Morgens am Strand: Eine Möwe muss sich noch die Nacht aus den Federn schütteln, am tiefblauen Himmel spielen ein paar Wölkchen Fangen, und die Fastengruppe macht sich auch ohne Frühstück locker

Sekt oder Selters?

Sylt, einmal ganz nüchtern betrachtet: von einer, die zum Fastenwandern hinfuhr und dabei völlig neue Seiten der Promi-Insel entdeckte

Text von Anne Otto, Fotos von Cordula Kropke

Rantum
Orangensaft in der Sansibar

Der Geruch von gerösteten Zwiebeln, in Butter geschwenktem Fisch und knusprig gebratenen Kartoffeln liegt in der Luft. Am Nebentisch steckt sich eine geliftete Dame ein Stück Zander in den Mund. Sie kaut. Sie schluckt. Ich hasse sie. Ich hasse alle, die da an den Tischen im Sand vor dem Restaurant Sansibar sitzen und das wunderbare Essen in sich hineinschieben. Diese Leute wissen gar nicht, wie gut sie es haben. Wir wissen es. Wir, die Fastengruppe. Unser Programm lautet: wandern und Tee trinken. Und mittags machen wir Rast in noblen Restaurants und Cafés. Die Idee dahinter: Trotz des Fastens sollen wir das normale Leben genießen und merken, dass es uns an nichts mangelt. Heute scheint das Konzept von Heike Werner, unserer Gruppenleiterin, nicht ganz aufzugehen. Mein Tischnachbar Toni, der mit seiner Freundin aus Wien angereist ist, bemerkt: „Wahrscheinlich hatte mein Chef Recht, als er sagte: Zum Urlaub gehört doch auch gutes Essen.“ 18 Augenpaare verfolgen eine üppige Fischplatte, die gerade vorbeigetragen wird. Alle seufzen. Warum quälen wir uns eigentlich so?

Der Kellner kommt und stellt ein Tablett mit 18 frisch gepressten Orangensäften auf den Tisch. 18 Hände ergreifen die Saftkelche wie Ertrinkende einen Strohhalm. „Die machen hier einen ganz besonderen Orangensaft“, sagt Heike Werner, „lasst ihn euch schmecken.“ Es klingt aufmunternd, aber auch ein bisschen ironisch. Wir löffeln den Saft. Ganz langsam. Und tatsächlich: Er schmeckt besonders frisch, süß, das Fruchtfleisch ist kühl. So einen Saft kann wahrscheinlich wirklich nur ein exzellenter Koch auspressen. Ich bin für den Moment versöhnt, blinzele in die Sonne. Hinter mir rauscht das Meer. Auf den Dünen bewegt sich der Strandhafer im Wind. Für eine Stunde ist wieder alles gut.

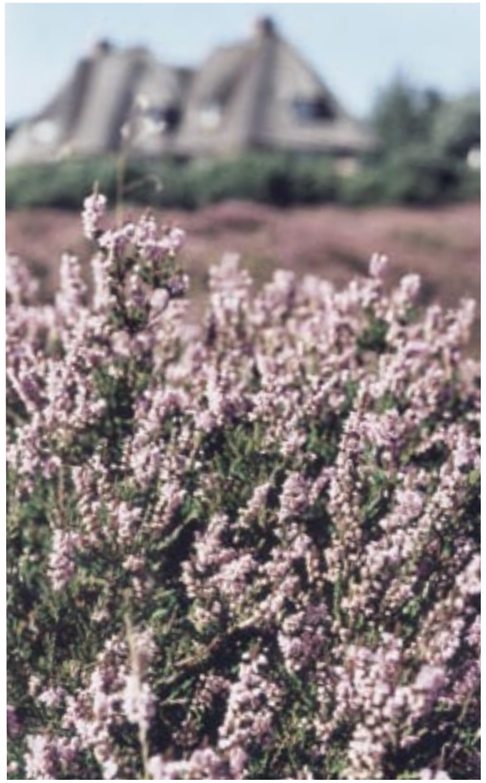
Westerland-Süd
Tee im Fastenhaus

So geht es von Anfang an: Fasten ist ein einziges Auf und Ab. Mal leide ich, mal wundere ich mich, wie leicht es geht. Angereist bin ich mit allerlei Bedenken: Was für Menschen gehen eine Woche fasten und wandern? Asketen? Spinner? Gesundheitsapostel? Fastenhausleiterin Heike Werner immerhin macht einen verschmitzten Eindruck und ist höchstens Mitte dreißig. Als die Fastengruppe das erste Mal zusammentrifft, wird es dann fast feierlich: Auf den schlichten Eichenholztischen im Gemeinschaftsraum stehen Kerzen und gläserne Kannen mit Tee aus frischen Kräutern. Alle nippen an ihrer Tasse und erzählen, warum sie fasten wollen: um ihre Neurodermitis zu lindern, ein paar Kilos zu verlieren, eine Woche total zu entspannen. Toni aus Wien erzählt mit belegter Stimme und verklärtem Blick, wie schön das Fasten beim letzten Mal war. Mehrere Mehrfachfaster nicken gerührt.

