

Mehr durch weniger

Eine Woche Sylt. Eine Woche raus aus dem Alltag und rein in eine gesunde Auszeit mit basischer Ernährung und viel Bewegung zwischen Dünen, Strand und Meer: Basenfasten auf der Insel ist eine wunderbare Art, um in angenehmer Gruppenatmosphäre auf sanfte Weise den Organismus zu entlasten, neue Rezepte kennenzulernen und sich einen wohltuenden Mehr-durch-weniger-Urlaub zu gönnen. Mit positiven Nebeneffekten wie ein paar Kilos weniger, mehr Energie und Gelassenheit. Dazu mit Angeboten wie Morgengymnastik, Pilates und Yoga und mit ganz viel Zeit für Momente der individuellen Achtsamkeit.





Kraftvoll pustet der Wind aus Südost. Er schafft es über die schützenden Dünen und wirbelt feinen Sylter Strandsand zu bodennahen Schleiern auf. Fastenleiterin Andrea Knips (in türkisfarbener Jacke) ist mit sieben Gästen und ihrer Hündin Frieda unterwegs. Drei Stunden Wandern stehen an diesem Vormittag auf dem Programm. Drei Stunden mit Sonne, Salzluft und Nordseeplätschern. Das Wasser läuft gerade auf. Schulterbreite Muschelkorridore an Land markieren die Grenze des letzten Hochwassers.

Andrea bückt sich, greift zielstrebig in die Hinterlassenschaften des Meeres und breitet ihre Funde auf der flachen Hand aus: „Schaut mal, das hier ist die Schale eines Seeigels“, sagt sie und lenkt die Augen der Gruppe auf die filigranen Werke der Natur. Es ist einer dieser Momente, die so typisch sind für die Dynamik der Fastengruppe an ihrem vierten gemeinsamen Tag. Die Gäste kommen aus ganz Deutschland und mit unterschiedlicher Motivation. Sie sind seit langen Jahren regelmäßig dabei oder zum ersten Mal. Und sie erwecken den Eindruck, als würden sie sich alle schon ewig kennen.

Vertrauensvoll geht es zu und so, dass jeder zu jedem Zeitpunkt selbst bestimmen kann, was gut für ihn ist. Da wird emsig geplaudert und fröhlich gelacht, während gerade die Zeit am Meer auch gut dafür geeignet ist, individuelle Augenblicke zuzulassen. Ute (auf dem Foto oben rechts) kommt aus Köln und seit 2019 zum Fasten auf die Insel. „Am Anfang war ich mit Freundinnen hier“, erzählt sie. „Diesmal genieße ich es, ganz für mich zu sein.“ Völlig wertfrei reflektiert sie, wie unterschiedlich das Erlebnis ist und was sie über die Jahre aus ihren Fastenwochen mitgenommen hat. Dabei spielt das Frühstück eine Hauptrolle: „Das habe ich komplett umgestellt“, sagt sie mit einer angenehmen Portion Stolz in Stimme und Mimik – und schiebt hinterher: „Sogar mein Mann hat sich das inzwischen angewöhnt.“

Für Minu und Frank Ahlers, die Begründer von Fasten-Sylt, dürfte Utes Geschichte eine derer sein, über die sie sich besonders freuen. Für beide ist es viel wert, wenn ihre Gäste es schaffen, aus der Zeit auf Sylt auch nur eine einzige Sache in den Alltag zu überführen. Es geht für sie keineswegs darum, das ganze Leben umzukrempeln, sondern vielmehr um ein bewusstes Innehalten und eine Chance, sich ein paar Tage mal völlig um sich selbst zu kümmern. Um es mit Utes Worten zu sagen: „Das ist wie das Drücken eines Reset-Knopfes.“ In Wahrheit sind es etliche Knöpfe, die beim Basenfasten auf Sylt gedrückt werden können, um sich von den Auswirkungen eines oftmals anstrengenden Alltags zu befreien: Es geht um das Vorbereiten des Körpers auf die Fastenzeit, um eine konsequent basische Ernährung, um Bewegung, Entspannung und das eigene Tempo. So, wie an diesem Tag im Norden der Insel. Eineinhalb Stunden Strandwandern sind mühelos geschafft; nun ist Zeit für eine kleine Teepause. Das Trinken ist wichtig beim Fasten. Wasser und Tee sind essenzielle Spülmittel für den entgiftenden Körper.

