

LEBEN

LANI SER HOF

GESUNDHEIT Die Luxus-Spas entwickeln sich zu Hightechlaboren für die Gesundheit. Das neueste Ufo aus dem Health-All auf Sylt wirft die Frage auf: Braucht man das alles wirklich?

HALBTRAUM IN WEISS

Fotos: Daniel Reinhardt / dpa, picture alliance, Alexander Hartem, Renardings, Jochenboven, Art & Science, Hasephot



DAS LEBEN IST EINE BAUSTELLE

Im November 2017 ging es los, erst jetzt, rund zwei Jahre später als eigentlich geplant, können langsam die ersten Gäste im Nordosten Sylts einziehen. Dafür wohnen sie dann immerhin in einem Superlativ: dem mit Baukosten von 125 Millionen Euro wohl teuersten Hotel Europas.

V Kerstin Trikalitis (43) und Daphne Loukas (42) hetzten gerade in London von Termin zu Termin, als es gefährlich wurde. „Wir beide merkten plötzlich, dass wir vollkommen ausgelaugt waren und etwas passieren musste“, sagt Loukas, die zusammen mit Trikalitis Out there Media mit Sitz in Wien gegründet hat und bis heute führt, einen Dienstleister für Telekomunternehmen und Werber mit 40 Mitarbeitenden.

Ein Bekannter hatte ihnen nach einem Burn-out vom „Lanserhof“ am Stammsitz in Lans in Tirol vorgeschwärmt, also buchten sie sich dort ein. Fasten, entschlacken, meditieren lernen, entstressen, in der Natur sein, darum ging es den beiden.

Das Basisprogramm schlug auch wunderbar an, am Ende aber ließ sich Trikalitis auch Hightech

angedeihen: Eine DNA-Analyse für mehr als 2000 Euro extra, die entlarven soll, was man nicht essen sollte, für welche Krankheiten man anfällig ist, welche Medikamente ungeeignet scheinen. Im Grunde gehe es darum, „wie man sich bestmöglich präventivmedizinisch aufstellen kann und seinen Lifestyle weiter optimiert.“ Einmal im Jahr fahren die beiden inzwischen mindestens in den „Lanserhof“.

Der Hang der Hochleister zur Selbstoptimierung, dazu der Dauerstress der Corona- und Kriegsjahre – Luxus-Spas wie der „Lanserhof“ katapultieren sich gerade in eine neue Dimension. Waren sie noch bis vor Kurzem vor allem moderne Varianten traditioneller Kurstätten, so bauen die Eigentümer sie inzwischen zu Tempeln der Hightechmedizin aus.

Der wohl spektakulärste Wallfahrtsort der neuen Art entsteht gerade auf Sylt. Christian Harisch (56), Chef der Lanserhof-Gruppe, lässt hier einen 125 Millionen Euro teuren Superlativ in die Dünen bauen. Wer eincheckt, nehme lieber ein Vokabelheft mit: Geboten werden unter anderem Cell Gym, Cold Chamber, Freshbed-Technology, Jetlite-Lichtkonzept, Mikrobiom-Check. Die DNA-Ana-

FIT AND FUN

„Lanserhof“-Eigner **Christian Harisch** ist gebürtig aus Kitzbühel und weiß allein schon deswegen, mit seiner Klientel umzugehen

lyse, der sich Trikalitis verschrieben hat, wirkt da fast wie von der Stange.

Das Versprechen: Die Rundum-Reparatur des Menschen. Corinna Mühlhausen, Trend- und Zukunftsforscherin aus Hamburg, hat in ihrer aktuellen Gesundheitsstudie einen neuen Höchstwert ausgemacht: „Zu der Aussage ‚Für mich ist Gesundheit die Balance aus Körper, Geist und Seele‘ haben wir einen Wert ermittelt, der mit 67 Prozent so hoch ist wie noch nie“, sagt sie.

Doch braucht es in den Luxus-Medical-Spas dieser Welt tatsächlich all das neue Hightech, um Managerinnen und Manager nachhaltig mit sich in Balance zu bringen?

Der finanzielle Aufwand jedenfalls ist üppig. Mindestens sieben Tage, am liebsten aber zwei bis drei Wochen möge man in einem „Lanserhof“ einchecken, um den ganzen Effekt des Programms zu erleben, das auf der F.-X.-Mayr-Entgiftungskur basiert. Unter 8000 Euro kommt kaum jemand davon, aber auch eine 50.000-Euro-Rechnung lässt sich ohne große Klimmzüge erzielen.

Dabei schlägt nicht die Basis- kur so hoch zu Buche, und auch der Zimmerpreis ist mit rund 400 Euro pro Nacht noch im Rahmen. Es sind vor allem die schier unendlichen Möglichkeiten an Untersuchungen und Zusatzbehandlungen bis hin zu Schamanensessions, Klangschalenmeditation und Craniosakraltherapie, die die Rechnung hochtreiben.

