

# Unter Mandelbäumen schlank und beschwerdefrei werden

*Mit guten Erfahrungen und neu erlernten Lebensweisen in einen gesünderen Alltag*

Ernährung ist nicht nur Selbsterhaltung. Wir essen auch aus Frust, Freude, zum reinen Genuss, bei Geschäftsterminen, Feierlichkeiten oder weil eben gerade Dienstag ist. Das Thema Ernährung ist vor allem post-silvester, wenn gute Vorsätze auch umgesetzt werden wollen, allgegenwärtig – ebenso wie die Meinungen darüber, welche Lebensmittel helfen, die gesetzten Ziele zu erreichen. Das ist jedoch von Mensch zu Mensch verschieden. Fakt ist lediglich, dass bestimmte Lebensmittel – auch wenn sie sich als gesund tarnen – Übergewicht und Unverträglichkeiten auslösen, die körperliche Beschwerden zur Folge haben können. Deshalb erarbeitet das CYTO Labor, Spezialist für Ernährungsberatung, individuelle Ernährungspläne, die schon ab zwei Wochen Linderung versprechen, werden sie diszipliniert eingehalten. Da es allerdings schwierig ist, die über lange Zeit aufgebauten, falschen Essensgewohnheiten während des Alltagslebens zu ändern, bietet der Ernährungsspezialist Gesundheitsferien in Spanien und der Steiermark an. Dort können Patienten zusammen lernen, nach ihrem individuellen Plan gesund aber schmackhaft zu kochen, Sport in ihr Leben zu integrieren und in einem traumhaften Urlaubsumfeld in ihr neues, beschwerdefreies Leben starten.

„Ich bin mit einem bunten Strauß an unangenehmen Symptomen nach Spanien gereist“, berichtet Anette, Teilnehmerin der zweiwöchigen Gesundheitsferien im spanischen Almunecar. „20 kg Übergewicht, anhaltende Bauchschmerzen, Völlegefühl und erhebliches Unwohlsein nach jedem Essen, allmorgendliche Kopfschmerzen und ständige Erkältungserscheinungen machten mir schwer zu schaffen. Nachdem ich immer ratloser wurde, beschloss ich, etwas Neues auszuprobieren.“ Zu diesem Zeitpunkt stieß sie auf das CYTO Labor und traf die Entscheidung, einen Bluttest durchführen zu lassen, der Aufschluss darüber geben sollte, ob Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei ihr vorlagen, die die chronischen Beschwerden hervorriefen.

## Die Verdauung als Schlüssel zum Wohlbefinden

„Zu uns kommen häufig Patienten mit Übergewicht oder chronischen, entzündlichen Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom, CFS (Chronic Fatigue Syndrom), Neurodermitis, Psoriasis, Migräne, MS, Lupus sowie Rheuma und sogar Krebs“, berichtet Hartmut Tulaszewski, Ernährungsexperte im CYTO Labor. Um diesen Patienten helfen zu können, muss zuerst die individuelle Verdauungskompetenz bestimmt werden. Außerdem haben das Stillverhalten, Giftstoffe wie Schimmelpilze in der Wohnung, die industrielle Verarbeitung unserer Nahrungsmittel sowie falsche Essgewohnheiten, die zu Darmfunktionsstörungen führen, Auswirkung auf unsere Gesundheit. „Wenn eine Unverträglichkeit besteht, werden die dafür verantwortlichen Nahrungsmittel nicht verdaut. Die Folge davon ist entweder die Verwesung dieser Stoffe, was die Vermehrung von Fäulnisbakterien begünstigt, oder die körpereigene Produktion von Alkohol und hormonähnlichen Substanzen, die den Stoffwechsel beeinträchtigen“, erklärt Tulaszewski. In beiden Fällen ist der Körper damit beschäftigt, diese negativen Nebenprodukte wieder abzubauen, anstatt

sich mit der Verdauung und Verwertung der Nahrung zu beschäftigen. Zudem wird die gesunde Flora verdrängt. So spielt der Darm eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von ernährungsbedingten Krankheiten, weshalb das Cytolisa-Ernährungsprogramm als Reinigungs- und Darmsanierungskur gedacht ist.

