

AN RHEIN UND SIEG PERSÖNLICH / SCHÖNE FERIEN

Heilfasten auf der Insel der vielen Genüsse

Berge oder Strand? Die Rhein-Sieg Rundschau fragt nach den schönsten Urlaubszielen. Heute antwortet Elke Zäschke. Die 53-Jährige ist vom Fach. Für die Direktorin des Lindner-Hotels in Much hängt die Wahl des Urlaubsziels vor allem von der Jahreszeit und dem Grad der Erholungsbedürftigkeit ab. Für sie selbst kommt deshalb immer mal wieder Sylt als Urlaubsziel in Frage. Zuletzt war sie zum Fasten auf der Nordseeinsel.

"Ich liebe die Sonne", sagt die Powerfrau. Aber wochenlang nur am Strand liegen und faulenzen ist nicht ihr Ding. Zehn Tage Cluburlaub hat sie aber auch schon gemacht, um die Batterien wieder aufzuladen. Lieber allerdings unternimmt sie Städtereisen in europäische Metropolen und stillt dort ihren historischen Wissensdurst. Zwei Inseln aber haben es ihr auch angetan: Mallorca und Sylt.

Ausgerechnet auf dem mit Spitzengastronomie reich gesegneten Eiland in der Nordsee hat Elke Zäschke im Januar dieses Jahres eine Woche gefastet: nämlich im Fastenhotel Ahlers am Rande von Westerland. "Es war die pure Entspannung", sagt die 53-Jährige.

"Jeden Tag sind wir in der Gruppe 13 bis 15 Kilometer am Strand gewandert, nachdem wir zuvor ein kleines Glas frisch gepressten Saft gelöffelt hatten. Es war kalt, aber es hat nicht geregnet", erzählt die Hotelfachfrau.

"Nach der Rückkehr am Mittag gab es Anwendungen, Massagen, Leberwickel und Sauna-Gänge und reichlich Schlaf bis zum Abendessen, das aus einer ungewürzten Gemüsebrühe bestand. Die ersten drei Tage waren sehr anstrengend. Dann aber stellte sich eine regelrechte Euphorie ein. Ich war im Kopf ganz klar und kein bisschen mehr müde. Eine tolle Erfahrung. Mein nächstes Wanderfasten auf Sylt im nächsten Jahr ist schon gebucht!", so begeistert sich Zäschke.

Ganz erstaunlich fand die Hoteldirektorin, dass in der Gruppe während der Fastenwoche oft übers Essen geredet wurde und die tollsten Rezepte ausgetauscht wurden: "Da kamen Ideen für ein ganzes Kochbuch zusammen." (*kmü*)

Der besonderer Tipp: Die kleine Teestube in Keitum. Das Lokal in einem reetgedeckten kleinen Häuschen ist sehr urig und bietet leckeren selbstgemachten Kuchen und Torten: www.kleineteestube-sylt.de

Und das sehr gemütliche Strandbistro "L.A. Sylt" in List mit seinen einfachen Snacks: www.sylt-fotos.com/

lister-austernperle

Den Wind lässt sich Elke Zäschke gerne am Strand von Sylt um die Nase wehen. Die Insel sei ein Paradies für alle, die sich gerne an der frischen Luft bewegen möchten, sagt die Direktorin des Lindner-Hotels in Much.

Medien



Den Wind lässt sich Elke Zäschke gerne am Strand von Sylt um die Nase wehen. Die Insel sei ein Paradies für alle, die sich gerne an der frischen Luft bewegen möchten, sagt die Direktorin des Lindner-Hotels in Much. - Privat Zeschke Sylt

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv M. DuMont Schauberg