

Almased-Kur im Hotel Ascona

Knapp 2 Wochen hatte ich (w, 40) die Ehre im Hotel Ascona Bad Bevensen meinen Erholungsurlaub zu verbringen. Im Rahmen des angebotenen Pakets „Almased-Vital-Tage“ erhoffte ich mir, neue Energie zu tanken, abzuschalten und natürlich weitere Kilos zu verlieren. Durch Ernährungsumstellung und Bewegung hatte ich schon innerhalb der letzten 1 ½ Jahre 4-5 Kleidergrößen (ca. 20 kg) abgenommen, doch nun schlich sich ein Stillstand ein, der unbedingt einen neuen Kick benötigte.

Mit Almased hatte ich zuvor keine Erfahrung, wurde mir jedoch von einer Freundin empfohlen, die damit vor Jahren 15 kg abgenommen und gehalten hatte.

Im Internet entdeckte ich das Angebot des Hotel Ascona und fand dies auf Anhieb attraktiv, da zudem Sportmöglichkeiten, Erkundungstouren, Wellness und Zur-Ruhe-Kommen möglich wären.

Viel versprochen wird ja gerne immer viel, aber ich muss sagen, dass meine Erwartungen bei weitem überschritten wurden. Abnehmen, Diät halten, ist nie einfach, insbesondere dann, wenn der Schalter im Kopf gerade anders liegt. So war es gerade auch bei mir und da war rückblickend die Integration einer Almased-Kur fern des heimischen Kühlschranks ein wirklicher Glücksgriff.

Zu Beginn wurde ich Hoteldirektor, der selbst mit Almased positive Ergebnisse verzeichnen konnte, in den Almased-Plan eingeführt. Zu dem Zeitpunkt war ich mir noch gar nicht im Klaren, was ich eigentlich vor hatte, zu sehr wirkte noch der Berufs- und Alltagsstress, und eigentlich war mein Hauptziel dem allen für eine Zeit zu entkommen und zu mir zu finden. So, wie es auf der Ascona-Webseite versprochen wurde.

Doch schon nach dem netten Gespräch kippte der Schalter im Kopf in die richtige Richtung, die positive Energie des Chefs war durchaus ansteckend.

3 - max. 7 Tage sollte ich nun drei Mal täglich Almased trinken, ob mit Wasser oder fettarmer Milch konnte ich selbst entscheiden. Ich habe es mit Wasser shaken lassen, der Geschmack und die Konsistenz waren für mich so annehmbar.

Mir wurde angeboten die Shakes aufs Zimmer bringen zu lassen, aber ich wollte mit Stil im Restaurant leiden. Ich war der einzige Gast mit dieser Almased-Kur (ich konnte die festen Termine der Almased-Wochen nicht wahrnehmen, bei denen weitere Gäste mitgeshaked hätten) und wollte nicht einsam hungern, daher ließ ich mich immer im Restaurant unter all den schlemmenden anderen Gästen nieder, zelebrierte den Shake und trank noch gemütlich einen Kaffee oder Kräuter- bzw. Hagebutten-Tee. Das war gar keine schlechte Idee, denn neugierige Blicke anderer Gäste fielen auf mein Menü im Glas mit Strohalm, Gespräche ergaben sich und so gab es immer nette Menschen, die mich neugierig-fröhlich durch die Kur hindurch motivierten und stark machten.

Auch hätte ich zwischendurch die Möglichkeit gehabt den eventuellen Heißhunger auf etwas Deftiges mit Gemüsebrühe zu stillen, was ich allerdings nicht genutzt hatte. Denn tagsüber war der Hunger (der bei mir in der ersten Phase leider häufig präsent war) durch Ablenkungsprogramm gut einzudämmen und nachts ist es verständlich schwierig an Brühe zu kommen :). Die ersten 3 Nächte machten mir deutlich, dass ich die erste Phase kaum daheim gemeistert hätte, denn nachts quälten mich nicht nur Hunger, sondern auch ein richtig übersäuerter Magen, unruhige Beine und Wadenkrämpfe. Der Kühlschrank oder Vorratsschrank wäre daheim nicht sicher gewesen.

