



Die SHA Wellnessklinik im sonnigen Alicante: Ein stetes Gefühl „drinnen“ „draussen“ zu sein.

# DIE UNIVERSALE LEBENSWEISE

Die Grundsätze der Makrobiotik klingen eigentlich ganz einfach: Glücklich sein, sich Zeit lassen, Dankbarkeit und auf alles verzichten, was gemeinhin als „toxisch“ gilt.

Text: Elke Bauer, Fotos: SHA Wellness-Klinik

Ein vollwertiges Leben voller Energie hat sich die SHA Wellness Clinic im spanischen Alicante auf die Fahne geschrieben. Die Klinik umfasst ein Team von 60 Ärzten und übernimmt weltweit eine Vorreiterrolle bei der Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden, durch die Vereinigung tausendjähriger fernöstlicher Techniken mit den modernen Errungenschaften der westlichen Medizin. Das übergeordnete Ziel ist, dass sich die Gäste nach einem angenehmen Aufenthalt vitaler, wohler und jünger fühlen, gesünder aussehen, dass der Körper sich sowohl innerlich als auch äußerlich erholt und der Organismus hinsichtlich Alterung und Gesundheitsvorsorge eine grundlegende Änderung erfährt.

Makrobiotik steht hier auf dem täglichen Speiseplan, das Konzept basiert auf der Fusion von alten Weisheiten und Therapien aus Fernost und den modernsten Methoden der westlichen Medizin. Was das heißt verrät schon das Wort Makrobiotik an sich: es ist zusammengesetzt aus den griechischen Wörtern „macro“, das lang oder großartig bedeutet und „bios“, das für Leben steht.

Und genau das lässt sich in der SHA Wellness clinic auf atemberaubende Art und Weise erleben. Sie liegt in El Albir, nahe dem malerischen Städtchen Altea in der Region Valencia, umgeben von einer wunderschönen Hügellandschaft direkt am Mittelmeer. Die Wellness Clinic ist vom Naturpark Sierra Helada umgeben, eines der bedeutendsten Vogelschutzgebiete Spaniens. Das milde Klima des Gebietes garantiert angenehme Temperaturen während des ganzen Jahres und gerade dieser Klimafaktor trägt entscheidend zur Bewahrung eines optimalen Gesundheitszustandes bei.

Die moderne Makrobiotik steht für eine Lebensweise, die darauf beruht in Harmonie und Einklang mit der Natur zu leben. Ein bewusstes Leben zu führen, voller Mitgefühl für alle Mitmenschen, gepaart mit der Bereitschaft dazu beizutragen die Welt mit dauerhaftem Frieden und Harmonie zu füllen. Schon in der Antike war dieser Grundsatz benannt, der Physiker Hippocrates sagte: „Lasst Eure Nahrungsmittel Eure Medizin sein und Eure Medizin Eure Nahrungsmittel.“ Abgesehen von einer speziellen makrobiotischen Diät ermutigt die Makrobiotik die Menschen auch, den jeweili-

gen Lebensstil und die Umgebung zu verändern. So gibt es neben einem genauestens vorgeschriebenen Speiseplan auch Richtlinien zur persönlichen Lebensführung.

## WAS WIRD GEGESSEN UND WAS NICHT

Die Standardempfehlungen zur einer makrobiotischen Diät legen ihren Schwerpunkt auf eine ausgewogene Diät mit Vollkorn, Bohnen und frischem Gemüse, Weit verbreitet ist die falsche Annahme, dass es vegetarischen Diäten wie der Standard Makrobiotik Diät an Proteinen mangelt. Diese Sicht gründet auf dem Glauben, dass tierische Nahrungsmittel gleichbedeutend mit Proteinen sind. Die Fehleinschätzung wird dadurch weiter bestärkt, dass US-Amerikaner oft mehr als das Doppelte an Proteinen verzehren, als empfohlen.

Aber eine Analyse der Proteinaufnahme bei der Standard Makrobiotik Diät zeigt, dass es nicht an Proteinen mangelt. Zu den Proteinlieferanten zählen Vollkorn, Bohnen, Bohnenprodukte, Nüsse, Samen und verschiedene Gemüsesorten. Die Standard Makrobiotik Diät enthält alle essenziellen Aminosäuren – Miso und Tamar-Sojasauce enthalten ganz besonders viele dieser essenziellen Nährstoffen.

Auch die Mineralzufuhr bei der makrobiotischen Diät stelle kein Problem dar, heißt es in der SHA Clinic, der Irrglaube über diesen Mangels beruhe auf dem Glauben, dass sich diätetisches Kalzium auf eine milchhaltige Nahrung zurückführen lässt. Dieser Glaube ist weitgehend ein kulturelles Phänomen, das in den USA und wenigen anderen Industriestaaten auftaucht. Von wenigen Ausnahmen abgesehen wird im Rest der Welt milchhaltige Nahrung selten in den Maßen verzehrt, wie es die US-Amerikaner als erforderlich halten. Bei der SHA-DIÄT zählen grünes Blattgemüse, Bohnen und Nüsse sowie mineralhaltiges Meeress Gemüse zu den kalziumhaltigen Quellen.



