# Foodhunter und die Sylter Fastenwoche – Teil 1

**Gut gestärkt vom letzten Einkehrschwung in der Sylter Austern Compagnie geht es Samstagnachmittag zu Ahlers. "Aktiv fasten auf Sylt" lautet Foodhunters Zauberwort für die nächsten sieben Tage. Und, wie ist's so auf der sternegeschwängerten Sansibaren-Insel zu fasten? Hart. – Ein Zwischenbericht, denn 4 Tage sind rum.**

*Autor Sabine Ruhland, Fotos Foodhunter*

Die Ahlers-Häuser liegen am Rande von Westerland, kaum 3 km von Wenningstedt entfernt und direkt am Wald – perfekt für Verlagshund Snoopy, der mit dabei ist, aber nicht darben muss. Auch das Meer ist kaum 200 Meter entfernt – also ideale Ausgangsbedingungen. Foodhunters Apartment liegt im Dachgeschoss, ist friesisch weiß und mit kleiner Terrasse ausgestattet. Gemütlich. Guter Anfang.

32  Fastenfreunde treffen sich am ersten Abend im Haupthaus, jeden Alters und aus allen Regionen Deutschlands und der Schweiz. Frauen überwiegen, aber es sind auch einige Männer dabei. Die Beweggründe fürs Fastenwandern sind ähnlich: Stress und damit verbunden das Stressessen, gesundheitliche Vorsorgemaßnahme, Besinnung auf Körper und Geist, ach ja, und ein paar Kilo abnehmen ist auch nicht schlecht, wenngleich das wahrlich nicht alle nötig hätten.

Der erste Abend und auch die anderen werden keine große kulinarische Abwechslung bringen: Suppe, Tee, Wasser

Vorstellung, Wasser und Tee und auf den Tischen und dann zur Krönung die Suppe, die uns ab sofort täglich um 18 Uhr erwartet. Geschäftsführerin Britta tut ihr Bestes: stets frische Zutaten, aber kein Salz. Wie war das mit dem Salz in der Suppe… ein Königreich für einige Meersalzflocken, grummeln wir. Doch Salz ist nicht für die nächsten Tage. Statt dessen, Paprika-, Kümmel-, Chili- und Muskatnuss-Pulver sowie Petersilie. Wir schütten alles hoffnungsfroh in die Suppe, das Salz ersetzt es trotzdem nicht.

“Morgen fangen wir locker an”, sagt Frank Adlers, der recht locker durch den Abend führt. “Entspannte 12 km wandern wir.”

Jeder Fastentag beginnt mit Morgengymnastik – kaum zu glauben, wie 15 Minuten den Körper auf Touren bringen, wenn die Übungen gut ausgesucht sind.  Der ersten Anstrengung folgt ein sensationeller Saft – dieser “Höhepunkt” erwartet uns in allerlei Geschmacksrichtungen ab sofort täglich. Mal “Wassermelone, Rhabarber, Himbeere” oder auch “Spinat, Gurke, Sellerie, Petersilie, Apfel, Fenchel” oder “Rote Bete, Apfel, Karotte”.  Stets eine angenehme Überraschung, Britta zaubert. Das Wasser auf dem Tisch lauwarm, mit Ingwer (Schuhbeck lässt grüßen), Zitronenscheiben oder Orangen. Danach beginnt die Wanderung. 3-4 Stunden täglich. Alternativ an einigen Tagen: Radfahren, 35-45 km. Sylt bietet viel Abwechslung, mal wilde Nordsee, liebliche Heidelandschaft, einsames Wattenmeer.

Die unvermeidlichen Zipperlein kommen zeitversetzt. Der eine stöhnt am ersten Tag, so wie die Foodhunterin, die einfach alles essen könnte, der andere am zweiten Tag so wie der Foodhunter, der nach der Radtour mal kurzfristig die Nase voll hat oder einige andere, die Kreislaufschwächen, Kreuzschmerzen oder Kopfschmerzen haben. Jeder durchlebt sein Fasten ein wenig anders.

Aber wie gesagt, es ist erst Halbzeit ….

Die Suppe wird stets mit Gewürzpulver serviert. Der Saft am Morgen ist immer speziell und die Freude für den ganzen Tag.

Die erste Wanderung – nur 12 km…

…stets mit kurzen Pausen

…oder einer Bergbesteigung. Die Uwe-Düne ist mit 52 Metern Sylts höchste Erhebung

Der Blick von oben reicht über Kampen…

…bis zum Leuchtturm auf der anderen Seite.

Inselwetter: am nächsten Tag strahlender Sonnenschein. Es geht über die Heide …

bis zum Wattenmeer.

Pause.

