gruppenteilnehmer – geschätzte 30 Prozent davon »Wiederholungstäter« – ist unterschiedlich. Petra, Veranstaltungsmanagerin einer Messegesellschaft, möchte ihren Körper reinigen und Energie tanken. Manfred, ein Rentner, hat mit seiner Frau ausgehandelt, wenigstens eine Woche lang auf das abendliche Bier zu verzichten. Die Kinderkrankenschwester Julia will abspecken.

Die Ergebnisse fallen ebenfalls recht differenziert aus. Petra und Manfred sehen ihr Ziel erfüllt, nach anfänglichem Frieren und erster Gereiztheit ist Petra nun regelrecht euphorisch. »Das Fasten-High gibt es«, kommentiert Rohde gelassen, »wie auch die Fasten-Demenz.« Anette, eine Grafikdesignerin, berichtet gar, dass sich die Schmerzen ihrer entzündeten Handgelenke spürbar vermindert haben. Julia allerdings könnte langfristig enttäuscht werden: Zwar hat sie, kein Wunder, an Gewicht verloren. Aber das allein wird kaum reichen, denn nach dem ganzen Apfel, mit dem am zweiten Samstag das Fasten gebrochen wird, ist der klassische Jo-Jo-Effekt möglich. »Fasten kann jeder Idiot«, auch dieser brachiale Satz fällt in Westerland, »nur die Weisen aber halten ihr Gewicht.«

Der Umgang mit dem zeitlich begrenzten Mangel ist eine biblisch alte, von allen Religionen überlieferte

ANZEIGE

Ein Lichttherapie-Headset sorgt für persönliches Wohlbefinden

Grundlage für unser Wohlempfinden ist die tägliche, regelmäßige Aufnahme von Licht. Doch gerade in Herbst und Winter bekommen wir sehr viel weniger davon, als wir tatsächlich benötigen. Die Folgen sind dann Schläfrigkeit und Antriebslosigkeit sowie Heißhunger auf Süßes. Bei vielen Betroffenen kann dies bis zu Niedergeschlagenheit, Angstzuständen und einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit führen. Diese Symptome weisen auf eine saisonal abhängige Depression (SAD) hin.

Dagegen ist die Behandlung mit Licht seit Jahrzehnten eine anerkannte Therapieform. Bei der klassischen Lichttherapie wird Licht über eine Therapielampe mit den Augen aufgenommen und über lichtempfindliche Rezeptoren in der Retina an das Gehirn weitergeleitet. Doch diese lichtempfindlichen Rezeptoren befinden sich auch in anderen Teilen unseres Gehirns. Somit ist auch eine Anwendung über die Ohren möglich: Basierend auf finnischen Studien entstand die einzigartige Technologie des **Valkee**. Es leitet das Licht durch den Gehörgang in fotoempfindliche Bereiche des Gehirns. Dadurch wird die Gemütslage Betroffener positiv beeinflusst, die Energie gesteigert und die kognitive Leistung verbessert.

Neben Schichtarbeitern und Bürotätigen mit übermäßiger Indoorarbeit leiden heute auch Vielreisende und Vielflieger an durch Lichtmangel hervorgerufenen Störungen. Hier kann die Lichttherapie mit dem **Valkee Bright Light Headset** ebenfalls hilfreich sein.

Nur 12 Minuten am Tag reichen beim **Valkee** aus, um eine stimmungsaufhellende Dosis an Licht aufzunehmen. Dank der handlichen Form ist das Gerät immer und überall einsetzbar. Das zeitgemäße Design macht es zusätzlich zu einem attraktiven Begleiter. Darum wird **Valkee** auch von 87 Prozent der Anwender weiterempfohlen.

Der **Valkee** ist in ausgewählten Geschäften und online unter **www.valkee.com** erhältlich.

Traum in Grünweiß: Reetdachhäuser am Kliffende in Kampen auf Sylt.

WETTER

Auf Sylt sind alle vier Jahreszeiten an einem Tag durchaus möglich. Als präzise Wettervorhersage gilt die 48-Stunden-Prognose eines dänischen Dienstes. Zu finden unter dmi.dk, dann auf »Grænselandet« [Grenzgebiet] gehen. Die vierte Grafik zeigt Temperatur, Regenmenge, Windrichtung und -geschwindigkeit für List an.

Überlebensstrategie der Natur. Ist Nahrung nicht ausreichend vorhanden, hilft ein Stoffwechsel auf Sparflamme – die Verdauung verbraucht ungefähr 30 Prozent der körperlichen Energie. Nicht ohne Ironie, dass in Zeiten des Überflusses das Interesse am Darben stetig zunimmt. Allein im Fastenhaus Ahlers hat sich die Zahl der Kursteilnehmer in den vergangenen zehn Jahren mehr als verfünffacht. Was natürlich, so viel Fairness muss sein, auch an Sylt liegen mag.

Denn die knapp hundert Quadratkilometer mit dem Reizklima – erzeugt durch vom Wind zerstäubte Jod- und Salzanteile der Nordsee – bieten mehr, wenn es sonst wenig gibt. Es beginnt schon bei der Anreise, der Fahrt über den Hindenburgdamm. Mit dem Zug scheinbar durch die Wellen zu pflügen löst bei vielen Besuchern das Gefühl aus, sie ließen ihr altes Leben hinter sich.