Als die Rucksäcke wieder verschnürt sind, werden die Mützen noch weiter über Stirn und Ohren gezogen. Auf Pfaden und Bohlenwegen geht es hinein in die Weite der Dünenlandschaft und hinein in den Wind. Dorthin, wo man nach wenigen Treppeinstufen einen Rundumblick über beide Küstenseiten der Insel und auf Deutschlands einzige Wanderdüne hat. „Das ist das Highlight des Urlaubs“, ruft eine Teilnehmerin. Wie sinnbildlich: Ist Fasten gedanklich häufig mit Verzicht und immenser Anstrengung verbunden, bedeutet Basenfasten für viele Fastende, ob männlich oder weiblich, reinen Genuss. Sie genießen die Zeit jenseits des Alltags, das bunte Essen und die Erkundungen der Insel. Stammgast Simone lebt auf Sylt. Sie fastet konsequent einmal jährlich und misst dem täglichen ausgiebigen Gehen einen großen Erholungswert zu: „Man kommt richtig schön ins Trotten. Für mich ist das meditativ.“





Einst hat Simone das Fasten aus Neugier ausprobiert; heute hat sie eine klare Haltung zu dieser Routine: „Ich mag den Gedanken, dass ich meinem Körper etwas zurückgebe. Das ist ein guter Invest in mein Leben“, sagt sie, legt ihren Kopf leicht zur Seite, lächelt von ihren braunen Augen aus über das ganze Gesicht und verschränkt die Finger ineinander. Ein ruhiger und starker Moment, der zugleich sinnbildlich ist, denn noch etwas geht bei vielen mit dem Fasten einher: eine ausgeprägte Gelassenheit. Überhaupt werden in Gesprächen etliche Nebeneffekte erwähnt, die bestätigen, was Simone für sich erkannt hat: „Es ist beeindruckend, wie schnell der Körper auf Veränderung reagiert.“

Da ist das Umstellen der Nahrungsaufnahme, das Einfühlen in den eigenen Körper und die Zeit für Morgengymnastik im Freien, für Sauna am Nachmittag, für eine Abendrunde am Strand und für wärmende Leberwickel nach der Mittagsuppe. Heute gibt es eine cremige Tomatensuppe. Nach dem Frühstück mit warmem Pflaumenmus, etwas frischem Obst und Zimt die zweite von täglich drei Mahlzeiten beim Basenfasten. Speziell die neuen Teilnehmer sind erstaunt: Das fühlt sich nicht an wie ein Verzicht, im Gegenteil: Alle werden satt, alle sind angetan von der Vielfalt und liebevollen Zubereitung. Dafür ist an diesem Morgen Hausdame Birgit Hansen zuständig. Die fröhliche Frau sprudelt vor Ideen: „Ich liebe es, immer wieder Neues auszuprobieren“, sagt sie und verrät, dass sie die Gruppe am nächsten Tag mit ihren bei Stammgästen bereits legendären „Pralinchen“ überraschen wird ... Zuvor aber wird sie den Herd an ihren Kollegen Kurt Johannes übergeben. Der Eigentlich-

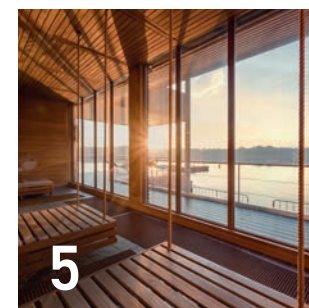
Rentner mit einer Lebenserfahrung, die von der Mannschaftsverpflegung auf Hochseetrawlern bis zur Sternküche auf Sylt reicht, ist für das Abendessen verantwortlich. Pünktlich um 18 Uhr wird er ein farbenfrohes Curry aus Möhren, Zucchini und Steckrüben auf Blumenkohl-Quinoa schichten und es seinen Gästen mit einem herzlichen „Guten Appetit“ servieren.

