



# Wandernd zum Ich

Wo ließen sich Geist und Körper besser in Einklang bringen als im Land der Philosophen und Olympioniken? Gesundheitswandern in Chalkidiki in Griechenlands Norden ist fast wie ein Bad im sagenhaften Jungbrunnen – man muss sich nur ein klitzekleines bisschen mehr anstrengen.

**TEXT UND FOTOS** Monika Neiheisser

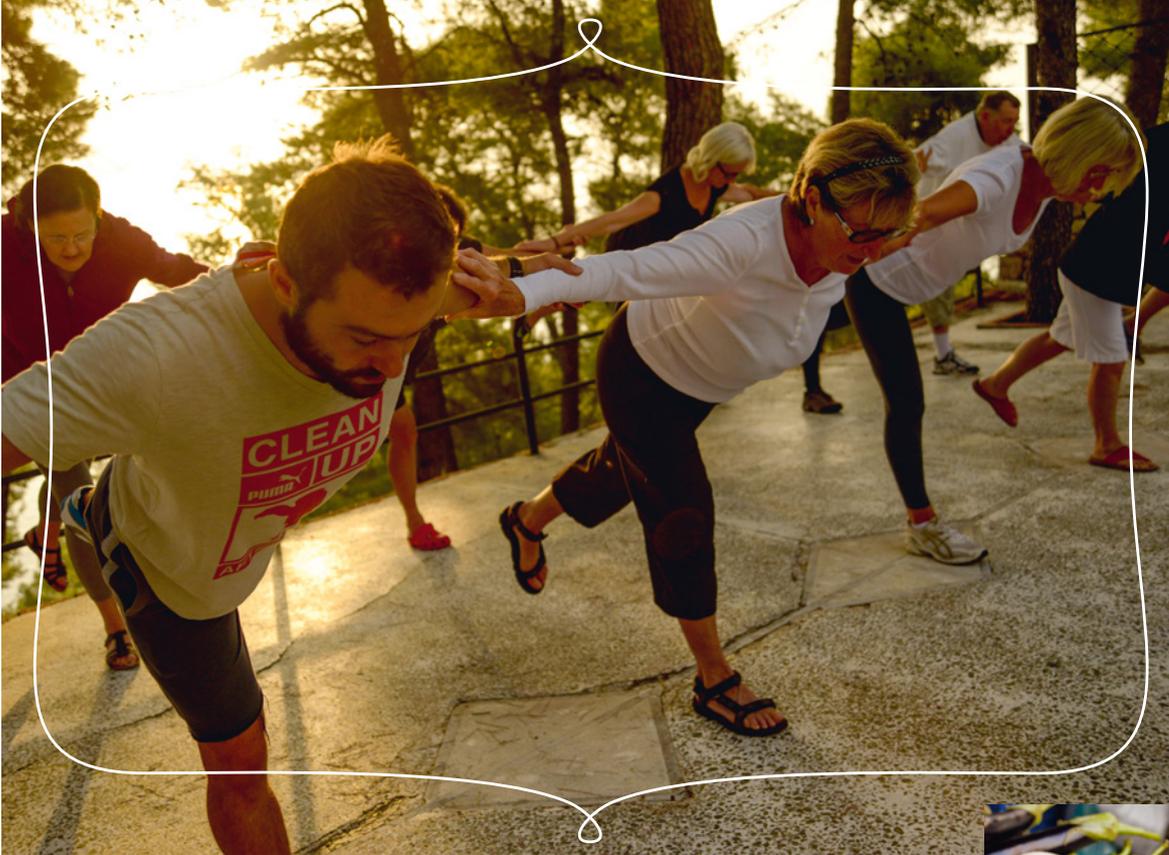


Umhüllt vom würzigen Duft des Waldes: erst dehnen, dann wandern.

**S**tabil stehe ich auf dem linken Bein, das rechte nach hinten ausgestreckt und den Oberkörper in der Position der Waage nach vorne gebeugt. Der Blick ist auf die Sonne gerichtet, die gerade aus dem Ägäischen Meer aufsteigt und einen Silberstrahl über das Wasser wirft. Georgios unterbricht die anmutige Stille: »Schließt die Augen für drei tiefe Atemzüge.« Vorbei ist es mit dem optischen Genuss und ich beginne wie Zittergras zu wackeln. Schon beim zweiten Atemzug muss ich die Augen wieder öffnen, weil ich das Gefühl habe zu kippen und die Balance zu verlieren. »Namaha«, sagt Georgios gutmütig lächelnd und erklärt: »Nimm das Leben wie es ist, ärgere dich nicht.« Und ob ich mich ärgere, schließlich dachte ich, Gesundheitswandern ist was für Unsportliche. Sozusagen ein Trimm-Dich-Pfad für Couch-Potatoes, denn es wird ja nur gewandert und nicht gejoggt und die Übungen zwischendurch finden weitestgehend ohne Geräte und nur im Stehen statt.

