

» Ich will neue Wege gehen «

Was heißt hier verzichten – Fasten ist ein Gewinn auf jeder Ebene, sagt unsere Ressortleiterin Food Stefanie Nickel. Eine Fastenwanderwoche lang hat sie's auf Sylt ausprobiert. Und Tagebuch geschrieben



FOTOS plainpicture, folio-td.com

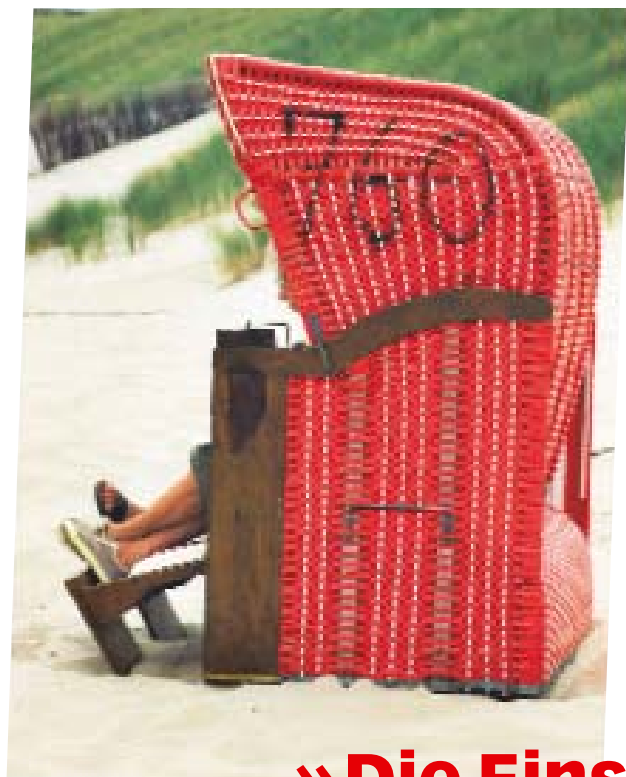


Erstaunlich: Schon am 4. Tag beginnt die Veränderung. Wer fastet,

fühlt sich **fitter, ausgeruhter und wacher**. Die Gedanken scheinen **klarer**.

Da erkennt man schnell, was bislang im Leben nicht optimal gelaufen ist und wo man

ansetzen kann, um es in Zukunft **besser** zu machen und **zufriedener** mit sich zu sein



Stefanie Nickel,
Resortleiterin
Food



» Die Einsicht kommt schrittweise «

Auf dem Weg Die Reset-Taste

Nichts essen. Freiwillig! Warum eigentlich? Das geht mir durch den Kopf, während der Zug Sylt und damit dem „Fastenhotel Ahlers“ und meiner Fastenwanderwoche entgegenrollt. Reicht nicht ein normaler Urlaub? Nein! Davon bräuchte ich mindestens sechs Wochen. Ich fühle mich müde, schlapp und ausgepowert. Und ich will etwas verändern: Ich möchte wieder die Kraft und die Frische haben, mein Leben neu zu denken. Dazu muss ich es auf null stellen, sagt mir mein Gefühl. Die Reset-Taste drücken. Ein guter Plan, trotzdem knurrt mein Magen. Ich habe heute vorschriftsmäßig nur ein bisschen Obst und Gemüse gegessen.

Angekommen Ein Getränk mit Folgen

Das Fastenhaus am Ende von Westerland mit den Strandkörben im Garten finde ich gemütlich, mein Zimmer unterm Dach kuschelig. Bei offenem Fenster höre ich das Meer rauschen. Die anderen 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, alle zwischen Mitte 30 und 60, scheinen nett zu sein. Fastenleiter Lars Rohde erklärt uns erst mal die Regeln fürs Fasten nach Buchinger: Kaffee, Alkohol, Zigaretten – verboten. Und Fasten heißt NICHTS essen, „auch kein Fischbrötchen!“ Der Mann spricht wohl aus Erfahrung. Er bietet uns Wasser im Überfluss an und im Speisesaal ein „Büfett“ mit mehr als 20 Bioteesorten. Morgens um Viertel nach acht startet draußen die Frühgymnastik. Die ist genauso wenig Pflicht wie die täglichen Wander- oder Radtouren oder Yoga. Aber: Wenn wir unseren Kreislauf in Schwung halten, werden wir uns wesentlich besser fühlen. Ich frage mich, ob ich das durchhalte. Immerhin: Das Bittersalz-Getränk mit einem Schuss Zitrone am Abend habe ich runterbekommen. Zur Darmentleerung. Denn wenn der Darm leer ist, ist auch das Hungergefühl weg.

