

»Fast wie in Kanada«, sagt der Reiseleiter – und er übertreibt nicht. Eigentlich trägt Wallach Groth (vorn) Astorin Mareike Müller durch Niedersachsen



BRIGITTE BALANCE-Autorin Mareike Müller meldete sich zum  
Fastenreiten im Wendland an. Und erlebte eine Woche voller Bauchgefühle

---

*Viel Landschaft,  
viele Pferde,  
wenig Essen*

---

FOTOS\_ SABINE MARTENS





**D**ie erste Erfahrung mit Fasten machte ich als Schülerin. Unter uns 15-Jährigen war es sehr en vogue, eine Woche lang zu hungern. Ob aus religiösen Gründen oder dem profanen Wunsch, sich aus der pubertierenden Masse hervorzuheben, weiß ich nicht mehr. Gut erinnere ich mich aber an zweierlei: Glaubersalz und Mundgeruch. Das wird mir nie wieder passieren, schwor ich mir. 20 Jahre ist das her.

Nun verlasse ich schon den sechsten Tag mit nichts als Flüssigem im Magen das Bett. Schlüpfte in die Sportklamotten, um mit sieben anderen Fastenden den japanischen Kirschbaum zu umkreisen – Beinehüpfen, Armeckreisen, Seitenstechen ... Der Kirschbaum steht im Garten des Hotels Pferdeschule im Ort Wietzetze: ein Klecks Bauernhäuser im niedersächsischen Wendland, die sanft hügelige Straße führt nach Hitzacker und Hamburg, da und dort kleben Anti-Castor-Aufkleber. Viel Landschaft. Viele Pferde. Die sind der Grund, warum ich mit meinem Treueschwur gebrochen habe. Als ich vom Fastenreiten erfuhr, flammte meine alte Liebe zum Pferd

auf – und ein neues Gefühl machte sich breit: ob ich nicht mal mein Essverhalten neu definieren sollte? Der esoterische Überbau beim Fasten interessiert mich nicht. Abnehmen muss ich auch nicht. Doch für schnell verfügbare Energien greife ich bei Stress gern zu Süßigkeiten statt zu Gesundem. Was aber haben Reiten und Fasten gemeinsam? Beim Fasten greift der Körper auf Reserven zurück, um seinen Energiebedarf zu decken. Auf Fettdepots, aber auch auf das Eiweiß in den Muskeln. Also wird ihm durch das Reiten signalisiert: Die Muskeln werden gebraucht. Nach der Gymnastik unter rosafarbenen Kirschblüten schleicht un-

sere Meute zurück ins Backsteinhaus. Kerzen brennen, Tüllbänder ranken sich über die weiße Tischdecke. Darauf: Gläser mit trüber Flüssigkeit. Die frisch gepressten Obstsaft dürfen wir jetzt auslöfeln. Von Essen redet heute, am letzten Fastentag, niemand mehr, nicht mal mehr Wolfgang, der beharrlich von Brötchen mit goldgelber Butter geschwärmt hat. Mir machte eher imaginäre Pasta alla Norma zu schaffen. Oder Matjes. Zimtbrötchen. Bratwurst.

»Bald stellt sich der Schalter im Kopf um, und ihr denkt nicht mehr an Essen.« Dagmar Schmidt hatte bei unserer Anreise am Samstagabend die klassische Einleitung einer Fastenwoche gesprochen. Die Hamburger Heilpraktikerin erfand 2007 in Deutschland das Fastenreiten und stellte es mit den Inhabern des Reiterhofs auf die Beine. Eine zarte Erscheinung ist die 44-Jährige, dunkle Haare umrahmen ein schmales Gesicht. Dass sie seit 16 Jahren einmal im Jahr fastet, nehmen wir ihr sofort ab. Wir, das sind sechs Frauen

und ein Mann in den Dreißigern und Vierzigern, Vielreiter und Reitanfänger, Fastenneulinge und Wiederholungstäter. Nach Frühsport und Löffelsaft geht es noch einmal die knarrende Treppe rauf, Reitkleidung an, Treppe runter und hinüber zum Stall. Dort wartet mein Partner dieser Woche. Groth, ein mächtiger Traberwallach, schwarze Mähne, kastanienbraunes Fell, das mir beim Putzen büschelweise in die Augen fliegt. »Haarwechsel«, kommentiert Bernd Schulze trocken. Er, bodenständiger Niedersachse, führt mit seiner britischen Frau Louise den Reiterhof. »Exterieur und Interieur von Pferd und Reiter müssen zusammenpassen« lautet Bernds Lieblingspruch. Hm, habe ich etwa auch so einen steifen Rücken wie Groth, der mir seit Tagen klarmacht, wie viele Muskeln beim Reiten beansprucht werden?