Auf Basis der Testergebnisse nach einer Blutabnahme erstellen die Ernährungsexperten einen detaillierten, persönlichen Ernährungsplan und führen eine umfassende Beratung durch. Werden die Lebensmittelvorgaben eingehalten, zeigt sich schnell eine deutliche Linderung der Symptome. „Ich habe bereits nach wenigen Wochen enorme, positive Veränderungen bemerkt, mittlerweile sind 8 Monate vergangen und ich habe 20 kg abgenommen, mache immer noch täglich Sport, fühle mich topfit und sogar meine Gelenkschmerzen sind stark zurückgegangen. Den Grundstein für mein Durchhaltevermögen haben definitiv die Gesundheitsferien mit den Ernährungsspezialisten in Spanien gelegt“, so Anette.

### Gesundheitsferien als Startschuss für ein neues Leben

Oft haben die Patienten Startschwierigkeiten, so die Erfahrung der Ernährungsexperten. Es fällt ihnen beispielsweise schwer, im Urlaub auf Alkohol zu verzichten, ebenso sind Naschereien tabu und häufig fehlt die Motivation, Sport zu treiben. „Diese Dinge sprechen wir dann offen im Gruppengespräch an und versuchen, Wege zu finden, die Teilnehmer zu motivieren. Dass sie unter Gleichgesinnten sind, die sich gegenseitig verstehen und unterstützen, hilft enorm“, so Tulaszewski. „Die fachlich und praktisch wertvollen Gruppengespräche haben mir gut getan“, so Anette. Gemeinsame Unternehmungen, wie Wanderungen mit angeregten Unterhaltungen und Erfahrungsaustausch, Besichtigungen der nahe gelegenen Altstadt, Marktbesuche oder Tangoabende sowie das morgendliche, energetisierende Yoga mit anschließendem gemeinsamen Frühstück in lockerer, guter Gesellschaft sind ihr besonders positiv in Erinnerung geblieben. „Das hat mir zu einem neuen Lebensgefühl verholfen“.

Das Hauptaugenmerk der Gesundheitsferien liegt auf den gemeinsamen Kochkursen, die den Teilnehmern vor Augen führen sollen, dass ihr zukünftiges Ernährungsprogramm leicht umzusetzen ist und keinen Verzicht darstellt. Vielmehr bedeutet die individuell angepasste Ernährung einen Mehrwert, der sich aus dem neu gewonnen Wohlbefinden, dem Rückgang der Beschwerden sowie dem Gewichtsverlust ergibt. „Zur Mittagszeit wurden gemeinsam in herrlicher Umgebung leckere Speisen zubereitet, die ich noch heute gerne nachkoche und mich an die Zeit in Spanien erinnere“, so Anette.

„In der Regel sind die Gesundheitsferien für unsere Teilnehmer ein persönlicher Erfolg. Das ist immer nachhaltig und motiviert, das Erlernte auch im Alltag diszipliniert umzusetzen. Zudem bleibt der Kontakt untereinander bestehen, so dass der Erfahrungsaustausch weitergeht und hilft, nicht wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen“, so Tulaszewski. Er schätzt, dass in etwa zwei Drittel der Gesundheitsurlauber ihre Motivation aufrechterhalten und hört in Gesprächen immer wieder, dass sich ihr Lebensgefühl zum Positiven verändert habe. „Selbstverständlich vermisst keiner sein Übergewicht oder die chronischen Beschwerden – das ist im Regelfall Motivation genug.“

Die Gesundheitsferien dauern je nach individueller, zeitlicher Verfügbarkeit 7, 14 oder auch 21 Tage. Im Paket mit 14 Übernachtungen sind beispielsweise 6 Gruppenberatungen, 10 mal Yogaunterricht, 5 Kochkurse und 6 geführte Wanderungen vorgesehen. Die Unterbringung erfolgt in einem Gemeinschaftshaus in Einzel- oder Doppelzimmern mit eigener Dusche und WC.