

## Fastenwandern

# Auszeit am Meer

Fastenwandern ist der Verzicht auf feste Nahrung gepaart mit viel Bewegung an der frischen Luft. Als UGB-Fastenleiter und Inhaber der Firma Fasten-Sylt betreut Frank Ahlers seit knapp 20 Jahren Fastenwanderkurse auf der Insel Sylt. Er berichtet von den verblüffenden körperlichen und geistigen Erlebnissen seiner Kursteilnehmer.



Fotos: Fasten-Sylt

**M**it 35 machte ich meine erste Fastenkur und war von der Wirkung überrascht und begeistert. Kurz darauf begann ich die Ausbildung zum Fastenleiter UGB und zum UGB-Gesundheitstrainer Bewegung und Entspannung. Als einer der Pioniere der Fastenbewegung baute ich gemeinsam mit meiner Frau Minu Ahlers vor 13 Jahren ein eigenes Fastenhaus in Westerland auf Sylt auf. Mein Anliegen ist es, Menschen zu motivieren, sich körperlich mehr zu betätigen, auf die eigene Lebensweise zu achten und bewusst mit sich und der Umwelt umzugehen. Wichtig war es mir von Beginn an, das Fastenwandern aus der Ecke der Wollsockenträger und Ökofreaks herauszuholen. Denn nur so kann diese fantastische Art des Self-made-Jungbrunnens bei der breiten Bevölkerung ankommen.

## Startschuss in ein neues Leben

In den ersten Jahren kamen viele Menschen zum Fastenwandern mit der Idee, Krankheiten auszufasten. Heute kommt der Großteil der Gäste, um Abstand von ihrem sozialen Umfeld zu bekommen und einen physischen wie psychischen Neustart zu beginnen. Die Gründe hierfür sind vielfältig und reichen von übermäßiger digitaler Belastung über schwächer werdende Familienstrukturen bis hin zu einer dauerhaft gefühlten Überforderung im Alltag. Die Fastenden wollen einen Abschnitt aus dem eigenen Leben hinter sich lassen, den Kopf frei bekommen für große anstehende Entscheidungen oder nachhaltige Veränderungen. Dabei wollen sie aber auch die langfristige körperliche Vorsorge nicht aus den Augen verlieren. Auch das Thema *Fasten als Diätersatz* spielt für viele eine Rolle. Ideal läuft es, wenn die Diätfraktion nach einer

Fastenwoche merkt, wie viel mehr an Potenzial im Fasten steckt als schlichte Fettverbrennung.

### **Der Körper regeneriert sich**

Die Bewegung ist – neben Entspannung und geistigem Ausgleich – eine der tragenden Säulen einer Fastenwoche. Das Wandern in der Natur unterstützt die Effekte des normalen Fastens. Denn die körperliche Aktivität begünstigt viele funktionale und emotionale Faktoren. Sie erhält die Leistungsfähigkeit, stabilisiert den Kreislauf, kurbelt den Fettstoffwechsel an und unterstützt den Protein-Sparmechanismus. Denn Bewegung erleichtert die Stoffwechselumstellung hin zu einer Energiegewinnung aus den Fettspeichern und schont Eiweißstrukturen. Körperliches Training während des Fastens ist darüber hinaus enorm wichtig, um die Muskulatur zu stärken und körperlich leistungsfähig zu bleiben. Die erhöhte Sauerstoffzufuhr fördert die Energieproduktion der Zellen. Bewegung unterstützt zudem die Säureausscheidung über die Nieren und Lungen. Sie verbessert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Eine gesamtkörperliche Regeneration startet. Die Kombination aus Fasten und Bewegung ermöglicht es, viele Ziele selbst bei einer recht kurzen Zeit von nur einer Woche zu erreichen.

### **Außergewöhnliche Perspektive gewinnen**

Als einen weiteren messbaren körperlichen Erfolg sehen viele Fastenwanderer den sinkenden Blutdruck an. Auch Beschwerden bei entzündlichen Autoimmunerkrankungen verbessern sich spürbar.

Viele Gäste erleben einen mit dem Fastenwandern einhergehenden Energieschub und eine seelische und körperliche Leichtigkeit nach der Fastenzeit. Vor allem die Vogelperspektive, die sie auf einmal auf das eigene Leben einnehmen, ist ein außergewöhnliches Phänomen.

Bewegung löst auch emotionale Effekte aus. Die Teilnehmer nehmen unter anderem ihr Inneres intensiv wahr und die seelische Balance stabilisiert sich. Man sucht in der Bewegung das Gespräch,



**Frank Ahlers und seine Frau bieten ihren Gästen ein angenehmes und kompetentes Umfeld zum Fasten.**

durchbricht soziale Monotonie und schafft sich eine kleine Zeitmaschine. Während dieser intensiven Gespräche im Fastenmodus fällt es auf einmal leicht, die Vergangenheit zu reflektieren und Dinge loszulassen. Zeitgleich entsteht so fruchtbarer Boden, um Zukunftspläne zu entwickeln. Nicht selten krepeln Fastenwanderer nach der Fastenzeit ihr komplettes Leben um. Bewegung ist ein Motor der Motivation und stillt ein Grundbedürfnis des Menschen. Sie hilft, unsere Synapsen aktiv zu halten,

den Geist zu entlüften und Platz zu schaffen für Neugierde und neue Ideen.