Wer beispielsweise – wie ein Viertel der Deutschen – Schlafprobleme hat, kann sich für 1166 Euro zur Schlaflaboranalyse geben. Zudem sollen klimatisierte Betten mit Luftfiltern für die optimale Körpertemperatur sorgen und ein Beleuchtungssystem nach chronobiologischem Prinzip bestmögliche Schlafbedingungen aussteuern. Trikalitis ließ sich beispielsweise auf Rat der Ärztin am „Lanserhof“ das Zimmer auch



Foto: Friedrich Bungert / SZ Photo / dpa / picture alliance

noch mit Weihrauch ausräuchern. Sie habe sehr gut geschlafen.

Eine Pilatesstunde für 164 Euro oder auch drei Minuten Kryotherapie in der angesagten Eiskammer zu 82 Euro kosten in Luxusresorts wie dem „Lansershof“ zwei- bis dreimal so viel wie anderswo. Von New Yorker Rich Kids über Stars wie Victoria Beckham hin zu Topmanagerinnen und Millionären sitzt man hier einträglich mit einem Becher Basenbrühe im Bademantel vorm Kamin.

Für alle gilt: Handys bleiben auf dem Zimmer, Kaffee gibt es nur auf ärztliche Verordnung in therapeutischer Dosis in einem abgetrennten Raum des Restaurants, und jeder hier träumt von dem Lans-Motto „Restart your Life!“. „Früher war es den Leuten wurscht, ob sie einen Herzinfarkt bekamen, das gehörte für den erfolgreichen Geschäftsmann ja schon fast dazu“, sagt Jan Stritzke, Harischs ärztlicher Direktor auf Sylt. „Heute sind es vor allem die 40-plus-Jährigen, die zu uns kommen und sich vor Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht wappnen wollen.“

Die Bereitschaft der Gäste, für die einzelnen Therapiebausteine so viel zu zahlen, fügt sich paradoxerweise in den Lebensstil ein, der einen oft hierhergebracht hat: Wer gewohnt ist, im Beruflichen hohe Investitionen für maximalen Erfolg einzugehen, dem sind die geballten Möglichkeiten viel wert – ein Investment in sich selbst.

Digitale Vergiftung

Die WHO hat bereits prognostiziert, dass Depressionen bis 2030 in den Industrienationen zur Volkskrankheit Nummer eins avancieren. Burn-out, Suchtprobleme und Panikattacken eingeschlossen, sind psychische Krankheiten laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde in Deutschland mittlerweile die zweithäufigste

FITNESSTEST

Die Unternehmerinnen **Kerstin Trikalitis** (l.) und **Daphne Loukas** kuren gern, wenn sie nicht gerade in der Wiener Firmenzentrale Modell stehen und sitzen



FÜHLT DEN PULS

Trendforscherin **Corinna Mühlhausen** glaubt: Die Pandemials werden eine neue Achtsamkeit in die Firmen tragen



Ursache für Krankheitstage im Beruf und der häufigste Grund für Frühverrentungen.

Dass unter den Führungskräften aufgrund apokalyptischer Bedrohungen, wirtschaftlichem Druck und Vereinbarkeitsherausforderungen auch immer mehr Menschen mit psychischen Problemen sitzen oder zumindest durch Betroffene im Umfeld das Thema kennen, sei in gewisser Weise begrüßenswert, sagt Mühlhausen, die sich seit über 20 Jahren mit Gesundheitsthemen beschäftigt. „Viele Mitarbeitende leiden doppelt, wenn dem Management das Verständnis aufgrund mangelnder eigener Erfahrungen fehlt.“

Die Entwicklung bereitet den Boden für ein boomendes Geschäft. Die Lobbyorganisation Global Wellness Institute aus Miami rechnet bis 2025 mit einem jährlichen Wachstum des Spa-Marktes von 17 Prozent. Wobei

Deutschland in der Top-20-Liste nach den USA und China auf Platz drei rangiert und 2020 einen Umsatz von 5,4 Milliarden Euro eintherapierte. Kein Wunder also, dass Harisch seinen Schuldschein über 44 Millionen Euro für die Finanzierung seiner Expansion am Kapitalmarkt platzieren konnte.

Harisch und sein ärztlicher Direktor Jan Stritzke sind bei der Hightechnisierung selbstverständlich gute Testimonials. Beide tragen das Statussymbol der Health-Elite, einen Oura Ring der dritten Generation, der unter anderem eine nicht invasive Messung des Sauerstoffgehalts im Blut ermöglicht, einen Schlafalgorithmus erstellt und die Herzfrequenz überwacht. „Ein tolles Tool“, schwärmt Stritzke.

