

OHNE GEHT ES BESSER

„Zum Fasten nach Sylt? Bist du verrückt? Da kann man doch so lecker essen!“ Das darf sich anhören, wer die Nordseeinsel mit der hohen Sterne- und Hauben-Dichte frei nach dem Motto „weniger ist mehr“ besucht

Eine Zeitlang bewusst nichts essen und dabei Zeit gewinnen für sich selbst, mit sich selbst. Das Außen genießen und dabei den Blick nach innen lenken. Das geht richtig gut mit Yoga und fast noch besser beim Walken oder Wandern. Einen Fuß vor den anderen setzen und spüren, wie sich mit leerem Magen auch der Kopf befreit. Fastenwandern heißt der heilkräftige Jungbrunnen, den sich immer mehr Menschen erschließen und dabei ihren „inneren Arzt“ aktivieren.

FASTEN – VERZICHT ODER GEWINN?

Fasten ist so natürlich wie schlafen und essen. Es war und ist die einzige Möglichkeit – für Mensch und Tier –, nahrungsarme Perioden unbeschadet zu überstehen. So hat es die Natur für uns vorgesehen. Deshalb legt unser Körper für magere Zeiten Reserven an. Und genau diese Depots, oder ehrlicher: Fettpolster, dienen als „Brennstoff“ während der Fastenzeit. Wenn es denn eine gibt?! Dafür müssen wir uns in einer Zeit von stetem Überfluss schon selbst entscheiden. Freiwillig und für einen von

uns zuvor bestimmten Zeitraum. Womit auch der Unterschied zwischen Fasten und Hungern geklärt wäre, denn Hunger kennt der Fastende nicht, höchstens Appetit.

WENIGER BALLAST FÜR KÖRPER UND SEELE

Eine Fastenkur für Gesunde ist vor allem in der Kombination mit ausdauernder Bewegung erfolgreich, eine Erkenntnis, die auf die „Schwedenwanderungen“ zurückgeführt wird und im Nachgang durch Studien und Selbstversuche immer wieder untermauert wurde. Laut einer Untersuchung der Charité bleibt bei ausreichend Bewegung der befürchtete Muskelschwund aus. Bei gezieltem Training können Muskeln während der Fastenzeit sogar aufgebaut werden. Für gesunde Menschen eine optimale Auszeit, die vom bloßen Wohlgefühl bis zur Burn-out-Prophylaxe reicht.

„Ich habe mich seit 20 Jahren nicht mehr so gut gefühlt“, freut sich Joachim, Manager einer großen Handelskette und Teilnehmer eines Yoga- und Fastenwandern-Seminars im Westerländer Aktiv-Fastenhaus Ahlers. >

Foto: Roman Matejov

JE WENIGER
ENERGIE MAN
DEM KÖRPER
ZUFÜHRT, DESTO
MEHR ENERGIE
WIRD FREIGESETZT.
AUCH IM KOPF

GUT ZU WISSEN

Ausführliche Informationen zum Thema Fasten und Heilfasten bietet die Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE), die 2002 ihre Leitlinien zur Fastentherapie veröffentlichte:

www.aerztegesellschaftheilfasten.de

Wer es selbst einmal ausprobieren möchte:

Fastenhaus Ahlers

Fichtenweg 6

25980 Westerland

Tel. 04651 927 456

www.fasten-sylt.de



Befreiende Pionierarbeit

Dr. Otto Buchinger gilt im europäischen Raum als einer der bekanntesten Fasten-Pioniere. Selbst schwer an Rheuma erkrankt, schied der damals 40-jährige Sanitätsoffizier 1918 aus dem Dienst der Kaiserlichen Marine aus. Als Vollinvalid. Eine ihm angeratene Fastenkur bei Dr. Riedlin in Freiburg zeigte überragenden Erfolg: Seine Gelenkbeschwerden waren nach nur 19 Tagen nahezu verschwunden. Auf Basis dieser Erfahrung eröffnete er die erste Buchinger-Klinik. Ihm ist der Begriff „Heilfasten“ zu verdanken, der auch die geistige Ebene mit einbezieht. Inzwischen weiß man überall auf der Welt: Körper und Geist fühlen sich „wie neugeboren durch Fasten“ – so wie es auch der gleichnamige Buchtitel des Klassikers von Dr. med. Hellmut Lütznert verspricht. Und hält.