Für mich ist Fasten mehr ein Experiment: Werde ich es schaffen, fünf Tage nur Tee, Saft und klare Brühe zu mir zu nehmen? Wird mir etwas fehlen? Ich blicke fragend in die Runde. Merle aus Hamburg, um die dreißig, zwinkert mir aufmunternd zu. Sie kommt mit ihrer Schwester Melanie und ihrer Mutter jedes Jahr ins Fastenhaus. Merle und Melanie sehen nett aus. Auch die anderen überraschen mich positiv. Die meisten wirken offen und unkompliziert. Und: Wir haben ein gemeinsames Ziel. „Wisst ihr, was das Beste ist?“, fragt Heike Werner. „Der schwerste Schritt ist schon getan. Denn ihr seid alle hier.“ Ja. Das Schlimmste ist vorbei. Die zwei Entlastungstage, in denen ich an Äpfeln herumnagte, während mein Freund Milchkaffee trank und genüsslich Käsebrote kaute. Jetzt wird es besser. Wir essen alle nichts.

Bis kurz vor Dänemark erstreckt sich Sylt, die größte nordfriesische Insel. Der Hindenburg-Damm verbindet sie mit dem Festland

Die inoffiziellen Wahrzeichen von Sylt: Backsteinhäuser, die sich unter dicke Reetdächer kuscheln (besonders viele davon gibt es in Keitum), und Gosch, die Gourmet-Variante der Fisch-Imbissbude (unten: Gosch in List, quasi die Urzelle des Fisch-Imbiss-Imperiums)



Die beste Pflege für stressgeplagte Seelen: einsame Spaziergänge am legendären Roten Kliff entlang (oben). Für die Pflege der Braderuper Heide (links) sorgen Schafe: Ihr eifriges Zupfen hält die Heide jung und in Form. Gut in Form ist nach ein paar Tagen auch die Fastengruppe, unten auf dem Strandweg nach List

Hörnum
Kräuter am Wegesrand

Am nächsten Tag trabt ein Trupp träger, blasser Menschen durch die hügelige Dünenlandschaft im Süden von Sylt. Der Wind weht, ich friere, dabei sticht die Sonne vom Himmel. „In den ersten zwei Tagen kann man etwas schlapp sein“, sagt Heike und geht forschen Schrittes einen Hügel hoch. Die Gruppe hat Mühe mitzuhalten. Mir ist das Tempo recht, so denke ich nicht daran, dass ich nichts essen darf. Überhaupt ist die Natur ein angenehm essensfreier Raum. Zwischen Sand, Dünen und Meer überfällt mich keine Gier. Heike füttert uns mit Geschichten. Erzählt zum Beispiel vom Freiheitskämpfer und Seeräuber Pidder Lüng, der in der Nähe seinen Schlupfwinkel hatte. Wir laufen am Watt entlang. Das Wasser ist tiefblau, ein Vogel hüpft vorbei und tschilpt, sonst ist alles ganz ruhig. Nach einer Stunde riecht die Haut nach Sonne, Salz und mir. Ich friere nicht mehr. Heike zupft schwarze Krähenbeeren von einem Strauch. Wir dürfen sie auslutschen. Ich fühle mich wie eine Abenteurerin in der Wildnis, obwohl ich schon fünfmal auf Sylt war. Dann lässt uns Heike noch Queller probieren, eine dickfleischige Salzpflanze, die auf Wattböden wächst. „Queller wird als Delikatesse in Schweizer Restaurants verkauft“, sagt Heike. Die Gruppe kaut noch etwas andächtiger an den grünen Stängeln, die ein bisschen nach Bohnensuppe schmecken. Könnte mich jetzt jemand von meinen Freunden sehen, mir wäre es unangenehm. In der Gruppe ist es egal, wir kauen alle, wie eine Bande Verschwörer.

Zur Mittagszeit machen wir Pause an einem versteckten Strand. Bikinis werden ausgepackt, Pullover ausgezogen. Die Sonne, das Meer – alles leuchtet. Ich will baden. Laufe zum Wasser. Springe mit einem Satz in die eiskalte Nordsee. Frisch, klar, niemand da. Ich bin einen Moment ganz gerührt. So schön ist die Welt. Den ganzen Nachmittag fühle ich mich blendend. Will nach dem Wandern sogar noch in die Sauna gehen. „Warte lieber, bis sich dein Körper richtig aufs Fasten eingestellt hat“, sagt Heike.

