

Kann man Fasten & Genießen unter einen Hut bringen?

Und dann noch mit seinem Lieblingssport verbinden? Ja, man kann.
Ein „Selbstversuch“ von Elsa-Maria Honecker.

Schon bei dieser Ankündigung gäbe es normalerweise gleich drei Fragezeichen:
Lecker Kur? Kur & Golf? Und last, but not least: auch Lecker Kur & Golf?

Dass alles wider Erwarten gut zusammenpasst, habe ich selbst getestet, am eigenen Leib verspürt und für richtig gut empfunden – gerade jetzt im Frühjahr wo Frau ja an ihrer „Bikinifigur“ für den Sommer arbeitet. Dass auch Golf dazu passt, versteht sich von selbst, weil die folgenden Beispiele geradezu prädestiniert dafür sind:

Die Detox-Kur im Verdura Golf & Spa Resort auf Sizilien – eines der besten Frühjahrs-Golfdestinationen mit luxuriösem Touch und als Pendant dazu die Schroth-Kur im Lindner Golf & Spa Hotel in Oberstaufen, wo die Allgäuerluft allein schon Wellness-pur bedeutet. Mehr Kontrast kann man fast nicht hinkriegen, auch was die Anwendungen der beiden Kuren betrifft: Einerseits die modern ausgerichtete Detox-Kur zum Entgiften andererseits die altbewährte und typisch Oberstaufener Schroth-Kur – ein bereits 65-jähriges „Relikt“ aus dem Naturheilverfahren des Johann Schroth.



Gemeinsam ist ihnen aber auf jeden Fall der Überraschungs-Effekt, wie köstlich „Kur-Mahlzeiten“ schmecken können und wie wohl man sich danach fühlt. Nicht nur weil man den inneren Schweinehund wieder einmal gezähmt hat, sondern weil man im Spiegel ein sichtbar besseres „Format“ erkennt. Sizilien – bis jetzt weniger wahrgenommen als Golfdestination – kann heute immerhin schon drei große Golfresorts mit 90 Löchern aufweisen.

Und weitere sind in Planung, falls nicht – wie schon vorgekommen – Spekulanten damit ihr Unwesen treiben. Aber daran denkt unsereins ja nicht, wenn man durch frühlingshaft blühende Zitronen- und Orangen-Alleen sein Hotel direkt am Meer ansteuert.

Rocco Forte hat sich hier im Südwesten der Insel auf 230 Hektar mit seinem Verdura Hotel sozusagen verewigt und gehört mit seinem 5* Lifestyle-Ambiente zum Modernsten hier auf der Insel. Man muss sich das so vorstellen: 230 Zimmer und Suiten verteilen sich auf einstöckige Gebäude und flache Bungalows, die direkt am Golfplatz liegen – mit Meerblick versteht sich.

Den genieße ich von der loungigen Terrasse aus über die Weite der zweiten 9 Löcher, die direkt an meiner Suite vorbeiführen. Leider bläst zu dieser Jahreszeit manches Mal noch ein kühler Wind und man kuschelt sich deshalb nur zu gerne in die bequemen und eleganten Möbel seines Zimmers.



Ungern läuft man dann etwa zehn Minuten zum Spa, einem 4.000 Quadratmeter großen modernen Bau etwas abseits des Hotel-Komplexes, mit großzügigem Pool, Hamam, Saunen, einem Gym, Yoga – und Gymnastikraum sowie einer Kosmetikabteilung und Relaxzonen innen und außen.

Mein Programm für eine Detox-Woche beinhaltet alles, was entgiftend wirkt – von den Wickeln, Shapes mit Meersalz, Packungen und Saunen bis zu den Massagen mit verschiedenen Ölen, die alle von der Insel kommen. Dabei liegt der Focus auf Anti-Aging, Entgiften, Verjüngung und Diät – mit Ingredienzien aus Blutorangen, Trapani Salz, vulkanischem Schlamm und Mandeln.

Dazu immer drei (!) leckere Mahlzeiten mit abwechselnd Smoothies oder Kräutertees in der Frühe, Salat mit Shrimps und Orangen-Dressing mittags...



... und abends dann Gemüse, grüner Spargel von der Insel, mariniertes Fisch mit Kräutern und Orangen-Sorbet als Dessert.



Das Angebot, mit dem Chefkoch zu kochen, ist eines meiner Highlights – gleich nach dem Golfen. Satte 45 Löcher – 2x 18 und 1x 9 Löcher – kann ich hier spielen.