Auf dem Außenplatz reiten wir die Pferde locker. Wer behauptet, beim Reiten arbeite nur das Pferd, hat keine Ahnung – und noch nie die Sitzhöcker am Po oder die Muskeln in den Oberschenkeln brennen gespürt. Doch kampflös gibt hier niemand sein Muskel-Eiweiß auf. Nach anderthalb Stunden bedeutet uns Reitlehrer Bernd Entspannung: Ausritt in die Göhrde, das hübsche Mischwaldgebiet rund um Hitzacker. Ich atme auf, stelle alle Sinne auf Empfang. Die Landschaft wechselt wie im Theater die Kulissen. Wir traben vorbei an buschigen Buchen und schlanken Tannen. Querem Kiefern auf Heideböden, ein Jahrtausende altes Großsteingrab und Roggenfelder, auf denen die grünen Ähren so dicht stehen, dass man sich hineinlegen möchte. Bauernhäuser mit Segenssprüchen verstecken sich hinter Lärchen. Es riecht nach Leder, nach Rinde. Knacks! Ein Reh sprintet vor den Pferden davon. »Echt kitschig«, flüstere ich. Echt schön. Groth schwitzt in der Frühjahrssonne, seine Fellwärme kriecht durch meine Stiefel. Beim Reiten bin ich Teil der Natur. Und vor allem ist es so schön uneitel: Dreck unter den Fingernägeln, die Schuhe staubig, auf dem T-Shirt klebt Pferdemit. Die Fliegen saugen abwechselnd an unseren und den Schweißperlen der Pferde. »

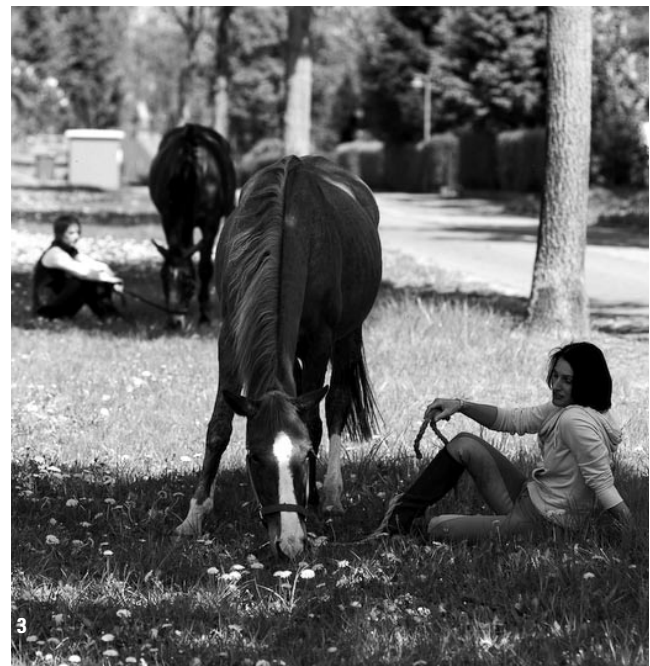
---

*Wer behauptet,  
beim Reiten arbeite nur  
das Pferd, hat keine  
Ahnung – und noch  
nie seine Pomuskeln  
brennen gespürt*

---



Jeder Tag beginnt mit Frühsport (1). Auch Heilpraktikerin Dagmar Schmidt (2) reitet anschließend mit (3). Mit ihrem Pferd Groth ist Autorin Mareike Müller sehr zufrieden (4). Mit Fruchtsaft zum Löffeln nicht so (5)



Das Gute am Reiten: Man sieht so viel,  
dass man gar nicht bemerkt, wie ein  
weiterer Tag ohne Essen vorübergeht

---

### *Infos zum Fastenreiten*

Das Angebot von Heilpraktikerin Dagmar Schmidt und dem Hotel Pferdeschulze ([www.hotel-pferdeschulze.de](http://www.hotel-pferdeschulze.de)) eignet sich für Anfänger wie Reitkönnen. Neben Reitstunden und Ausritten stehen im niedersächsischen Wietzette Fröhspport, Abendwanderungen und Ernährungsvorträge auf dem Programm. Auch Nichtreiter sind willkommen, sie wandern durch die Elbtalaue. Eine Woche im DZ kostet 625 Euro (Wanderer: 505 Euro). Für geschundene Reiterücken sind Massagen im nahen Hitzacker buchbar.  
[www.fasten-und-reiten.de](http://www.fasten-und-reiten.de)

---





Groth keucht eine steile Sandböschung hinauf, die sich hier in der Eiszeit aufgeworfen hat. Oben angekommen, sehen wir in der Ferne, wie sich die Elbe träge durchs Grün schlängelt. »Sieht doch aus wie in Kanada!«, meint Bernd. Wir nicken weltmännisch und wundern uns, wie reizvoll Niedersachsen sein kann. Reiten und Fasten ist eine clevere Idee, denke ich: Ruck, zuck ist der Nachmittag da und wieder ein halber Tag ohne Nahrung geschafft, das Erlebnis-konto dafür prall gefüllt.

