

OUTDOOR OHNE HUNGERGEFÜHL: FASTENWANDERN AUF SYLT

Austern schlürfen, Fischbrötchen schllemmen – so lassen es sich viele Urlauber auf Sylt gut gehen. Doch Deutschlands nördlichste Insel bietet mehr: mondänes Feeling in Kurorten wie Kampen und Westerland und natürlich mehr als das kulinarische Standardprogramm. Sogar so etwas wie dessen Gegenstück gepaart mit viel Bewegung: Fastenwandern, ein Wintertipp!

Dabei nehmen die Gäste viel warme Gemüsebrühe, Säfte und dampfenden Tee zu sich und machen sich auf zu langen Winterspaziergängen über die Nordseeinsel. „Beim Fasten können Körper und Geist komplett entrümpeln“, erläutert Heike Werner, die sich als gauabwürdiges Beispiel für Mitmachende natürlich selbst regelmäßig im strikten Nahrungsverzicht übt.

VON DÖRTE NOHRDEN

In Westerland führt sie das Fastenhaus Werner, in dem sie das ganze Jahr hindurch Gäste durch Fastenwander-Wochen begleitet. „Nach ein paar Tagen schon wird das Wohlbefinden gigantisch verbessert“, sagt sie. Gäste würden sich immer wieder wundern, dass sie zehn bis zwölf Kilometer über die Insel wandern könnten, ohne dabei jeglichen Hunger zu verspüren. Gerade in unserer „Snack- und Überfluss-Kultur“ mit Vollschränken wie Diabetes sei Fasten ein Mittel, um Heilungs- und Verjüngungsprozesse in Gang zu bringen. „Wenn der Körper sich von seinen eigenen Depots ernährt, setzen Körpereigene Recyclingprozesse ein.“ Ihre Gäste auf diesen Weg zu bringen sei für sie eine dankbare Aufgabe, sagt Werner: „Am Ende der Fastenwoche blicke ich stets in klare Augen und entspannte, glückliche Gesichter.“ www.fastenwandern-sylt.de

ENERGIE UND EXTERNSTEINE: YOGA IM TEUTOBURGER WALD

Einen kühlen Wintermorgen mit einem belebenden „Sonnengruß“ starten? Klingt esoterisch gut! Der Sonnengruß ist eine klassische Aktivierungs- und Aufwärmübung einer jahrtausendealten Praxis: Yoga. Die vielen Dehnungs- und Kräftigungssübungen des Yoga, sogenannte Asanas, schulen Körper wie Geist und kurbeln das „Prana“ an, die Lebensenergie.

Die zapft auch das Yoga Vidya Seminar- und Ausbildungszentrum in Horn-Bad Meinberg im Teutoburger Wald an, das nach eigener Auskunft eine „ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken“ bietet. Ob Anfänger oder Fortgeschritten: Wer sich in den „herabschauenden Hund“ schieben, wie eine „Kobra“ recken oder zielschreißig wie ein „Krieger“ nach vorn blicken möchte, findet in Deutschlands größtem Yoga-Zentrum mit über Tausend Gästebetten die passenden Kurse.

Naturliebhaber können unweit des Zentrums die bekannten Sandsteinformationen der Externsteine bestaunen oder erholsame Spaziergänge durch das

SCHWITZEN NICHT NUR IM SITZEN: SAUNA AUF DEM MÜGGLESEE

Rebecca Lang und ihr finnischer Ehemann Sami Bill führen ein Leben zwischen Lappland und Berlin. Vor drei Jahren schnappten sie eine Idee aus dem Norden auf und exportierten sie. Seitdem gibt es eine schwimmende Sauna auf dem Großen Müggelsee.

Bei Finnfloat, wie sie ihre Firma nennen, dürfen bis zu acht Gäste mit dem Saunafloß hinaus auf Berlins größten See im Osten der Hauptstadt fahren – und zwischen Mai und September sogar auf der Dachterrasse unter freiem Himmel übernachten. Besonders verlockend ist das charmante Wellness-Domizil jedoch in den Wintermonaten, wenn sich der Müggelsee öfters in Nebel hüllt und Saunameisterin Rebecca Lang das Holzfeuer anheizt.