Munkmarsch
Melanies Ofenkartoffeln

Nachts träume ich von einer Fischbrötchen-Armada, die um mich herumschwirrt. Beim Aufwachen fühle ich mich zitterig, schleppe mich zum Frühstück, das wie jeden Morgen aus Tee und Gymnastik besteht. Es ist noch keiner da. Das Morgenlicht fällt auf die Tische, mir ist schlecht. Endlich kommt Heike und rettet mich mit einem Löffel Honig. Sofort geht es mir besser. „Diese Krise ist typisch “, sagt Heike. „Der Körper weiß nun, dass er nichts zu essen bekommt, und stellt auf innere Ernährung um. Ab jetzt geht er an die Fettreserven.“

Später laufen wir durch eine blühende Heidelandschaft. Um uns herum ist alles lila, ein Stück weiter zupft eine Herde Heidschnucken am Gras. Es wird viel geschwatzt. Es haben sich Grüppchen gebildet. Ich laufe mit den Schwestern Merle und Melanie und Tanja aus Köln. „Ich habe einen wahnsinnigen Bewegungsdrang“, sagt die 40-Jährige, die schon Marathon gelaufen ist und beim Fasten ebenfalls powern will. Aber warum fastet Tanja überhaupt? Sie ist doch ganz dünn. „Das hat doch nichts mit dünn oder dick zu tun“, findet Merle, die in Hamburg Pop-Gesang studiert, „du bekommst einfach ein gutes Körpergefühl. Und jedes Mal, wenn ich nach Hause komme, sehe ich Dinge, die mir vorher Sorgen gemacht haben, klarer.“ Melanie mischt sich mit leicht entrücktem Gesichtsausdruck ins Gespräch ein: „Wisst ihr, worauf ich jetzt Lust hätte? Eine riesige Ofenkartoffel mit Kräuterquark.“ Ich muss auf der Stelle schneller gehen. „Eine Fastengruppe erkennt man an zwei Dingen“, sagt Heike später, „alle haben einen dicken Rucksack mit Wasserflaschen dabei, und alle reden nur vom Essen.“

5 SYLT-WANDERUNGEN

ZU RECHT EIN KLASSIKER
Auf der Nordseeseite von Sylt kann man 38 Kilometer am Strand entlanglaufen – von List im Norden nach Hörnum im Süden. Als Tageswanderung ist das nur ambitionierten Wanderern zu empfehlen, allen anderen reicht vermutlich der Weg von List bis Westerland, auf dem man das Rote Kliff in all seiner Schönheit bewundern kann. Dauer der Wanderung List–Westerland bei Ebbe: vier bis fünf Stunden.

VIELE VÖGEL UND EINE QUELLE
Nördlich von Rantum gibt es einen künstlich vom Watt abgetrennten Salzwassersee: das Rantumbecken. Ursprünglich von Hitler als Landeplatz für Wasserflugzeuge geplant, aber nie genutzt, ist das Becken heute Vogelschutzgebiet. Man kann drum herumgehen und zwischendurch eine Pause bei der Sylt-Quelle einlegen, aus der Mineralwasser sprudelt, die aber auch als Veranstaltungsort für Lesungen, Konzerte und Ausstellungen bekannt ist. Die Wanderung von Westerland ums Rantumbecken nimmt knapp zwei Stunden in Anspruch.

SO SCHÖN IST DIE HEIDE
Die Strecke von Keitum durch die Braderuper Heide bis Kampen ist eine der schönsten der Insel. Los geht's in Keitum, einst Sitz der Walfang-Kapitäne und daher mit massenhaft schönen Reetdachhäusern gesegnet. Über Holzbohlen führt der Weg durch die wunderbare Heidelandschaft bis Kampen, wo ein Wasser gern mal 10 Euro kostet und auch sonst alles teuer, glitzernd und schick ist. Tourdauer: etwa zwei Stunden.

DAS UNBEKANNTE KLIFF
Das Rote Kliff kennt jeder, der schon mal auf Sylt war. Aber wer kennt das Morsum-Kliff? Es ist dreifarbig – schwarz, weiß, rot – und kann sich ebenfalls sehen lassen. Die Wanderung von Morsum, das von Heidelandschaft umgeben ist, bis zum Kliff dauert weniger als zwei Stunden.

GEHEIME BUCHTEN IM SÜDEN
Wer von Westerland mit dem Bus nach Süden fährt, erreicht irgendwann das Hamburger Landschulheim Puan Klent: einen riesigen, wenig einladenden Backsteinbau in den Dünen. Wer dort aussteigt und an der Wattseite bis Hörnum wandert und von da um die Südspitze der Insel, kommt an menschenleeren Buchten vorbei. Dauer: etwa drei Stunden.