1. Tag Leerer Bauch & erste Schritte

Wecker. Aufstehen. Fenster auf. Wieder hinlegen. Mir ist schwummerig. Zweiter Anlauf, dieses Mal langsamer. Ich stehe, und irgendwie fühle ich mich gar nicht so übel, obwohl ich über Nacht viel auf der Toilette saß. Dann Morgengymnastik – okay, fit ist nicht das Wort, das heute gut zu mir passt. Halb neun Frühstück: für jeden ein Glas Saft aus pürierten Früchten (Apfel, Möhre, Orange) – wenn man den löffelt, hat man lange etwas davon, sagt Lars Rohde. Dazu die tägliche Gutenmorgengeschichte. Lars Rohde liest „Das Glück kommt selten allein“ von Eckart von Hirschhausen. Was zum Nachdenken während der folgenden Wanderung.

Vier Stunden geht's von Westerland über Wenningstedt und Kampen nach Braderup und zurück, bewaffnet mit einer Thermoskanne. Mal am Strand entlang (schäumende Brandung), mal vorbei an Reetdachhäusern (schön friesisch), Fischbuden (lässig ignoriert) und vielen Toiletten (zum Glück). Das Laufen tut gut. Irgendwann stellt die ganze Gruppe fest: Selten haben wir uns so intensiv übers Essen unterhalten. Über Rezepte, Ernährung, Geschmack. Alle sind sich einig: Abnehmen ist bei niemandem oberstes Ziel. Zumal man sowieso wieder zunimmt, sobald man isst. Fast alle wollen sich ab sofort gesünder ernähren.

Die Mittagspause gehört der Leber, sie bekommt für fleißige Arbeit im Dienst der Entgiftung eine Wärmflasche. Sie muss ja den Reinigungsprozess bewältigen. Der ganze Körper wird am Abend mit Gemüsesuppe belohnt. Wobei „Suppe“ heillos übertrieben ist: Glasklar erkenne ich den

Tassengrund. Aber was für ein Genuss! Vor allem die darübergestreuten Kräuter. Ich nehme einen Nachschlag. Vor dem Schlafen folgt ein Einlauf mit warmem Wasser. Nein, das wird nie meine Lieblingsbeschäftigung. Trotzdem: Es lässt sich gut an, ich bin stolz auf mich – und hundemüde.

2. Tag Gedankenspiele

Wieder wandern. Fürs Radfahren ist es mir eindeutig zu windig, und statt Yoga bin ich lieber draußen an der Nordseeluft. Die Sonne scheint, die Möwen kreischen am blauen Himmel. So viele Strandkilometer, so viele Dünen, so viel Natur – Sylt ist fürs Fastenwandern wie gemacht. Ich habe zwei Mitstreiterinnen gefunden: Gabi, Ende 40, aus der Medienbranche, und Angelika, um die 50, Leiterin eines Pflegedienstes. Die beiden lieben das Laufen ebenso wie ich. Deshalb wählen wir statt der angebotenen Rücktour mit dem Sammeltaxi den Fußmarsch. Keitum, Munkmarsch, Kampen, Westerland. Macht für heute 20 Kilometer, etwa 30 000 Schritte. Viel Zeit, um den Gedanken Raum zu geben.

Wie konnte es dazu kommen, dass ich so fertig bin, was läuft schief in meinem Alltag? Was kann ich ändern? Manchmal bleibt das Denken auch auf der Strecke. Dann sehe ich nur das Meer, die auf den Wellen glitzernde Sonne und die Gegenwart. Glückliche Momente. Ist das das Geheimnis? Im Hier und Jetzt zu leben? Ich weiß es nicht, und gegen Ende der Wanderung ist mir alles egal. Ich bin platt. Das Einzige, was mich rettet, sind Anke und ihre Hot-Stone-Massage, die ich im Fastenhaus gebucht habe.