Ob rauchiger Tervä-Aufguss, Wald- oder Kiefernholz-Lövy (Lövy ist das finnische Wort für den Sauna-Wasser dampf) – eines darf auf keinen Fall fehlen: die Vihta. Es ist der berühmte Büschel aus Birkenzweigen, mit dem sich die Finnen gegenseitig von unten bis oben sanft abklopfen, um die Durchblutung der Haut anzuregen.

Damit nicht genug. Die Inhaberin übt mit ihren Gästen auf Wunsch auch Sauna-Yoga bei 55 Grad. Oder sie zaubert ihnen Gästen ein finnisches Dinner, selbstverständlich ebenfalls in der Sauna zubereitet. www.finnfloat.de

KÄLTER ALS AM SÜDPOL: EISKAMMER AN DER ELBE

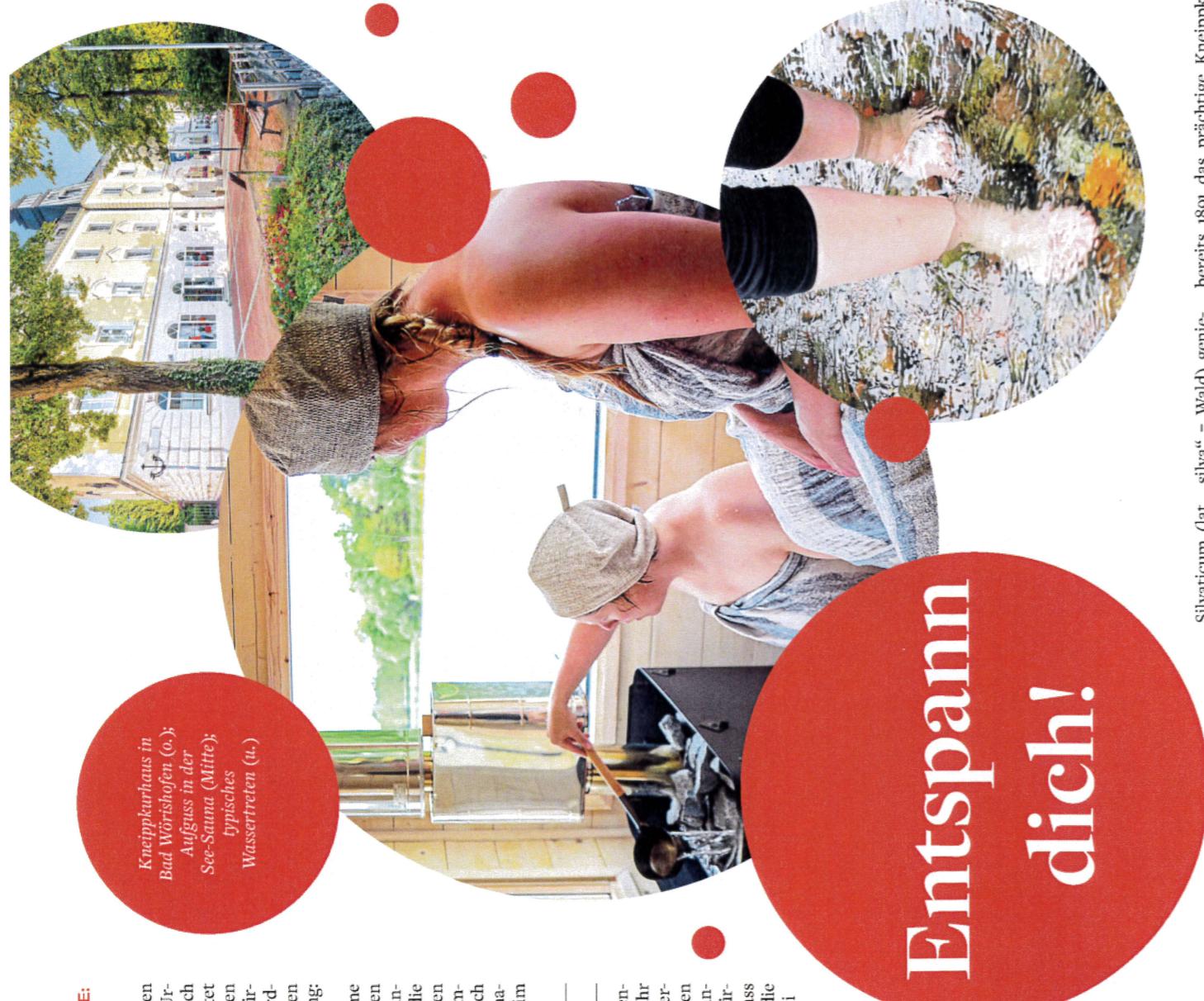
Weisse Villen und manche Reetdachhäuser schmiegen sich an Blankeneses steilen Elbhang: Das ehemalige Fischerdorf, heute ein mondäner Elbvorort Hamburgs, ist bekannt für sein historisches Treppenviertel. Insgesamt führen rund 5000 Stufen treppauf und treppab durch verwinkelte Gassen. Ob hinunter zum herrlichen Elbsandstrand oder hinauf auf den Süllberg, bietet der Ort nicht nur schöne Ausblicke, sondern ist zugleich ein prima Fitnessparcours schon für normale Fußgänger.