Manchmal völlige Einsamkeit…

…aber im Gänsemarsch

Pause. Dieses Mal Fährhaus Munkmarsch. Frisch gepresste Säfte zum Lunch

Immer andere Impressionen

# Fastenwandern auf Sylt. Teil 2

**1 Woche Fastenwandern bei “Ahlers aktiv fasten” auf Sylt ist vorbei. 7 Tage keine feste Nahrung. Saft am Morgen, Tee so oft und viel man möchte, mittags einkehren in ausgesuchten Adressen, die uns frisch gepresste Säfte offerieren, abends dünne Suppe. 250 kcl pro Tag. Dank “Gruppenzwang” und täglich 3-4 Stunden wandern, ist es überraschend gut zu schaffen.**

*Autor Sabine Ruhland, Fotos Foodhunter*

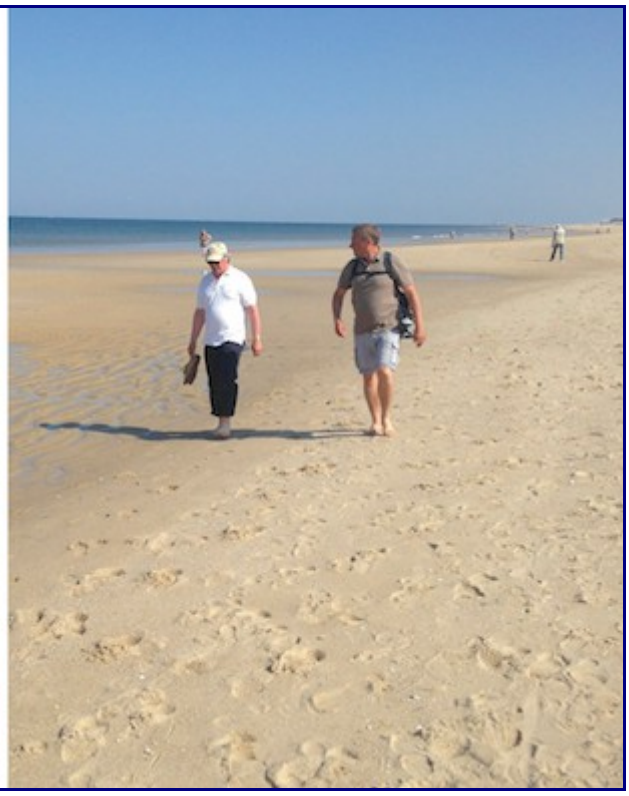
Fast ein wenig wehmütig sind wir am letzten Tag – dass es schon vorbei ist. Zu gut tat es, Körper und Geist auf

Null runterzufahren, zu entgiften und die innere Ruhe zu finden. Die ganze Insel haben wir entdeckt in den sieben Tagen: Die täglichen Wanderrouten von 12-16 km Länge führen entlang der stürmischen Nordseeküste oder der stillen Wattseite, reichen von List bis Hörnum, führen durch die Heidelandschaft hinter Keitum, rund ums Rantumer Becken oder bis zum Morsum Kliff. Sylt, das ist eine Insel, die sich täglich neu erfindet, die alle Wetterprognosen eines Sommers an einem Tag erleben lässt und damit an jedem Tag ein neues Schauspiel offeriert.

Fasten in Kombination mit Sport - bei Ahlers steht neben dem Wandern auch Radfahren, Yoga oder "Stand up Paddeln", auf dem Programm – forciert den Abnehmprozess. "Früher war mit dem Fasten das Ruhen verbunden, weshalb das Fasten oft zwei, drei Wochen dauerte. Mit Sport geht es schneller. Denn ist der Magen-Darm-Trakt erst leer, greift der Körper zwar zuerst auf die Kohlenhydrat- und Eiweißreserven zurück, stellt aber schnell fest, dass es besser ist, statt Muskelabbau auf Fettverbrennung umzuschalten", sagt Frank Ahlers. So sind neben allerlei Stress-Symptomen auch die Kilos verflogen.

Doch nun ist steht das Ende unserer ersten Fastenwoche bevor: Fastenbrechen mit einem Apfel am siebten Tag. "Langsam essen, am besten in dünne Scheiben schneiden", werden wir aufgefordert. Danach die große Verabschiedung. Zurück nach Frankfurt, in die Schweiz, nach Nürnberg, nach Kassel, nach Hamburg, nach München. Wir bleiben noch – denn Sylt ganz ohne kulinarische Genüsse, das wollen wir uns dann doch nicht antun.

**Aktivhotel Ahlers, Fichtenweg 6, 25980 Westerland, www.fasten-sylt.de**



In unserer Woche begleitete uns Hartmut (li) auf den Touren. Die Teilnehmer teilen sich schnell auf: kleine Gruppen, die schwatzen oder einsame Träumer. Jeder wandert wie er will.

Blau-weißes Strandidyll.

Einkehr in der Sylter Quelle. Ein herrlicher frisch gepresster Saft erwartet uns und Wasser direkt aus der Quelle. Das Sylter Wasser schmeckt vorzüglich.

Danach geht es ums Rantumer Becker…

… flankiert vom Schafherden.

Noch ein paar gute Rezeptideen für Smoothie und Detox-Wasser aus dem Aktivhotel Ahlers:

* Orange, Apfel, Karotte, Öl
* Wassermelone, Himbeere, Rhabarber
* Honigmelone, Ananas, Apfel
* Karotte, Rote Bete, Apfel, Öl
* Orange, Grapefruit, Ananas
* Spinat, Gurke, Apfel, Ingwer
* Galia Melone, Orange Grapefruit

Detox-Wasser
Gurkenscheiben, Ingwer, Zitrone und Minze in eine Karaffe mit stillem Wasser geben und über Nacht ziehen lassen!

Morgens kühl und windig

Stürmische Winde – da lockt die Kitesurfer

Mittags heiter und warm

Abends sonnig