

# Fastenwandern im Schlemmerparadies



Tägliche Wanderungen über die Insel gehören zum Fastenprogramm.

Frische Fischbrötchen, Austern mit Champagner, Seeteufel vom Grill... Entlang der Sylter Bummelmeilen preisen die Speisekarten der Restaurants und Imbiss-Stände kulinarische Köstlichkeiten an. Mit insgesamt sieben Michelin-Sternen kann die knapp 100 Quadratkilometer kleine Nordseeinsel die größte Sternkoch-Dichte der gesamten Republik aufweisen. Im Fastenhaus Ahlers allerdings, am Rand von Westerland, haben sich 23 Frauen und vier Männer versammelt, um mindestens eine Woche lang gar nichts zu essen. Statt im repräsentativen Sportwagen sind die meisten von ihnen ganz gemächlich im Zug angereist. Ihr Ansatz: Weniger ist manchmal mehr.

Das Hotel ist ein ehemaliges Einfamilienhaus im Stil der 70er Jahre. „Aktives Fasten“ steht auf einem Schild direkt neben der Eingangstür. Was das bedeutet, erfahren die Gäste schon am Morgen nach ihrer Ankunft: Frühgymnastik im Freien, pünktlich um 8.15 Uhr, steht im Programm. Zur Belohnung gibt

es anschließend frisch gepressten Saft – sehr langsam, Löffel für Löffel genossen und nicht einfach eilig hinuntergestürzt. Dann geht's auf zur dreieinhalbstündigen Wanderung über die Insel. Ein klassischer Tagesbeginn im Haus Ahlers. Kursleiterin Cora Dittkrist - blond, schlank, durchtrainiert - blickt mit wissendem Lächeln in die blassen Gesichter. Der Glaubersalz-Cocktail vom Vorabend, ein wirkungsvoller Darmfeger, hat so manchem Gast den Schlaf geraubt. Aber Bewegung hilft. Passanten, die mit Brötchentüten vom Bäcker kommen, werden von Cora Dittkrist mit einem fröhlichen „Moin“ begrüßt. Wer nicht reagiert, muss sich Kommentare gefallen lassen wie „Guckt mal, der ist mürrisch, obwohl er gleich Frühstück kriegt“. Andere bekommen ein abfälliges „Festländer“ nachgeworfen. Die 45-jährige Wahl-Sylterin erklärt mit einem breiten Grinsen: „Die vom Festland nennen uns dafür Inselaffen.“ Die üblichen Spielchen, wie es sie zwischen den beiden „Hauptstädten“ Mecklenburg-Vorpommerns ja auch gibt. Sie

sorgen dafür, dass sich die Laune der Fastenden bessert. Der eine ist frisch verliebt, der andere hat gerade seinen Lebenspartner verloren. Einige wollen ihrem Alltagsstress entfliehen, ihre Mitte finden, entgiften oder auch nur ein paar Pfunde abwerfen... die Gründe, aus denen die Kursteilnehmer gekommen sind, sind so vielfältig wie das Leben. Die meisten hier im Fastenhaus sind Wiederholungstäter, haben schon früher einmal erlebt, wie gut es ihnen tut, dem gesamten Körper eine Auszeit zu gönnen. Andere sehen den Sylt-Urlaub als ein Experiment, eine abenteuerliche Grenzerfahrung. Dass dieses Abenteuer tatsächlich auch manchen Abgrund in sich birgt, wird spätestens am Tag zwei klar: Lars Möller, Kabinchef bei der Lufthansa, steht benommen im Raum. Sein Kreislauf macht ihm Probleme, andere haben Kopfschmerzen, leiden unter Übelkeit. Die Stimmung ist auf dem Tiefpunkt. Geld dafür zu bezahlen, dass man nichts isst und sich dann auch noch mies zu fühlen? Lars Möller erinnert sich am Ende der

Fastenwoche: „Ich dachte, das kann's ja wohl nicht sein. Aber schon einen Tag später hatte ich das Gefühl, Bäume ausreißen zu können.“

Cora Dittkrist kennt diese Abläufe auswendig. Neben ihrer eigenen Naturheilpraxis leitet sie in mehr als 30 Wochen im Jahr Fastengruppen. Menschen unterschiedlichster Herkunft und unterschiedlichste Charaktere unter einen Hut zu bringen, das macht ihr Spaß. Ihnen ein Gespür dafür zu vermitteln, was der Körper braucht, um sich wohl zu fühlen, ist ihre Profession. Sie nennt ein Beispiel: „Wenn jemand merkt, dass er das Tief am zweiten Tag bekämpfen kann ohne Tabletten zu nehmen, einfach indem er raus geht an die Luft, dann ist schon viel gewonnen, was später auch im Alltag hilft.“

Gemeinsam mit ihrer Mischlingshündin Chessy führt Cora Dittkrist ihre Gruppe quer über das Eiland in der Nordsee. Sie geht voraus, Wanderbegleiter Tom Zurmöhlen bildet die Nachhut. Bei Bedarf wird die



Mischlingshündin Chessa ist immer dabei.