Das Nachmittagsangebot variiert und ist, wie alle Programmpunkte, optional. Pragmatisch fragt Andrea ab, wer heute zum Yoga kommen möchte. Ebenso wie Stammgast Simone und die Fastenhausleiter Minu und Frank ist auch Andrea zugezogen – und angekommen auf Sylt. Sie kennt die Insel und überrascht sogar Simone immer wieder mit neuen Wegen und Pfaden. Sie wählt ihre Gehstrecken wind- und gezeitenabhängig und lässt unterwegs Infos und Legenden einfließen, die hängen bleiben und neugierig machen auf mehr. Immer fühlt es sich an wie ein wohl gemeintes Angebot unter Freunden. Da sind kein Druck und keine Hektik. Alles läuft so ab, wie es im jeweiligen Moment eben ablaufen soll. Genau das ist Minu und Frank wichtig. Mit ihrem Team setzen sie auf Individualität – und auf die Gemeinschaft in der Gruppe. Die nämlich erleichtert und bereichert den Fastenalltag ungemein, beim Basenfasten ebenso wie bei verzichtvolleren Fastenarten.

Wieder sind es am Nachmittag sieben Gäste, die sich Andrea anschließen. Wieder schafft sie eine Wohlfühlatmosphäre, mit Variationen der Asanas aus unterschiedlichen Yoga-Stilen. Eine Stunde lang. Dann sind die Hände vor den Herzen gefaltet; sanftes Lächeln zieht über die Gesichter: „Namaste. Danke fürs Mitmachen.“



Tipps für erfrischend-wohltuende Auszeiten im Norden



1 Eine Woche **Basenfasten auf Sylt** ist der perfekte Einstieg ins Fasten. Ganzjährig angeboten, stehen bei dieser sanften Art der Entlastung eine abwechslungsreiche Küche und viel Bewegung an der frischen Luft sowie Entspannung bei Yoga oder Pilates im Fokus. Fachvorträge ergänzen das Programm. www.fasten-sylt.de/basenfasten

2 In der Schneekabine im **Meerwasser Wellenbad Eckernförde** herrschen konstante minus zehn Grad. Schnee an den Wänden, Eiszapfen von der Decke und stimmungsvolles Licht sorgen für besonders intensives Abkühlen nach dem Saunagang oder einer Runde Dampfbaden. www.meerwasser-wellenbad.de/sauna

3 Gemütlich durch Hamburg schlendern und zum Aufwärmen eine Tee-Verkostung im historischen Ambiente der Speicherstadt genießen: Im **Kaffeemuseum Burg** taucht man freitags und sonntags um 16 Uhr ein in die Welt orthodoxer und aromatisierter Tees und ihrer Geschichten. www.kaffeemuseum-burg.de/veranstaltungen

4 Ob mit Schnee, Frühnebel oder Wintersonne satt: Eine kleine Flachland-Wanderung auf einem der **24 Nordpfade im Landkreis Rotenburg (Wümme)** ist ganz besonders dort eine eindrucksvolle Auszeit, wo die gut markierten Wege durch Moorlandschaften führen. www.nordpfade.de

5 Gemütlich bei einem Saunagang die Abwehrkräfte stärken und dabei durch eine große Glasfront auf den winterlichen Ruppiner See schauen: Das geht in der größten schwimmenden Seesauna Deutschlands in der **Fontane Therme**. www.resort-mark-brandenburg.de/fontane-therme/seesauna

6 Kreatives Schreiben und Bildhauerei, Malerei und Fotografie: Das **Gutshaus am See im mecklenburgischen Woserin** lädt das ganze Jahr über zu gemeinschaftlichen künstlerischen Auszeiten ein. Die dörfliche Idylle am großen Woseriner See inspiriert Anfänger und Profis gleichermaßen. www.gutshausamsee.com