„Ab jetzt werde ich jedes Jahr kommen und mir diese bewusste Auszeit gönnen. Und in die Sansibar kann ich trotzdem, dort gibt es hervorragenden Minze-Tee, frisch gebrüht.“

**DIE RICHTIGE ZEIT –
IMMER JETZT**

Die Faszination ist, mit wenig auszukommen und dabei wieder bei sich selbst anzukommen. Im Alltag schaffen das die Wenigsten: „Die meisten Menschen haben Schwierigkeiten, sich aus bestehenden Strukturen zu lösen, das macht es ih-

nen schwer, Veränderungen zuzulassen. Veränderungen erfordern die Auseinandersetzung mit sich selbst, das wiederum macht einem manchmal klar, wie ver-gänglich alles ist“, so Frank Ahlers, der vor mehr als zehn Jahren das Aktiv-Fastenhaus auf Sylt gründete. „Es ist wichtig im Hier und Jetzt zu leben und bewusst zu handeln.“ Häufig Sorge Fasten für die nötige Klarheit und gebe den Impuls in die richtige Richtung; laufen müsse oder besser dürfe dann jeder selbst. Und zwar in jeder Hinsicht erstaunlich leichtfüßig, weil Körper und Seele von unnötigem Ballast befreit seien.

Ist der Entschluss gefasst, am besten gleich Nägel mit Köpfen machen, bevor andere vermeintliche Prioritäten sich wieder dazwischen mogeln. Das beste Abenteuer ist immer noch das eigene Leben. Gleich hier und jetzt. <

Für alle, die mehr wissen wollen

Francoise Wilhelmi de Toledo, Buchinger Heilfasten – ein Erlebnis für Körper und Geist, Trias Verlag. Frau Wilhelmi de Toledo ist die ärztliche Leiterin der Buchinger Klinik Überlingen und Mitglied der deutschen Ärztesgesellschaft Heilfasten.

Für alle, die vorkosten wollen

Einen köstlichen Fastendrink ergibt die Mischung aus je einem Teil Apfel, Karotte und Sellerie, frisch gepresst und mit einem Schuss Olivenöl versehen. Für Exotik-Liebhaber: Honigmelone, Ananas, Apfel plus Öl. Und für „grüne“ Gesundheitsfreaks: Spinat, Apfel, Sellerie und Gurke, ebenfalls mit einem Schuss Olivenöl.



**IMMER MEHR „NICHT-ESSER“
GENIESSEN DIE INSEL AUF EINE
NEUE WEISE**



Fotos: Karla Lüderitz; © Buchinger Wilhelmi; © Fastenwandern, Fastenhaus Werner; © margouillat photo – Shutterstock.com

**Sylt hat viele Gesichter...
Wir bauen sie!**



■ Ganz gleich, ob wir für GOSCH ein geschwungenes Grasdach in die Düne zaubern, oder das HAPAG 54° NORD neu erfinden und dabei auch noch einen See-Container in die Hotelbar stellen, wir haben Freude am Bauen.

Friesenhäuser sind unsere Spezialität. Wir bauen im alten Stil mit hochwertigen Materialien und modernster Technik. Einen Friesengiebel mit einem historischen Korbbogen mauern? Da freuen sich sogar die Denkmalpfleger über unsere Handwerker.

Wir passen auch vorhandene Ferienhäuser und Ferienwohnungen an heutige Markterfordernisse an, mit Augenmaß und innerhalb kurzer Zeit ohne Saisonausfälle.

Ganz gleich, ob große oder kleine Projekte. Wir bauen. Von der gläsernen Sauna bis zum friesischen Kachelofen.

Sie können auch ruhig wegfahren.

Wenn Sie wiederkommen ist alles fertig.

HÖFT BAU SYLT GmbH & Co. KG
Zum Fliegerhorst 8
25980 Sylt / Ortsteil Tinnum
Telefon +49 (0)4651 82 31 0
Telefax +49 (0)4651 82 31 40
E-Mail info@hoefbbausylt.de
web www.hoefbbausylt.de