Am Ellenbogen bei List scheint man dann am Ende der Welt angelangt zu sein: nur Wüste, nur Brandung, nur pures Sein. Der Friesen-Barock der Reetdachhäuser in Kampen oder Keitum verbreitet dagegen eine geradezu puschelige Atmosphäre. Die steinernen Falten des Roten Kliffs bei Wenningstedt belegen auf mehr als vier Kilometer rauer Länge wiederum, dass die Insel dem Meer eigentlich im Weg und der Kampf längst nicht entschieden ist. Mit 52,5 Metern liefert die Uwe-Düne als höchste Erhebung dann einen Panoramablick. Das Morsum-Kliff mit dem Millionen Jahre alten und erkennbar neben- und übereinander geschichteten Gestein bietet eine geologische Zeitreise. Und so geht es immer weiter durch sich chamäleongleich verändernde Landschaften, bis im Süden die Hörnum-Odde erreicht ist, eine Landzunge, von der man nie genau weiß, wie sie ausschaut – bei Sturm beißt sich die Nordsee ein Stück ab. »Mein Lieblingsplatz«, sagt Lars Rohde.

Ein Bonus dann: das Wetter. Es wechselt von Sonnenmilde zu Sturmwut, gern mehrmals am Tag. Und natürlich bläst hartnäckig jener Wind [kostenloses Peeling inbegriffen], bei dem man nie genau weiß, ob man sich darin verliert oder doch findet. »Manchmal«, sagt Lars Rohde und breitet lächelnd die Arme aus, »muss das eine sein, damit das andere klappt.«

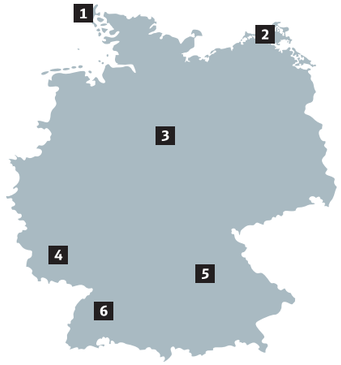
Ihm ist offenbar jeder Dogmatismus fremd. Selbst beim Fastenwandern. Zwar sorgt er dafür, dass es der Gruppe auf Sylt gut geht, aber der Comic- und Wikinger-Fan erzählt auch jedes Mal diesen Witz: »Hägar, der Schreckliche, geht mit Sven Glückspilz zum Weisen auf den Berg, um sich Rat zu holen. Wie führe ich ein langes Leben? Antwortet der Weise: Viel bewegen, wenig essen und viel schlafen. Und wie führe ich ein zufriedenes Leben? Antwortet der Weise: Ach, vergiss alles, was ich eben gesagt habe.« ■

Am eigenen Leibe

Fasten und Wandern – wie fühlt man sich dabei? Sehen Sie dazu unseren Film auf dbmobil.de!

Sylt und mehr

Gewinnen durch Verzicht: Wo das Fastenwandern möglich ist.



1 Insel Sylt [Nordsee]
Fastenhaus Ahlers, Fichtenweg 6, 25961 Westerland, Tel. 04651/927456. Wöchentliche Kurse. 1 Woche ab 315 € p. P./DZ. fasten-sylt.de

Fastenwandern Werner, Kolberger Str. 3, 25980 Westerland, Tel. 04651/88 64 77. Wöchentliche Kurse. 1 Woche ab 525 € p. P./DZ. fastenwandern-sylt.de

2 Halbinsel Darß [Ostsee]
Haus Seeadler, Grüne Str. 64, 18375 Prerow, Tel. 038233/6130. Wöchentliche Kurse. 1 Woche ab 450 € p. P./DZ. darss-fastenwandern.de

3 Harz
Kloster Gerode, 37345 Gerode, Tel. 036072/8200. Mindestens drei Kurse pro Jahr. Seminargebühr inkl. 10 Yoga-Stunden: 480 € p. P. wegdermitte.de

4 Eifel
Hotel Kastenholz, Hauptstr. 1, 53520 Wershofen, Tel. 02694/383 99 79. Medizinisch begleitet, Termine auf Anfrage. 1 Woche ab 580 € p. P. plus Übernachtung. fxmayr-eifel.com

5 Altmühltal [Mittelfranken]
Hotel Zum Hirschen, Hirschberg 25, 92339 Beilngries, Tel. 09221/764 24. Wochenkurse im April. 1 Woche ab 430 € p. P./DZ. fastenwandern-wirth.de

6 Schwarzwald
Gesundheitszentrum Friedborn, Lehnhof 4, 79736 Rickenbach, Tel. 07765/240. Wöchentliche Kurse. 1 Woche ab 490 € p. P./DZ. friedborn.de

Weitere Angebote
Die Auswahl an Fastenwanderkursen ist enorm und reicht bei rund 200 Anbietern vom Spreewald bis zum Bayerischen Wald. Einen guten Überblick liefert fasten-wander-verein.de/anbieter

FOTOS: HOLGER WIDERA/SYLT MARKETING, VERENA BERG FÜR MOBIL [4]; ACTION-PRESS