Die meisten aus der Feder des kalifornischen Architekten Kyle Phillips verlaufen in onduliertem Gelände zwischen Zitrus- und Olivenhainen von den Ausläufern der Berge bis hinunter zum Mittelmeer. Der East Course sowie der West Course, beide Par 72, sind etwa gleich lang (6.683 m und 6.692 m), der Kurzplatz mit neun Par 3-Löchern misst 965 m und ist ideal für Anfänger mit Platzreifekurs – und Prüfung.





Mein nächstes Ziel ist der Schroth-Kurort Oberstaufen im Allgäu – Deutschlands einzigstes Schroth-Heilbad! Warum gerade Oberstaufen? Weil dieser Ort wie kein anderer ein Synonym für Natur-Erlebnis, vielfältige Hotellerie, Genuss und Lifestyle ist. Letzteres äußert sich nicht gleich auf den ersten Blick. Aber schon bald blickt man auch als neuer Kurgast hinter die Kulissen und schwingt das Tanzbein je nach Angebot auch schon tagsüber, denn das soll ja den Kurerfolg noch steigern. Der Schroth-Kur wird neben allen medizinischen Indikationen, auch ein besonders guter Ruf als natürliches Anti-Aging-Mittel nachgesagt. Fasten um die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, Ganzkörperwickel in den frühen Morgenstunden, um die Entgiftung zu unterstützen und der Wechsel zwischen Trink- und Trockentagen stehen dabei im Mittelpunkt.



Natürlich tragen zu diesem „Jungbrunnen-Effekt“ auch das Wellness-und Aktiv-Angebot sowie die kulinarischen Feinheiten des Kurhotels mit bei. Ich habe mich für das frisch renovierte Lindner Parkhotel & Spa entschieden, weil es trotzdem noch seinen typisch Allgäuer Charme behalten hat und ein authentisch traditionelles Angebot bietet. Sei es im kulinarischen Bereich mit viel frischer, saisonaler Küche oder im Spa, wo einheimische Kräuter und Öle zur Anwendung kommen.

Natürlich auch beim Wohnen in den gemütlichen 87 Zimmern in modernem Landhausstil mit kleinen Erkern und Balkonen und viel Holz. Im Bad finde ich auf der Suche nach der Toilette sogar noch einen klassischen „Donnerbalken“ aus Holz als Deckel und Kuscheliges für den Spa-Besuch.

Auch hier im „Bergwiesen-Spa“ ist nichts verfälscht oder gestylt. Viel Holz schafft Wärme und das braucht man auch bei einer Kur. Ich entscheide mich für das „Allgäuer Frühlingserwachen“ mit einem zellregenerierenden Löwenzahn-Bergsalz-Peeling, anschließendem Sprudelbad mit Unterwasser-Massagedüsen und einer anschließenden Allgäuer Ganzkörper-Wellnessmassage mit Veilchenöl. Fehlt nur mehr ein wohlschmeckendes Essen. Und das kommt aus der neuen und modernen Küche von Jürgen Wagenblast mit leckeren Suppen und täglich frischem Gemüse, mediterran interpretiert oder traditionell.



Kartoffelküchle und gebackenes Sellerieheu

Dazu gibt es an den Trinktagen trockenen Weißwein dazu, der fröhlich und beschwingt in einen lustigen Tanzabend leitet.

Golf kann dabei schnell zu schönsten Nebensache werden – gehört aber auch hier im „Lindner“ zum speziellen Angebot für den Sommer. Und zwar auf dem 18-Loch-Platz Golfpark Bregenzerwald in Riefensberg-Sulzberg, nahe der österreichischen Grenze, den der Stararchitekt Kurt Rossknecht in einem sanft hügeligen Gelände mit schönen alten Baumgruppen, Wasserläufen und einigen Doglegs designt hat. Auf den 18 Löchern (Par 71) spielen Sie durch Hang- und Schräglagen und teilweise durch schmale Baumkorridore hindurch und genießen dabei ein echtes „Natur pur“ Erlebnis.



Oder im Golfclub Oberstaufen Steibis, einem der schönsten 18 Loch-Anlagen (Par 70) hier und ausgezeichnet als 4* Superior Platz wegen seiner beeindruckenden Lage inmitten von alten Bäumen, Biotopen, Quellen und kleinen Seen.

Last not least im Golfzentrum Oberstaufen mit einem 18-Loch-Platz nur 3 Minuten vom Hotel entfernt. Weitere 21 Plätze findet man in kurzer Entfernung in typisch hügeliger, Allgäuer Landschaft und herrlichem Bergblick.

Fazit: Nach jedem dieser Aufenthalte fühlte ich mich fast wie neu geboren. Wir können beide Häuser und ihre Angebote uneingeschränkt empfehlen.