Gruppe auch geteilt. Die Routen führen durch Strandsand, weite Heidelandschaften und Wälder. Mal geht es rund ums Rantumbecken, mal nach List und in den Königshafen, den die Einheimischen spöttisch „Gosch-City“ nennen, mal führt die Wanderung in die Region Hörnum an die windumtoste Südspitze oder zum Roten Kliff und vorbei an den reetgedeckten Häusern von Kampen bis zum Munkmarscher Fährhaus. Damit die Leber nach solchen Wanderungen ordentlich arbeiten kann, wird mittags zwei Stunden lang geruht. Anschließend steht Yoga an, die Sauna wartet und abends gibt es Vorträge über Ernährung, Entspannung und das Leben nach dem Fasten. Volker Krufft, der mit seiner Frau an der Mittelmosel ein kleines, feines Restaurant betreibt und für gewöhnlich wegen der guten Küche auf die Insel kommt, kommentiert: „Bei so viel Programm muss man nicht ständig ans Essen denken, das hilft.“ Dass die Gruppe trotzdem über kaum ein Thema so leidenschaftlich fachsimpelt wie über Rezepte und Spezialitäten aus unterschiedlichsten Regionen, versteht sich von selbst. Der Mensch begehrt stets das am meisten, was er gerade nicht haben kann. Von echtem Hunger allerdings spricht ab dem dritten Tag kaum noch einer.

Aus dem Ruhrgebiet, aus dem Süden Deutschlands, sogar aus Wien und Zürich sind die Kursteilnehmer angereist. Das rauhe, norddeutsche Klima, das Inselleben in der Nebensaison zog die meisten von ihnen an. Vera Klingbeil, die als Diplompflegewirtin in einem Berliner Krankenhaus arbeitet, wäre auch gerne auf den eigentlich näher gelegenen Darß gefahren. Die Zugverbindung nach



Fastenleiterin Cora Dittkrist.

Westerland sei aber einfach unkomplizierter.

27 Teilnehmer in einem einzigen Kurs – für Frank Ahlers, den Inhaber des Fastenhotels, ist das mittlerweile Normalität geworden. Er zuckt die Schultern und versichert: „Die Nachfrage wird immer größer.“ Ursprünglich hat der Mann im Brotgroßhandel seiner Eltern eine kaufmännische Lehre absolviert, sich dann mit einem Import für Schmuck und Kunsthandwerk aus Mexiko selbstständig gemacht und erst durch Zufall, bei einem Volkshochschulkurs auf Sylt, das Fastenwandern kennengelernt. „Damals war das noch ein Thema, mit dem sich fast nur ältere Leute beschäftigt haben, die oft schon unglaublichen Leidensdruck hatten“, erinnert er sich. Schnell entstanden im Kopf des Unternehmers die ersten Pläne, wie sich das ändern ließe. „Ich habe bewusst junge, dynamische Fastenleiter eingestellt und ganz stark auf Bewegung gesetzt, um das Fasten auch der jüngeren Klientel zugänglich zu machen.“ Finanzielle Unterstüt-



Zeit zum Durchatmen für Dagmar.



### Tipps für den Alltag

**Unter Stress lieber gar nichts essen:** Wer in Stresssituationen hektisch irgendetwas Sättigendes futtert, der tut sich keinen Gefallen, so Fastenleiterin Cora Dittkrist. „Der Magen kann die Nährstoffe dann ohnehin nicht richtig verdauen.“ Das Ergebnis: Fastfood bleibt wie ein Klumpen im Bauch liegen, beginnt zu gären und bildet Fuselalkohol. Der wiederum macht auf die Dauer nervös, depressiv und führt zu Schlafstörungen.

**Lebensmittel bewusst und in Ruhe genießen.** Cora Dittkrist: Eine Mahlzeit ist ein Mahl und dafür nimmt man sich Zeit.

**Jeden Bissen so lange kauen bis er im Mund flüssig geworden ist.** Die Fastenleiterin erklärt: „Erstens kann der Speichel, der dabei entsteht, dem Magen rechtzeitig signalisieren, was auf ihn zukommt. Zweitens: Der Magen hat keine Zähne.“

**Immer genug trinken.** Im Alltag sind 1,5 Liter täglich absolutes Minimum.

Nähere Infos zum Fastenhaus Ahlers unter [www.fasten-sylt.de](http://www.fasten-sylt.de)

zung von den Banken habe er dafür allerdings nicht bekommen. „Die haben sich alle schlapp gelacht, weil sie nicht glauben wollten, dass man mit einem solchen Angebot Geld verdienen könnte.“ Inzwischen kann Frank Ahlers darüber schmunzeln. Sein Geschäft läuft, zur Weihnachtsfeier im Fastenhaus kommen mittlerweile rund 20 Mitarbeiter

zusammen. Langeweile hat Frank Ahlers schon lange nicht mehr erlebt. Während er sich im Strandkorb vor seinem Hotel zurücklehnt, erzählt der 48-Jährige: „Sicher habe ich noch Pläne, von denen ich vorerst nichts verrate. Aber grundsätzlich fühle ich mich da wohl, wo ich bin.“

Text & Fotos: Katja Bülow

## SCHÖNE ZÄHNE MIT CEREC® vollkeramisch, ästhetisch

### Cerec® AC

- Inlays und Kronen ohne Abdruck in einer Sitzung
- ästhetisch, passgenau, langlebig
- klinisch neutral, reagiert nicht mit anderen Stoffen



Zahnarztpraxis  
Dr. med. Petra Kesselring

Im Hopfenmarkt  
Rostocker Heide 1  
18055 Rostock

Tel.: 0381 / 49 97 890  
Email: [dr.kesselring@gmx.de](mailto:dr.kesselring@gmx.de)