**DIE NEUGIERDE AUF DIESES ACH SO EINFACH SCHEINENDE** Programm hat mich nach Cassandra, den westlichen Finger der Halbinsel Chalkidiki im Norden Griechenlands, gelockt. Und nun bringt mich der lächelnde Grieche schon beim ersten »Aktiven Erwachen« an meine Grenze. Eine Woche lang beginnt der Morgen für unsere 17-köpfige Reisegruppe, die größtenteils aus Frauen mittleren Alters besteht, mit einer Stunde Atemübungen, Streck-, Dehn- und Kräftigungseinheiten. Das sind ja heitere Aussichten. Doch bevor ich zu viel an die nächsten Tage denken kann, lassen wir uns erst einmal das Frühstück auf der Hotelterrasse so richtig schmecken. Und die entschädigt gleich für die morgendlichen Anstrengungen: Sie ist in einen steilen Pinienwald gebaut, durch den das türkisfarbene Meer weit unten lugt.

Gestärkt geht es ins nahegelegene Dörfchen Kassandrino. Gefühlt wie seit eh und je sitzen hier die Griechen auf Holzstühlen mit geflochtenen Sitzflächen vor den Cafés, spielen Backgammon, lassen ihre Gebetsperlenkettchen durch die Finger gleiten oder beobachten die Passanten, während sie genüsslich ihren kleinen Kaffee schlürfen, in dessen Kaffeesatz man angeblich die Zukunft lesen kann. Doch bevor es dazu kommt, verlassen wir schon das Dorf. Ein steil ansteigender Pfad



Schaut einfach aus, ist es aber nicht: Balanceübungen mit geschlossenen Augen.

schlängelt sich durch einen Pinienwald, dessen Duft wir mit jedem Atemzug ein-saugen, als könnten wir auf diese Weise den würzigen Geruch mitnehmen. Bald erreichen wir mit heftig klopfendem Herzen ein Plateau. Eva, unsere Gesundheits-Wanderführerin, sagt die erlösenden Worte: »Wir machen Pause«. Am liebsten möchte ich meine Trinkflasche in einem Zug leeren. Doch der Weg ist noch lang und statt gemütlich auszuruhen, stellen wir uns im Kreis auf und lassen unsere Arme wie zwei gegenläufige Windmühlen kreisen. Bald weiß ich nicht mehr, welchen Arm ich vorwärts und welchen ich rückwärts drehen muss. Stehe ich wohl nicht nur mit meiner Balance, sondern auch mit meiner Koordination auf Kriegsfuß?

**DER WEG SCHLÄNGELT SICH WEITER DURCH GEMÄSSIGTE** Hügelland-schaft in einen Aleppo-Kiefern-Wald. Plastikbeutel mit bernsteinfarbigem Inhalt hängen an den Stämmen. Wir stutzen, Fotoapparate klicken. »Ist das eine neue Kautschuksorte?« Eva löst das Rätsel: »Nein, Harz, das für den Retsina-Weißwein gesammelt wird. Früher wurde es zur Konservierung des Weines verwendet. Heute dient es nur noch zur Erhaltung des einzigartigen Geschmacks.« Nur an einem Baum hängt kein Beutel, dafür eine Plakette mit einer blauen Harpune, dem Dreizack von Zeus – unser Wegzeichen. Und als hätte er uns ein Zeichen gesandt, taucht nach wenigen Minuten in diffusem Licht der breite Gebirgszug Olymp am fernen Festland auf. Von dort oben soll Zeus, der mächtigste aller griechischen Götter, über sein Reich geherrscht haben. War er es, der den folgenden Weg mit Ölbäumen bepflanzt hat, dessen pralle Früchte wie die Versuchung im Paradies an den Ästen hängen? Doch wehe dem, der der Verlockung nicht standhält. Dem wird ein gallebitterer Schreck eingejagt, denn die frische Olive trägt Bitterstoffe in sich, die sie erst nach langem Einlegen in Wasser verliert.