3. Tag Versuchungen

Langsam kehrt Routine ein. Ich gewöhne mich gern daran und beobachte meinen Körper: Beim Aufstehen ist mir weiter schwindelig, ich muss alles

4./5. Tag Das Frischegefühl

Die Anlaufschwierigkeiten morgens bleiben, aber ich fühle mich viel besser. Fitter, ausgeruhter, wacher und mit klarerem Bewusstsein. Meine Füße scheinen von allein zu laufen. Ich setze mich an den Strand von Westerland und beschließe für die Zukunft: Was auch immer ich mache, ich muss mich fragen, ob mir das wirklich guttut. Außerdem: Ich darf Nein sagen und mich in den Mittelpunkt stellen – ohne dass mir jemand ein schlechtes Gewissen einreden kann.

6. Tag Die Vision

Irgendwie verändert sich die Stimmung in der Gruppe. Aufbruch liegt in der Luft, und tatsächlich habe ich eine Vision, während wir den Ellbogen umrunden, Sylts nördliche Spitze. Dort in den Dünen erscheint es mir: ein Vollkornbrot mit Käse. Ich habe keine Lust mehr, weiterzufasten, eine Woche reicht mir. Abends hält Lars Rohde einen Vortrag übers Fastenbrechen: bloß nicht gleich den Bauch vollschlagen. Kein Fett, Fleisch, Fisch, Vollkornbrot (schade!). Lieber nur kleine Portionen und Schonkost. Gedünstetes Gemüse etwa. Morgen ist es so weit.

7. Tag Das Fastenbrechen

Zum Frühstück stehen im Speiseraum Teller mit Äpfeln und Birnen und jeweils einem Teelicht auf dem Tisch. Eine feierliche Atmosphäre. Jeder von uns bekommt eine Postkarte, die wir an uns selbst schreiben sollen. Sie wird in drei Monaten in meinem Briefkasten liegen. Dann wird es plötzlich ganz still, jeder isst das Obst in seinem Tempo. Ich schneide meinen Apfel in kleine, nein, ganz kleine Stücke. Wie gut der schmeckt. Ich bin glücklich und unendlich zufrieden. Habe meine Mitte neu gefunden und viel Kraft gewonnen. Und ich bin stolz: Ich habe durchgehalten!

PS: Drei Monate später erreicht mich folgende Postkarte: „Liebe Steffi, das hast du gut gemacht. Du achtest jetzt weiter auf dich, das kannst du nämlich. Und erinnere dich an deine Vorsätze...“ Das habe ich gemacht. Und gemerkt: Das Frischegefühl hält ganz schön lange an. ■

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 106

Die besten Fasten-Methoden im Überblick

Egal, wie Sie's machen: Vor jedem Fasten stehen Entlastungstage, in denen Sie sich auf den kompletten Verzicht von Nahrung einstellen und nur wenig Reis und Gemüse, keinen Alkohol und keine Süßigkeiten zu sich nehmen. Außerdem ist eine Darmreinigung notwendig, damit kein Hungergefühl aufkommt.

Während des Fastens müssen Sie viel trinken: bis zu drei Liter Wasser und/oder Kräutertee, auch beim Saffasten. Die Säfte sind dann so etwas wie Mahlzeiten. Alle Fastenarten entschlacken mehr oder weniger den Körper und stärken das Immunsystem.

Früchtfasten Während der Fastentage essen Sie jeden Tag bis zu fünf Portionen frisches Obst oder leicht gedünstetes Gemüse. Das erleichtert vor allem denjenigen, die zum ersten Mal fasten, den Verzicht aufs Essen.

Saffasten Erlaubt sind pro Tag etwa 0,5 Liter Obst- bzw. Gemüsesäfte sowie bis zu 0,5 Liter heiße Gemüsebrühe – zusätzlich zu Kräutertees und Wasser.

Heilfasten nach Buchinger (wie in unserem Bericht) funktioniert ähnlich. Als Saft und Gemüsebrühe nehmen Sie ca. 250 Kalorien täglich zu sich. Viel Bewegung, Entspannung, Wandern und Bäder ergänzen das Fasten.