Wem das nicht reicht, der kann sich einen Wellnesskick der Extraklasse in der Blankeneser Bahnhofstraße verabreichen. Seit anderthalb Jahren betreibt Maike Dohrn dort die Eissarena „96 Grad“. Nicht einmal in der Antarktis wird es so kalt rieben, wie in ihrer Ein-Personen-Kältekabine: minus 196 Grad Celsius!

Der Effekt einer dreiminütigen Sitzung ist so unerwartet wie enorm: Bei der sogenannten Kryotherapie (Kälte-therapie) wird der Stoßwechsel angekurbelt, das Immunsystem gestärkt, Hormone werden ausgeschüttet und Muskeln regenerieren sich. Außerdem soll der Kälteschock auch gegen Schmerzen, Schlafrörungen und Depressionen wirken. „Die Kunden sind danach immer glücklich und gut drauf.“ Zudem fühlt sich die extreme Temperatur aufgrund sehr geringer Luftfeuchtigkeit weit weniger kalt an, „nur wie etwa minus fünf Grad“, sagt Dohrn. Eissäunen gibt es mittlerweile in vielen deutschen Städten – ein schöner neuer Frischekick-Trend, ideal für die dunkle Jahreszeit. [https://196grad.com](http://196grad.com)

89 % der Originalgröße

Die WELT, 09.01.2021, S. 39



Entspann dich!

Kneippkurhaus in Bad Wörishofen (a.); Aufguss in der See-Sauna (Mitte); typisches Wassersetzen (u.)

Silvatum (lat. „silva“ = Wald) geniessen. Wer diesen am Seminarzentrum angrenzenden Kurpark durchstreift, untermittnet eine botanische Weltreise. Zu Beginn der 1960er-Jahre wurden Bäume aus 14 Weltregionen angepflanzt, zum Beispiel Exoten wie die Kaukasische Flügelrose und die Schlangenhaut-Kiefer. Gibt es einen besseren Ort, um die Asana „Baum“ zu praktizieren? Sie wirkt harmonisierend, stabilisierend und hilft, den Stürmen des Lebens zu trotzen. Einatmen. Ausatmen. Om. www.yoga-vidya.de

HEILKRIFT DES WASSERS: KNEIPPEN IN BAD WÖRISHOFEN

Das Nichtstun genießen – in diesen Zeiten ist das für viele ein Luxus. Immerhin ist der Winter die beste Zeit für geordnetes Wohlbefinden. Fünf Wellness-Orte in Deutschland, wo die Chancen auf Erholung und Loslassen besonders gut stehen

Gesundheit aufzubringen, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“, mahnte Kneipp. Zeitlebens war er überzeugt von der Heilkraft des Wassers; in jungen Jahren hatte er sein Tuberku-losen kurieren können. Wer es nicht nach Bad Wörishofen schafft: Kneippanlagen sowie Kur- und Badebetriebe gibt es im ganzen Bundesgebiet. Einen Überblick bietet der Kneippbund. www.sebastianeum.de; kneippbund.de