Richtig köstlich hingegen soll unser Drei-Gänge-Menü werden, dass wir mit der Hotelköchin Tasula am nächsten Tag kochen. Doch immer wieder quetsche ich die Reisfüllung aus den Weinblättern heraus, die ich eigentlich zu den Dolmadakia, den gefüllten Weinblättern, wickeln soll. Beinahe verliere ich die Geduld, als mich die stoische Griechin sanft anlächelt: »Sigasiga«, langsam. Und schon gelingt es mir, das Reis-Weinblätter-Wirrwarr zu bändigen. Bei der Nachtsch Zubereitung besteht die größte Herausforderung darin, nicht schon zu viele von den Schokoladen-



Bewusste Ernährung beginnt mit dem Einkauf.





Picknick wie im Olymp der Götter. Nur zwischendurch muss sich der Mensch ganz irdisch bewegen.



Kokos-Verführern während der Vorbereitung zu naschen. Aber egal, denn in der Pilates-Stunde am Nachmittag verbrennen wir ohnehin wieder jede Menge Kalorien und die nächsten Tage wandern wir noch genug.

**EIN FEUERWERK FÜR ALLE SINNE IST DIE KÜSTENWANDERUNG** zwischen Siviri und Sani. In 200 Metern Höhe windet sich der Pfad über steile Felsenklippen, die scheinbar ins Meer kippen wollen. Stehenbleiben, gucken, staunen, weitergehen. Durch das ständige Stop and Go kommen wir nur langsam vorwärts. Doch ich kann mich nicht sattsehen an dem Naturgemälde aus türkisblauem Wasser und imposanten Felsformationen, gegen die das Meer unaufhörlich Gischt spritzend brandet. Der Weg macht eine Kurve und plötzlich trauen wir unseren Augen nicht: Ein weißes Tuch voller Speisen liegt auf dem Boden ausgebreitet. Haben wir

## NACH EINER KURVE TRAUEN WIR UNSEREN AUGEN NICHT. HABEN WIR JETZT DAS PARADIES ERREICHT?

nun doch das Paradies erreicht? Tasula begrüßt uns und fordert uns auf, etwas zu nehmen. Wir füllen unsere Teller mit Feta-Käse, Tomaten, Oliven, Salaten, Tsatsiki, Sardinen, Trauben und vielem mehr. Selbst Zeus würde wahrscheinlich neidisch werden und sicherlich gerne mit uns bei einem Gläschen Rotwein verweilen. Doch wir müssen weiter und danken Tasula für das Picknick. Kurz vor unserem Ziel Sani stehen wir wieder auf einem Bein, drücken mit der rechten Hand gegen das linke Knie und halten diese Position so lange wir können. »Die einzige Bauchmuskelübung, die man im Stehen machen kann«, verrät Eva. Diesmal gelingt mir die Übung ohne Wackler. Und mir wird klar: Gesundheitswandern ist wirklich mehr als Wandern. Es ist auch Ganzkörpertraining, Gemeinschaft, Entspannung und viel Spaß. Nach nur einer Woche fühle ich mich gut und voller Tatendrang wie selten zuvor. ///

## NATÜRLICH GESUND IN MEDITERRANER SONNE

**REISEN:** Wikinger Reisen hat z. B. die 8-tägige geführte Reise »Ein feines griechisches Gericht: Wandern, Entspannen & Lebensfreude« mit der Nr. 6646N im Programm. Preis ab 1.120 €. Auch beim Gesundheitswandern steht der landschaftliche Genuss im Vordergrund. Jedoch sind die Wanderungen zudem mit Übungen, die Koordination, Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit zur Entspannung verbessern, anreichert und werden von Gesundheits-Wanderführern geleitet.

**LITERATUR:** Werner van Gent und Paul Walser, »Zimt in der Suppe«. Eine unterhaltsame Entdeckungsreise durch ein scheinbar bekanntes und doch immer wieder rätselhaftes Griechenland, das auch für Griechenlandkenner noch so manche Überraschung bereithält.

**UNBEDINGT:** Gesundheitswandern nicht als Leistungssport betrachten, sondern mit Freude und Genuss eigene Grenzen ausloten und neue Impulse mitnehmen.