Fasten de luxe: Bei Familie Werner (oben) werden zum Frühstück nicht einfach Beutel in heißes Wasser getaucht. Der Tee ist aus frischen Kräutern. Wer fastet, findet solche Unterschiede wichtig. Und entdeckt, dass man sich auch satt riechen kann.
Oder satt sehen, an Malvenblüten etwa (unten). Klappt das mal nicht: ab an den Strand, den Gelüsten davonlaufen

Kampen
Apfelkuchenduft in der Kupferkanne

Und wieder Mittagspause: Die Kupferkanne ist ein alter, verwinkelter Bunker, einst In-Treff der Schickeria, heute ein beliebtes Ausflugslokal. Alle kommen wegen der Backstube im Hinterhof. Im Zehn-Minuten-Takt werden Bleche mit duftendem Apfelkuchen, Kirschkuchen und Pflaumenkuchen in die Auslage gestellt. Ich stehe davor: Man sieht dem Kuchen die Butter an, die Süße. Verdammt. „Irgendwann wirst du alleine von den Gerüchen satt“, hat Heike uns erzählt. Ich versuche es, schnüffele so genussvoll wie möglich. Ja. Es riecht toll. Wunderbar süß. Und Hunger habe ich sowieso nicht. Unsere Gruppe sitzt wieder etwas abseits an einem Tisch und löffelt Saft. „Ich kann keinen Saft mehr sehen“, murrt Merle. Melanie liest aus der Speisekarte vor. „Hier hast du doch wirklich Fasten de luxe“, sagt Toni. „Wir waren mal in Österreich, da gab es nur Pfefferminztee und fertig.“ Ich nicke. Merle nickt. Wer fastet, findet solche Unterschiede plötzlich wichtig.

List
Heringsbrötchen bei Gosch

Am letzten Tag sehen bei der Strandgymnastik plötzlich alle ganz sportlich aus. Ich fühle mich viel frischer und gelenkiger als noch vor ein paar Tagen. Und beim Wandern ist mir die Gruppe plötzlich zu langsam. Es wird zu viel gehalten, zu viel geredet, und in List besteht die Hafengegend fast nur aus Gosch-Fischständen. Ich laufe alleine los, will die ganze lang gezogene Nordseite der Insel entlang. In der Sonne. Ich brauche die Gruppe im Moment nicht und wundere mich über die neu gewonnene Energie. So erholt fühle ich mich sonst frühestens nach drei Wochen Urlaub. Ich laufe vorbei an Strandkörben, in denen Erwachsene dösen, Kindern mit Gummitieren und kreischenden Teenagern. Auf halber Strecke springe ich in die Wellen. Die Gischt spritzt. Hinter mir erhebt sich das legendäre Kliff, die rötlich schimmernde Steilküste. Sylt. Die Strandwanderinsel, die Badeinsel, die Nixeninsel. Auch ich fühle mich wie eine Nixe. Brauche nur Wasser, Luft und Sonne. Warum denken die Leute eigentlich immerzu ans Essen?

Ich laufe weiter und weiter. Bis Westerland. Zum ersten Mal merke ich, dass meine Hose rutscht. Dass ich einige Kilos verloren habe. Ich laufe durch die Fußgängerzone. Vorbei an den Fischständen, Crêpeständen, Eisständen. Plötzlich denke ich: Nichts essen zu müssen, das ist auch Urlaub. Ich fühle mich erhaben über all die hektischen Leute in der Einkaufsstraße, die sich überlegen müssen, was sie fürs Abendessen einkaufen, ob sie sich noch ein Eis holen oder nicht. Ich fühle mich sehr ruhig und frei. Es ist ein kurzer Moment. Aber einer, den man nicht vergisst.

Am nächsten Morgen brechen wir das Fasten. Schon. Endlich. Alle sitzen am Tisch, schlank, braun gebrannt, gut gelaunt. Ganz langsam essen wir unseren ersten Apfel. Ist der klein, denke ich zunächst enttäuscht. Doch dann schaffe ich ihn kaum, bin nach drei Bissen satt. Ich grinse zu Merle rüber. Irgendwie absurd, so ein Apfelmahl. Das nächste Mal kommen wir zum Essen nach Sylt. Jetzt wissen wir ja, welche Lokale gut sind. ■

Auf Sylt ließ sich **ANNE OTTO,** Jahrgang 1970, schon öfter den Kopf frei pusten. Beim Fastenwandern entdeckte die in Hamburg lebende freie Autorin und Psychologin dennoch ganz neue Ecken der Insel – und ist seitdem noch mehr von ihr begeistert.

Wandern ist für die Hamburger Fotografin **CORDULA KROPKE,** die Sylt schon seit ihrer Kindheit kennt, das Beste, was man auf der Insel tun kann. Denn: „Alle Wege führen früher oder später zum Meer, und der wunderbare Wind ist ständiger Begleiter.“