

HOCH GEFÜHL

Meer-Energie: Der *Lanserhof Sylt* bietet den perfekten Rahmen für eine *Detox-Kur*

NICOLA VIDIC

Mehr als ein oder zwei Tage war ich noch nie allein verreist, ein seltsames Gefühl, dass ich jetzt eine ganze Woche nur mit mir selbst verbringen soll. Aber genau darum geht es: mich für diese Zeit ganz auf mich und meine Bedürfnisse zu konzentrieren, mich neu zu fokussieren, mehr über meine Gesundheit zu erfahren und, wenn möglich, etwas Ballast loszuwerden – körperlich und mental. Ein kleiner persönlicher Neustart. Schnell wird sich aber herausstellen, dass ich dabei ganz und gar nicht alleine bin, denn die ärztliche Betreuung ist umfassend und das Rahmenprogramm mit verschiedenen Sportangeboten und Vorträgen genauso. Langweilig wird es mir also bestimmt nicht.

Als ich am frühen Abend auf Sylt ankomme, ist es schon dunkel, und ein paar eisige Böen, Nachwehen des Sturms der vergangenen Nacht, empfangen mich. Im „Health Resort Lanserhof Sylt" in List, ganz im Norden der Insel, stellt sich dagegen gleich eine ganz besondere Art der Ruhe ein, die sich in den kommenden Tagen noch steigern wird – so weit, dass ich die Hektik und den relativen Lärm meines normalen Alltags irgendwann fast vermissen werde. Trotzdem genieße ich es, dass jeder für sich sein kann, und die meisten Gäste wie ich allein hier sind.

Am nächsten Morgen stehen gleich diverse Untersuchungen an. Ich muss zur Blutentnahme, werde gewogen, meine Körperzusammensetzung per Bioimpedanzmessung bestimmt, die Knochendichte und der Stoffwechsel gemessen. Dann legt meine Ärztin, Gynäkologin Viola Zwanzig, die ich während meines Aufenthaltes fast täglich sehen werde, gemeinsam mit mir mein Programm für die nächsten Tage fest. Im Zentrum der Kur steht eine individuell abgestimmte, magen- und darmschonende, kalorienreduzierte Ernährung. Mittels dieser Fastenkur soll der Körper entgiftet und so die Selbstheilungskräfte wieder aktiviert und die Regeneration stimuliert werden. Weitere Bausteine sind ein umfassendes Bewegungsangebot und die höchstmögliche Reduzierung von Stress. „Durch die Kalorienrestriktion kommt es zum Effekt der Autophagie, das heißt, die Zellen reinigen sich und werden wieder fit und aktiv", erklärt Viola Zwanzig. Das gilt zum Beispiel für die Darmzellen, die die Nährstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden, wieder viel besser verwerten können. Außerdem verbessert sich das Darm-Mikrobiom. Aber auch alle anderen Körperzellen werden „verjüngt", wodurch Fasten bei den meisten chronischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Allergien, neurologischen oder entzündlichen Erkrankungen unterstützend wirkt. Viele hoffen auch, so ihr Gewicht zu reduzieren, aber das sollte nie im Vordergrund stehen.

Ich hatte mich innerlich auf eine Woche Fasten eingestellt, deshalb bin ich fast enttäuscht, als die Ärztin mir eine mittlere Kurstufe, bei der drei Mahlzeiten täglich vorgesehen sind, empfiehlt. Statt nur Wasser, Tee und Basenbrühe bekomme ich Joghurt und Brot oder Getreidebrei zum Frühstück, mittags gekochtes Gemüse und Kartoffeln und abends eine Gemüsesuppe. Zucker, Kaffee und Alkohol sind auch für mich tabu. „Ist jemand nur eine Woche da, finde ich eine mittlere Stufe am besten. Da hat man alle positiven Effekte, gleichzeitig aber genug Energie, um sich zu bewegen und Sport zu treiben", meint ›



NICOLA VIDIC, Beauty und Health Director von MADAME, hat auf Sylt ihre Begeisterung für lange Winterspaziergänge am Meer entdeckt.

Fotos: stockey (1); Nadine Seuss (1)

Fortsetzung...