Dass ich am letzten Tag so entspannt im Sattel sitze, war nicht abzusehen. Fastenreiten ist kein Zuckerschlecken, jault mein Leib täglich. Unser Stundenplan liest sich wie der eines Bootcamps: jeden Morgen 30 Minuten Gymnastik – für Pilates-Trainierte wie mich ein Witz, aber geschwächt strengt es an wie ein Marathon. Vormittags vier Stunden auf die Pferde, abends Zwei-Stunden-Wanderungen und Ernährungsvorträge. Die Sternstunden erleben wir in der Reiterstube unter Hirschgeweihen: Da wir nach Otto Buchinger fasten, ist außer dem Morgensaft erlaubt, mittags an zwei, drei Zitronenschnitzen zu lutschen. Abends kocht uns Louise pürierte Gemüsesuppe – lecker! Noch mehr Flüssigkeit pumpen drei bis vier Liter Tee oder stilles Wasser in uns rein. Wenn Groth mit mir lostrabt, gluckert jedes Mal mein Magen. »Fasten nach Buchinger ist wie ein bunter Strauß. Nehmt euch das, was ihr wollt«, predigt Dagmar. Bloß: Was soll ich nehmen, wenn mein Körper tut, was er will? Vier Tage lang bringt mir Fasten vor allem schlechte Laune. Allem voran ein nervendes Ohrengedörs, ich höre mich doppelt. Und mein Körper spielt Stein: Morgens komme ich kaum aus dem Bett. Das Pferd zu putzen, den Sattel und danach mich selbst auf ihn zu hieven bringt mich aus der Puste, als litte ich an Tuberkulose. Am vierten Fastentag spitzt sich die schlechte Laune zu. »Merkern reinigt auch«, tröstet mich Nadine, während ich mit Rückenschmerzen und Stoffturnschuhen den nass geregneten Elbweg entlangwandere. Guter Spruch, denke ich abends, als ich eine Guter-Atem-

Pastille lutsche – und nicht weiß, was mir besser schmeckt: die Minze auf der pelzigen Zunge oder das Gefühl, etwas Unerlaubtes zu tun. Bonbons sind schwer verboten, Zucker kurbelt den Hunger an. Der bleibt bei mir zum Glück die gesamte Woche über aus. Ich fühle nur leichte Leere – eine, die vom Magen nach oben gerutscht ist, Richtung Solarplexus. Der Nicht-Hunger hindert mich und die anderen allerdings nicht an der Grunderfahrung jedes Fastenden: Ständig reden wir vom Essen.

Apropos Essen: Ohne Dagmar wüsste ich nicht, dass ich mich einschränken sollte. Keine Milch mehr, kein Getreide, Rhabarber, Spargel, Reis, weder Fisch noch Fleisch. Damit ist noch nicht einmal die Hälfte der Liste beschrieben, die uns Dagmar beim Ernährungsvortrag austellt. Doch die Heilpraktikerin zeigt Mitleid: »Ihr müsst nicht alle Säure produzierenden Speisen aus eurem Leben streichen. Aber ihr solltet sie deutlich reduzieren, denn tendenziell ernähren wir uns zu sauer.« Säure, lernen wir, ist böse. Besser sind basische Speisen oder wenigstens neutrale, Quinoa, Buchweizen, Rindentee und alle möglichen Gemüse- und Obstsorten. Klingt nach Arbeit. Dabei wollte ich doch nur weniger Süßes essen. Ob Fasten aus mir einen neuen Menschen macht? Ich zweifle daran. Spargel bleibt mein Favorit.

Wir kehren den Elbauen den Rücken, wer seinem Pferd vertraut, kann die Gedanken wandern lassen. Noch immer warte ich auf Momente der seelischen Reinigung. Karin beruhigt mich: »Ich habe auch kein meditatives Gefühl. Aber danach suche ich auch nicht.« Mir gefällt, beim Fasten im immergleichen Rhythmus geborgen zu sein. Kein Alltagskram, um nichts kümmern. Seitdem ich faste, hat das Gedankenkarussell Pause. Ich wälze keine Probleme, denke nicht an Freund, Familie, Job. Kann ich auch nicht – Fasten macht unkonzentriert. Wohl bemerke ich aber, was ich »Entstofflichung« nenne: Wenn mein Herz von der ungewohnten Anstrengung beim Reiten rast oder der Rücken zwick, fühlt es sich nicht an wie ein Teil von mir. Mein Körper? Nicht so wichtig. Mein Geist? Herrlich abgelenkt. Könnte mein Fastenhoch sein: Die Konzentration der Stresshormone Kortisol und Adrenalin sinkt, dafür putscht sich das Hirn mit dem Stimmungsförderer Serotonin.

Hoppla, Groth reißt mich aus meinen Tagträumen, als er kurz vorm Stall über einen Ast stolpert. Nach der langen Winterpause ist er noch aus der Übung. Als Dank für die Woche reiche ich ihm meinen Notfall-Apfel. Er verschlingt ihn schäumend. »Öfter kauen, langsamer essen«, rüge ich ihn. Ich nehme mir fest vor: Das wird auch nach dieser Woche mein Mantra sein. ■

---

*Mittags lutschen  
wir nur an  
Zitronenschnitzen –  
und ständig  
reden wir über eines:  
Essen*

---