Ich muss dazu sagen, dass ich schon in der ersten Phase das Sportprogramm (Nordic Walking, Gymnastik, Schwimmen) voll ausgenutzt habe, an meine persönliche Grenze heran geturnt bin, und somit auch richtig Elektrolyte verbrannt hatte. Die Wellnessabteilung riet mir zu Magnesium und da hatte sie auch durchaus recht. Ich würde jetzt im Nachhinein jedem, der eine Almased-Kur macht, empfehlen, richtig Magnesium aus der Apotheke (ohne Zuckerzusätze...) einzupacken und auch ausnahmsweise auf stilles Wasser zurückzugreifen, da die Kohlensäure Probleme im Magen verursachen kann.

Viel trinken, das habe ich während der Kur auch wieder gelernt. Sehr gesund und wichtig.

Am 6.Tag ging ich dann in Phase 2 über (Mittagessen aus dem Almased-Kochbuch, morgens und abends Almased-Shake), und hatte schon 6 cm an Bauch- und Po-umfang, sowie 3 cm an Oberschenkel verloren. Aber nie an guter Laune, dafür sorgten hier irgendwie alle.

Mir wurde im Hotel auch eine Waage angeboten, doch aus Erfahrung frustet mich eine Waage immer, da irgendwann ein fieser Stillstand kommt oder gar auch mal wieder ein Gramm mehr, das unverschuldet plötzlich da war.

Mit dem Mittagessen, das übrigens ausgezeichnet, sättigend und wie von mir gewünscht vegetarisch war, hatte ich auch keinen latenten Hunger mehr. Auch die Nächte waren erholsam und problemlos.

In Phase 2 verbleibend werde ich morgen leider wieder heimfahren, der Urlaub ist vorbei. 11 cm am Bauch verloren, 10 cm am Hintern und 5 cm an den Oberschenkeln. Doch das ist nicht alles, denn durch das unterstützende Sportprogramm unter Leitung der Wellnessabteilung sind gesunde Muskeln an Armen, Beinen und Bauch gewachsen, die sich richtig herrlich anfühlen. Ich merke, wie ich leichter und aufrechter (und vor allem richtig gern) laufe und zudem vollgetankt mit frischer Energie bin. Die Jeans, die ich eine Kleidergröße zu klein eingepackt hatte, passt heute hervorragend. :) Ich bin völlig erholt, ja, ich habe auch zu mir selbst gefunden, unterstützend durch die Diät, aber vor allem durch die Atmosphäre, das Personal, die Lage, die Ruhephasen sowie das Aktivprogramm. Es war.... Herrlich!

Ich würde es wieder machen. Ich werde es wieder machen!

Zuhause werde ich die 2.Phase weiter verfolgen, denke aber, dass ich bald in Phase 3 (2 leichte Mahlzeiten, 1 Shake) überwechseln muss, um den Alltag zu bewältigen. Ich gehe jedenfalls hochmotiviert nach Hause.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz besonders bei den drei lieben Mädels der Wellnessabteilung bedanken! Immer ein offenes Ohr, wertvolle Tipps, Inspiration. Sie haben mich mit fröhlicher und freundschaftlicher Leichtigkeit durch sportliche Aktivitäten geführt, welche mich sicher auch im Alltag weiter begleiten werden. Wie sich die drei meiner Leistungsstärke (oder eher Schwäche) angepasst haben und unbemerkt ausgebaut haben, das war einfach fantastisch und hat unglaublich Spaß gemacht. Unvergessen das 7km-Walking am Schluss... Stolz!

Ebenso lieben Dank an den Chef, der mich ständig motivieren wollte und leider merken musste, dass sein kompetentes Team das schon erledigt hatte. :) Danke!

Dem gesamten Service, ob mit verschmitztem "Guten Appetit"-Zuruf beim Shaketrinken und anderen frechen Sprüchen, haben sie mich stets bei Laune gehalten. Es waren Alle sehr fürsorglich und hilfsbereit, mitfühlend und neugierig. Dankeschön!

Auch den Zimmerfeechen herzlichen Dank für ihre Arbeit und dem netten Small-Talk, sowie der Rezeption, die mit ihrer Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit ganz ins Gesamtbild des Hotels passten.