Molkefasten ist eine Sonderform des Saffastens. Sie verzichten auf herkömmliche feste Nahrung und trinken hauptsächlich Molke – über den Tag verteilt ca. 1 Liter in fünf Portionen – und anderes Flüssiges. Zusätzlich werden Obstsaft, Sauerkrautsaft sowie kohlenstoffarmes Wasser empfohlen.

Basenfasten Für einen bestimmten Zeitraum, am besten zwei bis drei Wochen, verzichten Sie auf alle säurebildenden Nahrungsmittel. Eine Liste basischer Lebensmittel finden Sie z.B. auf www.zentrum-der-gesundheit.de/saure-und-basische-lebensmittel.

Schrothkur Während der typischen Dauer von 21 Tagen verzichten die Kurenden auf fett-, eiweiß- und salzreiche Nahrung. Sogenannte Trink- und Trockentage wechseln sich in geregelten Abständen ab. Tägliche Wärmewickel und Packungen sollen das Entschlacken unterstützen.

F.-X.-Mayr-Kur Zwischen den drei täglichen Mahlzeiten liegt jeweils eine Pause von vier bis fünf Stunden. Jede Mahlzeit besteht aus alten Brötchen und Milch, im Wechsel gegessen. Die Brötchen werden in kleinen Bissen sorgfältig gekaut – ca. 40- bis 50-mal, bis sich ein süßlicher Geschmack einstellt. Erst dann wird das Brötchen mit etwas Milch vermischt und geschluckt.

DER VITAL-REISEPLANER



Hier war unsere Kollegin: Fastenhotel Ahlers in Westerland auf Sylt

ist. Ärztliche Betreuung, Moorbäder, Massagen, Nordic Walking und Gymnastik.

www.fasten-sylt.de
Bei Ahlers in Westerland kann man in familiärer Atmosphäre und gemütlichem Ambiente fasten. Dünen und Meer sind einen Katzensprung entfernt.

www.wegdermitte.de
Das Kloster Gerode inmitten eines schönen Parks im Harz bietet 10-tägige Fastenkuren unter fachkundiger Leitung an mit Yoga, Wanderungen, Vorträgen und medizinischer Betreuung.

www.fasteninfos.de/html/fasten_yoga_mallorca.html
Fasten, Wandern und Yoga auf Mallorca – mit einem Fastenexperten und einer Yogalehrerin.

www.fasten-fit-wandern.de
Fastenwandern im katalanischen St. Feliu. 4 bis 6 Stunden Wandern täglich, Yoga, Gymnastik, Leberwickel und Entspannungsphasen.

www.yoga-ananda-reisen.de/content/view/90/55/
Fasten plus mit ayurvedischen Fastenmahlzeiten im Allgäu: Wochenkur mit 2-mal täglich Yoga, viel Entspannung und Stille.

www.moorbad-schwaberg.at/moorbad-schwaberg_heilfasten
10 Tage fasten in einem steirischen Kapuzinerkloster, das heute ein modernes Gesundheitszentrum

www.fasten-reise.de/
Seit neun Jahren bietet eine geprüfte Fastenleiterin in der nach Lavendel duftenden Provence Fastenwandern und -wochen im Kloster an.

www.fastenkur.at
Heilfasten nach Buchinger in ansprechendem, modernem Ambiente. Mit Beiprogramm von Gymnastik bis zu Morgenspaziergang, Sauna, Meditation und ärztlicher Untersuchung.

www.bollants.de
Schönes, komfortables Haus mit tollem Wellnessangebot. Betreutes Fasten mit Säften.

www.wellnessresort-romantika.de
Hübsches Wellnesshotel im Bayerischen Wald. Verwöhnprogramme mit Thalasso, Beauty-Behandlungen, Sauna, Massagen und Spaziergängen lassen die Anstrengung des Fastens vergessen.

www.fastenwandern-wirth.de
Diverse Wanderungen zwischen Altmühltal und Madeira – jeweils mit medizinischer Betreuung und erfahrener Begleitung.

www.fasten-wanderzentrale.de
Nach Terminen sortierte, übersichtliche Website individueller Anbieter, meist Heilpraktiker, zu unterschiedlichen Fastenwanderungen in Deutschland, Europa, Nordafrika.