*SHA Private Terrace*



*SHA Massage*

*SHA Infinity area*





SHA Infinity Pool

Zu den Nahrungsmitteln, die zur besseren Gesundheit weniger oder gar nicht verzehrt werden sollten zählen sämtliche Fleischsorten, Eier, aber auch Butter, Milch, Käse, Sahne oder Joghurt. Denn auch wenn alle diese Nahrungsmittel für einen spezifischen gesundheitlichen Zweck verwendet werden können, enthalten sie bestimmte Elemente, die verstärkend oder toxisch sind. Deshalb haben sie eine extreme Auswirkung auf den Energiehaushalt des Körpers und sollten bei dieser Diät generell vermieden werden.

## EMPFEHLUNGEN FÜR DEN LEBENSSTIL

Zusätzlich wird man angehalten das Essen gründlich zu kauen, jeden Bissen mindestens fünfzig Mal, was jedem, der das schon einmal praktiziert hat, nicht unbedingt die leichteste Übung sein dürfte. Minutenlang auf einem Speisebrei herumzukauen, ist schließlich nicht jedermanns Sache. Leichter fällt es, nur zu essen, wenn man wirklich hungrig ist, oder beim Essen auf eine gesittete und entspannte Art und Weise desselben zu achten oder dabei eine gute Haltung einzunehmen. Sehr schön und so einfach zu handhaben hingegen, ist die durchaus in allen Religionen verwurzelte Maßgabe, für das Essen dankbar zu sein, aber auch allen anderen Menschen mit Dankbarkeit zu begegnen. Sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu

nehmen, um die Wunder und Schönheiten der Umwelt zu bestaunen und den Himmel, die Berge, die Sonne, Wind, Regen, Schnee und alle anderen Phänomene zu würdigen. Oder einfach jeden Tag glücklich zu leben ohne sich um seinen Zustand zu sorgen. Was in der wunderschön designten und puristisch gehaltenen SHA Wellnessklinik nicht unbedingt schwer fällt. In der Sonne glänzendes Wasser, dahinter sanfte Hügel der Costa Brava mit einem endlosen Meer an Pinien: Allein dieser Anblick genügt, um innere Ruhe und Anspannung zu empfinden, ein Gefühl, das sagt: „Hier bin ich richtig, hier fühle ich mich gut behandelt und verstanden.“ Schätzungsweise reichen hier bereits fünf Minuten dieses Anblicks, um sich deutlich ruhiger und kraftvoller zu empfinden.

Aber es geht weiter im Programm. Darüber hinaus sollte in den letzten drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr gegessen werden, da dies zum Stillstand in den Därmen und im ganzen Körper führen könne, heißt es. Lange heiße Bäder oder ausgiebigstes heißes Duschen soll vermieden werden, dafür wird jeden Morgen oder jeden Abend der ganze Körper mit einem feuchten Handtuch gerieben und massiert, bis die Haut rot wird. In Baumwollkleidung oder zumindest solcher Unterwäsche wird durch das Leben gewandelt, auf metallische Schmuckstücke



*SHA Yoga*

oder Accessoires an den Fingern, am Handgelenk oder am Nacken nach Möglichkeit verzichtet. Und für einen sehr tiefen und erholsamen Schlaf wird vor Mitternacht ins Bettchen marschiert und am frühen Morgen wieder aufgestanden. Tagsüber ist dann noch Aktivität angesagt mit jeder Menge sportlicher Betätigung, egal ob beim Wäsche waschen, Fenster putzen, beim Yoga, anhand von Dehnübungen, Kampfsport oder was auch immer. Und wann immer es eine freie Minute zulässt, sollte man möglichst barfuss auf Sand, Gras oder Erde laufen.

Wahrscheinlich wird man in den ersten Tagen des makrobiotischen Daseins einige körperliche Veränderungen feststellen, da der Körper mit dem „Säuberungsprozess“ beginnt. Kopfschmerzen, wechselhafte Verdauung, häufiges Urinieren und Temperaturänderungen sind dabei keine Seltenheit, da der Körper sich erst an die kompakte Ernährungsweise anpasst. Die genannten Symptome sind jedoch von kurzer Dauer und von großer Notwendigkeit, heißt es, weil der Körper sich von den gebildeten Giftstoffen befreien muss. Ebenfalls sofortige Ergebnisse, wie verstärkte Energie, verbesserter Schlaf und mentale Klarheit gefallen da schon deutlich besser und lassen die anfänglichen Schwierigkeiten leichter überstehen.