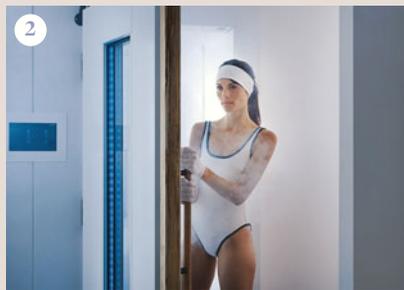
Sein Lieblingsgerät in den Sylter Dünen aber ist der 3-D-Ultraschall, mit denen er seinen Patienten die Herzklappen als dreidimensionales Gebilde auf ▶

AKKU-SCHRAUBER

Relaxt oder hart?
Drei Resorts, die Wohlbefinden versprechen

1 NACHHILFE Die Spa-Klinik ist eigentlich schon seit dem Start in den 1930er Jahren ein Technologietreiber. Gründer Paul Niehans (1882 bis 1971) war Erfinder der Frischzellentherapie, die jedoch heute in der Schweiz und Deutschland verboten ist. Alles, was die Kundinnen und Kunden sich jünger fühlen lässt, ist bis heute Kernthema des Hauses am Genfer See, unweit der Konzernzentrale des Lebensmittelgiganten Nestlé; buchen lassen sich etwa Anti-Aging-Stammzellentherapien und Zellerneuerungsbehandlungen. Gelifet wird auch, etwa mit Ultraschall, Füllstoffen und Coolsculpting. Aber: Während bei der Konkurrenz zunehmend Hightech einzieht, haben sich die Schweizer dem ganzheitlichen Ansatz geöffnet und werken mit Kompetenz bei den Themen Schlaf und Mental Health. Preislich ganz oben, entsprechend trifft man auf viele wirklich Reiche auch aus den Emiraten und Asien.

*Advanced Aesthetic Beauty Programm, fünf Tage für 16.800 Franken, Clinique La Prairie, Clarens, Schweiz
www.cliniquelaprairie.com*



2 DARMSANIERUNG DE LUXE Der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr ist bis heute für seine Milch-Semmel-Kur bekannt. Die gibt es in der Form zwar nicht mehr im Resort am tiefgrünen Altaussee, dafür verfolgt man hier nach



wie vor Mayrs Ansatz, den Darm als Wurzel allen Übels zu begreifen. Vieles dreht sich um Entsäuerung, Darmsanierung und Ernährungsumstellung, die am Ende des beliebig langen Aufenthaltes – im Schnitt bleiben die Gäste acht bis zehn Tage – meist mit einer Gewichtsabnahme einhergeht. Natürlich wird auch hier für jeden Gast ein Revitalisierungsprogramm zusammengestellt, und selbstverständlich gibt es auch bei Vivamayr ganzheitliche Programme für Burn-out- und Covid-Patienten – allerdings vergleichsweise bodenständig und traditionell. Viele internationale Gäste.

*Eine Woche Vivamayr Classicprogramm, ab 2145 Euro exklusive Unterkunft, pro Nacht und pro Person im Doppelzimmer ab 230 Euro, Einzelnutzung ab 320 Euro
www.vivamayr.com*

3 SPASSBAD An der Costa Blanca nahe des Naturparks Sierra Helada geht es wirklich nicht allzu streng zu. Die Sha Wellness Clinic ist eher ein Hotel denn eine Klinik. Unter gut verträglichem Mikroklima lässt es sich stressfrei revitalisieren mit Zengarten, Watsu-Massagen und sonstigen sanften fernöstlichen Techniken, Musiktherapie und Floatarium mit Wasser aus dem Toten Meer, garniert mit Sportkursen und gelegentlichen Tagesausflügen. Wer es eine Stufe strikter mag, wählt das asketische Detoxprogramm samt

entsprechenden Infusionen oder die schonende makrobiotische Ernährung. Dank Letzterer hatte Gründer Alfredo Bataller eine langjährige Krankheit besiegt und sich geschworen, die Welt an seinen Einsichten zu den Selbstheilungskräften des Körpers teilhaben zu lassen. 2008 eröffnet, führt sein Sohn Alejandro heute das Resort. Das eher relaxte Ambiente schlägt sich auch in der Kundschaft nieder. Celebritys und vor allem solche, die es werden wollen, sind gern hier, das deutsche Model Toni Garrn (29) etwa das erste Mal bereits im Alter von 18 Jahren.