### **Fastenwandern heißt aktiv sein**

Ein Fastenwandertag beginnt immer mit einer Frühgymnastik oder leichtem Workout. In unseren *Fitness-Fasten-Wochen* kommt noch eine vorgelagerte Jogging- oder Walking-Einheit dazu. Nach dem Wake Up erfrischen wir die Gäste mit frisch gepressten Säften, Wissenswertem über die geologischen und geschichtlichen Hintergründe der Insel oder einfach mal mit dem aktuellen Klatsch über Sylt. Nach einer kurzen Pause starten wir dann zu den etwa 12 bis 18 Kilometer langen Wanderungen. Alternativ gibt es auch die Möglichkeit, Fahrrad zu fahren, zu walken oder anderen sportlichen Aktivitäten nachzugehen. An ausgewählten Tagen wird das Programm durch Yoga, Pilates, Meditation oder Faszientraining ergänzt. Der Nachmittag dient der Erholung. Ob mit Schlaf, Massagen oder Entspannung – das bleibt dem Gast selbst überlassen. Zum Abendessen genießt die Gruppe gemeinsam die Suppe. Im Anschluss bieten wir Fachvorträge, zum Beispiel zum Thema Ernährung, oder auch Workshops zu Trendthemen wie Achtsamkeit oder Intervallfasten an.

Von Anfang an war es für uns ein großes Anliegen, die Fastenwoche mit viel Spaß und Humor zu begleiten. Humor ist das *Tüpfelchen auf dem i* und begeistert nahezu jeden Teilnehmer vom Konzept des Fastenwanderns.

## Körperliche und seelische Nebenwirkungen

Natürlich können beim Fasten auch körperliche und seelische Schwierigkeiten auftreten. Bei zu hoher Belastung neigen einige Gäste zu Kreislaufproblemen. Wir haben uns darauf eingestellt und inzwischen die Pulsfrequenz bei den Ausdauersportarten durch eine geringere Intensität gesenkt, dafür die Dauer der Aktivität verlängert. Für den Fall, dass dennoch einmal der Kreislauf schwächelt, reichen wir als Unterstützung Rescue-Tropfen, Honig oder zur Not auch Traubenzucker. In 99 Prozent aller Fälle hilft das, um den Kreislauf zu stabilisieren. Bei manchen Teilnehmern tritt – meist durch den Kaffeentzug – eine Migräne auf. Hier hilft unser Tipp: ein Kaffee-Einlauf.

Auch seelisch wird durch die körperliche Umstellung das eine oder andere Thema an die Oberfläche gespült. Der Fastenleiter fängt den Gast hier psychisch auf. Alternativ passiert dies aber in der Regel auch durch die Gruppe: Es wirkt manchmal unglaublich befreiend, einem wildfremden Menschen einfach mal Dinge über sich selbst erzählen zu können. Diese *laufenden Gespräche*, die sich beim Wandern ergeben, sind wie ein Self-Coaching an der frischen Luft.

## Fastende profitieren voneinander

Fasten in der Gruppe ist so viel wertvoller als Fasten alleine. Essen ist ein sehr sozialer Vorgang. Jeder, der einmal alleine zu Hause gefastet hat, kann das bestätigen: Gefühlt wird man nie so oft zu Grillabenden, Festen oder einer gemütlichen Kneipentour eingeladen wie während einer Fastenwoche. In der Fastenzeit ist es schwierig, sich wie gewohnt



Das gemeinsame Wandern unterstützt nicht nur den Fastenstoffwechsel, sondern auch das Gruppengefühl.

im Umfeld zu bewegen, und zu Hause kann man sich nicht vom Alltag distanzieren. Ist man aber in eine Gruppe integriert, die alle im gleichen Modus sind, dann findet weiter sozialer Kontakt statt – und zwar ganz unkompliziert. Als Zusatzbonus lernt man sehr viele gleichgesinnte Menschen kennen, die zumindest schon einmal einen gemeinsamen Nenner haben: Alle haben das Fastenwandern für sich entdeckt. Zudem ist die Anzahl der Fastenneulinge und der Gäste mit Vorerfahrung recht ausgeglichen, sodass beide Gruppen hervorragend voneinander profitieren können.

## Fasten ist kein kurzlebiger Lifestyle

Eine Fastenkur ist die Königsdisziplin unter den Gesundheitspräventionen. Die Menschheit nutzt die Vorteile des Fastens schon – bewusst oder unbewusst – seit Tausenden von Jahren. Es gibt wenige Wege, so gravierende Vorteile wie verlangsamte Alterungsprozesse, verbesserte geistige und körperliche Leistung oder auch gesunde Gewichtsabnahme mit so einfachen Mitteln zu erreichen. Die Grandiosität dieser Form, sich mit den Konsumgebräuchen unserer Zeit zu konfrontieren, ist meines Erachtens unerreicht.

Durch die Vielzahl neuer Ernährungsweisen und Diäten in unserer heutigen Zeit ist Essen oder nicht Essen leider oft zu einem Kriegsschauplatz geworden, auf dem viele Dogmen regieren und eine Ideologisierung stattfindet. Viele Menschen auf Identitätssuche verfallen dem allzu leicht und verlieren den Blick für das Einfache, das Offensichtliche und für die ernährungsphysiologisch sinnvolle Form des Essens. Ernährung wird problematisiert und zu viele und zu hohe Erwartungen an Ernährungsstile gekoppelt. Durch diese Entwicklung droht Fasten zum Lifestyle-Produkt zu degradieren. Das Bestreben der Fastenärzte und Fastenleiter muss es sein, sich deutlich abzugrenzen von sich immer wieder ändernden Ernährungs- und Bewegungstrends. Fasten für Gesunde ist eine naturgemäße Methode und sollte auch als solche wahrgenommen und angewendet werden. Fasten soll eine langfristige Änderung anstoßen. Diese Aufgabe verstehe ich als einen Schwerpunkt meiner Arbeit mit Fastenden auf Sylt.



Anschrift:  
Fasten-Sylt Frank Ahlers e.K.  
Theodor-Storm-Str. 13  
D-25980 Sylt  
www.fasten-sylt.de