Und sogar Krebspatienten können aus der makrobiotischen Diät nachweislich einen Nutzen ziehen: Wissenschaftler an der Tulane University in New Orleans, Louisiana und dem Nationalen Tumor Institut in Mailand, Italien berichten, dass eine makrobiotische Ernährung vor Krebs schützen kann und man ihn damit auch unter Kontrolle bekommen kann. Forscher am New England Medical Center in Boston berichten, dass makrobiotische Frauen Östrogen besser verarbeiten als andere und dies kann der Grund dafür sein, warum die Anzahl an Brustkrebspatientinnen unter ihnen so gering ist. Andere medizinische Studien haben gezeigt, dass eine makrobiotische Ernährung von Vorteil ist um die Ernährung eines Kindes zu verbessern, um Gewalt und aggressives Verhalten zwischen Jugendlichen vorzubeugen, um T-Zellen bei jungen Männern mit Aids zu kontrollieren, um die Gesundheit im Alter und die Psyche zu verbessern und um die Abhängigkeit von allerlei chemischen Stoffen zu verringern. An der Harvard Medical School berichten Herz- und Gefäßforscher, dass für Menschen, die sich nur durchschnittlich 2 Jahre makrobiotisch ernähren, praktisch kein Herzinfarkttrisiko besteht, eines der Haupttodesursachen in unserer modernen Gesellschaft.

SHA tea room





SHA SHAMADI Restaurant



SHA Superior Suite

Erstellt und überwacht wird das Programm von weltweit anerkannten Experten, darunter etwa der angesehene Michio Kushi, der 1995 zum Vorsitzenden der World Federation of Natural Alternative Medicine ernannt wurde und Berater mehrerer internationalen Organisationen, sowie Vater der modernen Makrobiotik ist. Darüber hinaus ist die SHA Wellnessklinik Mitglied der „Healing Hotels of the World“. Der Verband vereint weltweit führende Hotels und Resorts mit Fokus auf holistische Gesundheit, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, das Leben ihrer Gäste ganzheitlich und nachhaltig zu verbessern. „Healing“ bedeutet „Heilen“: In diesem Sinne haben sich die Partnerhotels einem holistischen Spa- und Gesundheitskonzept verschrieben, das den Menschen ganz individuell auf diesem Weg begleitet und ihn zurück zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führt. Partnerhotels können nicht beitreten, sondern müssen zu einer Mitgliedschaft eingeladen werden. Die Kriterien sind klar definiert und berücksichtigen nicht nur das Spa, sondern das gesamte Hotel. „Gesundheit zählt in der heutigen, mit materiellen Werten gesättigten Welt zum höchsten Gut der Menschen. Zudem sehen sich viele einer Schnelllebigkeit im beruflichen Alltag gegenüber und versuchen in ihrer Freizeit Gesundheit und Wohlbefinden zu kompensieren“, so Anne Biging über die Grundidee.

Holistische Wellness geht über bloßes Verwöhnen des Körpers hinaus: Das ganzheitliche Gesundheitskonzept in den Healing Hotels gewährt Wohlgefühl, hat aber darüber hinaus die Intention, beim Gast ein Bewusstsein für seine körperliche Verfassung und Gesundheit zu schaffen. Dies setzt eine persönliche Beratung voraus, die das Befinden des Gastes, seine Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigt. Vor diesem Hintergrund werden die Behandlungen individuell auf die Person abgestimmt, damit der Gast den größ-

möglichen Nutzen daraus ziehen kann. Dabei sollen die Gäste bis zur Abreise über verschiedene Aspekte ihrer Gesundheit informiert sein und dieses Wissen auch zu Hause für einen glücklicheren Lebensstil nutzen können. Für jeden Themenbereich sind zahlreiche Aspekte zu berücksichtigen, die aus jahrelanger, internationaler Erfahrung und der Zusammenarbeit mit weltbekannten Wissenschaftlern, Ärzten und Gesundheitsexperten gewonnen wurden.

*1. September bis 31. Oktober*

Hier lautet die Botschaft: „Herbst-Makeover –und sich von den sommerlichen Exzessen erholen!“

Das Spezialangebot umfasst:

- 10 Prozent Ermäßigung bei Entgiftungs- und Abnehmprogrammen
- Upgrade zu einer Suite mit Meerblick (nach Verfügbarkeit).

*1. November bis 31. Dezember*

Motto: „Ein Geschenk zum Jahresende...“

Das Spezialangebot umfasst:

- 250 Euro Nachlass pro Person für Anwendungen, bei einer Buchung eines Aufenthaltes von 7 Tagen und 125 Euro Nachlass pro Person für Anwendungen, bei einer Buchung eines Aufenthaltes von 4 Tagen.

SHA Wellness Clinic über  
ATELIER VOYAGE GmbH  
Tel: +49 (0) 89-20 20 49 90  
info@ateliervoyage.com