*Rebalance vier, sieben oder 14 Tage, ab 1800 Euro exklusive Unterkunft, Sha Wellness Clinic, El Albir, Spanien
www.shawellnessclinic.com*



dem Monitor erklären kann. „Nur so kriege ich meinen Patienten, der muss gefesselt sein von meinen Erzählungen. Gerade in der Präventivmedizin will ich ihn ja zu einer Änderung des Lebensstils motivieren, sodass er oder sie die Gesundheit selbst in die Hand nimmt.“

Am liebsten aber nicht unbeaufsichtigt. „Daten von der Apple Watch oder dem Oura Ring in die Patientenakten einfließen lassen – das wird die Medizin der Zukunft. Wenn ich auch nach Abreise meine Patienten weiter coachen und informieren kann, wann es wieder Zeit für einen weiteren Besuch bei uns ist, wäre das grandios. Ein gewaltiger Sprung nach vorn in der Präventivmedizin, man denke nur an steigende Cholesterinwerte oder einen sich entwickelnden Bluthochdruck. Da verpuffen derzeit noch viele Möglichkeiten.“ Auch finanziell natürlich, möchte man hinzufügen.

Trotzdem bremst der Kardiologe den Hype um die Hightechanwendungen. Regelmäßig erlebe er es, dass Gäste stundenlang an der Rezeption sitzen, um sich vollkommen überladene Therapiepläne aufzustellen. „Die wollen dann alles ausprobieren, das aber ist Quatsch, und da interveniere ich auch. Gerade beim Entschlacken sind Ruhezeiten wichtig – fürs Entgiften. Und das meine ich nicht nur körperlich, auch die Seele hat in einer solchen Regenerationsphase einiges zu verarbeiten.“ Wobei, wie der Mediziner weiß, der Körper keine Schlacke produziert, anders als eine Abraumhalde etwa.

Auch Gerard Bodeker, Professor für Epidemiologie an der Columbia University und Experte des Global Wellness Institute, warnt vor zu viel Technikgläubigkeit. „Es gibt zahlreiche Belege dafür, dass Meditation, Atemübungen, integrative Bewegung wie Yoga und Tai-Chi und auch der Aufenthalt in der Natur das geistige Wohlbefinden und die kör-



EINE LIEGE IST KEINE LIEGE

Ausruhegelegenheit im „Lanserhof Sylt“

perliche Gesundheit deutlich verbessern. Wir haben die Wahl, welchen Weg wir gehen wollen.“ Selbst technokratische Menschen, die es oft als enormen Vorteil empfinden, von Chatbots schnelle Antworten auf Fragen zu bekommen, brauchten ab einem gewissen Grad an Beschwerden menschliche Ansprechpartner. Harisch will 200 Mitarbeitende allein auf Sylt beschäftigen, darunter auch erstmals fest angestellte Psychologen.

Zahltag

Ob sich der Riesenaufwand für den „Lanserhof“ und Harisch lohnen? „Ich hoffe, weiß es aber noch nicht“, sagt er selbst. „Gewissheit gibt es erst, wenn die Gäste nicht nur glücklich gehen, sondern auch wiederkommen. Die aktuelle Nachfrage stimmt uns allerdings sehr, sehr optimistisch.“

Daphne Loukas und Kerstin Trikalitis kommen zwar beständig wieder, haben aber bislang weder Cell Gym noch die Eiskammer ausprobiert. „Connect with yourself – darum geht es doch vor allem“, sagt Loukas. Die beiden trainieren dreimal die Woche mit einem Personal Trainer, beide haben die Ernährung umgestellt und neue Tools zur Stressbewältigung gefunden. Wenn Kerstin Trikalitis wieder einmal morgens

um vier gestresst aufwacht, nutzt sie die Zeit, um eine Stunde lang zu meditieren.

Die Pandemics, prophezeit Trendforscherin Mühlhausen, würden das Thema Mental Health mit Macht in die Unternehmen tragen. Niemals zuvor gab es eine Generation, denen das Thema so wichtig war. Viertagewochen, jede Menge Urlaub, Morgenmeditationen, ergonomische Arbeitsplätze und Zuschüsse fürs Fitnessstudio – die Forderungen an Arbeitgeber werden steigen.

Auch Loukas und Trikalitis sind inzwischen zu nahezu allem bereit, um für Balance und Zufriedenheit zu sorgen. In jedem ihrer Büros von Singapur über Südafrika bis in die österreichische Zentrale hängt eine Zahl: 1888948. Laut ausgesprochen – beispielsweise bei krawallgebürsteten Mitarbeitern – soll sie Harmonie einkehren lassen. Das habe sich schon ein paarmal bewährt.

Ein Instrument wie aus längst vergangenen Zeiten. Und auch Harisch wird auf die Frage, was denn sein Lieblingstreatment oder sein Lieblingsort am „Lanserhof Sylt“ sei, ganz analog: „Ein Spaziergang durch die Dünen, von List nach Kampen oder auch den Ellenbogen lang – das berührt mich jedes Mal aufs Neue.“ ■ Sarah Lau