

LAN  
SER  
HOF

WORLD'S BEST  
MEDICAL SPA  
COMES TO  
SYLT

”

LANSERHOF  
AUF

# Sylt

**D**as Gelände liegt im Nordosten der Insel Sylt in der Gemeinde List mit einem traumhaften Blick auf das unmittelbar angrenzende Wattenmeer. Es handelt sich hier um eine der höchsten Erhebungen der Insel mit einem fantastischen Rundumblick über den Lister Hafen sowie das angrenzende Landschaftsschutzgebiet. Der Lanserhof selbst wird auf dieser Erhöhung des Grundstücks entstehen. Das Gebäude wird eine Grundfläche von 20.000 m<sup>2</sup> haben, von denen alleine 5.000 m<sup>2</sup> nur für die Behandlungen und Medizin vorgesehen sind. Es wird einen großzügigen Spa-Bereich mit Saunen, Dampfbädern, Ruhebereich und In- und Outdoor-Pool geben, dieser liegt mit der Sonnenterrasse windgeschützt in den Dünen.



A man with glasses, wearing a light blue button-down shirt and olive green trousers, is sitting cross-legged on a sand dune. He is smiling and looking towards the right. The background consists of tall, dry beach grasses under a clear blue sky. The sand dune has distinct ripples. The overall scene is bright and sunny.

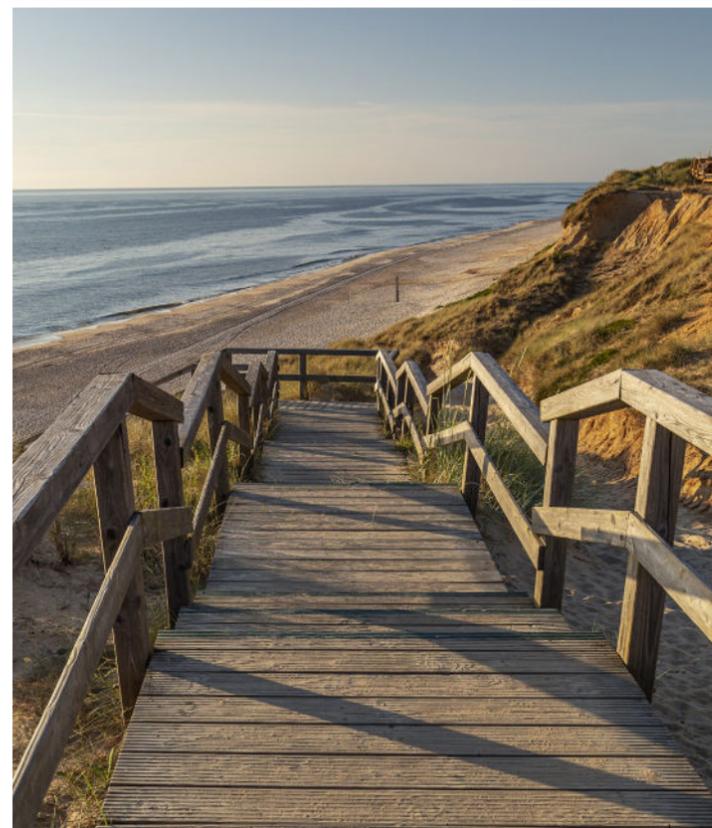
**DR. MED. JAN STRITZKE**  
ÄRZTLICHER DIREKTOR

**E**in Stoffwechsel, bei dem Fett- und Kohlenhydratverbrennung aus dem Gleichgewicht geraten sind, ist häufig die Ursache für mangelnde Energie und Jojo-Effekt. Eine Stoffwechsellmessung, die wir im Rahmen der Lanserhof-Kur anbieten, verschafft Gewissheit. Mithilfe eines Atemtests analysieren wir das Verhältnis zwischen Sauerstoff und CO<sub>2</sub> und erkennen, ob die Energie eher von Kohlehydraten oder eben aus der Fettverbrennung kommt. Dadurch können wir den Ernährungsplan noch besser individualisieren. Der Lerneffekt für den Patienten ist enorm und auch motivierend.

”

WELCOME  
TO THE

german  
hamptons



40 kilometres  
**sandy  
beach  
heaven**





# Sylt.

54° 55' N, 8° 20' O

OFFIZIELLE GRUSSFORMEL:

**„MOIN!“**

(zu jeder Tages- und Nachtzeit)

Sylt hat nur knapp

**15.000**

Einwohner, doch knapp

**1.000.000**

Besucher pro Jahr.

DAS AUCH  
IN SYLT VORHANDENE  
WATTENMEER  
IST EIN

**UNESCO-  
WELT-  
KULTUR-  
ERBE**



Mit 52,4 Metern  
ist die

**UWE-  
DÜNE**

die höchste Erhebung.

Auf Sylt kommt der Wind  
meist aus dem

**WESTEN.**

Aufgrund dieser Tatsache ist  
die Luft so gut.

Sylt hat **12** Stadtteile.

Sylt hat eine  
Fahrradroute von **200 KM.**



Tiefsttemperatur

**-1--8 °C**



Höchsttemperatur

**21-26 °C**

Sylt ist auch bekannt als

**„GERMAN  
HAMPTONS“**

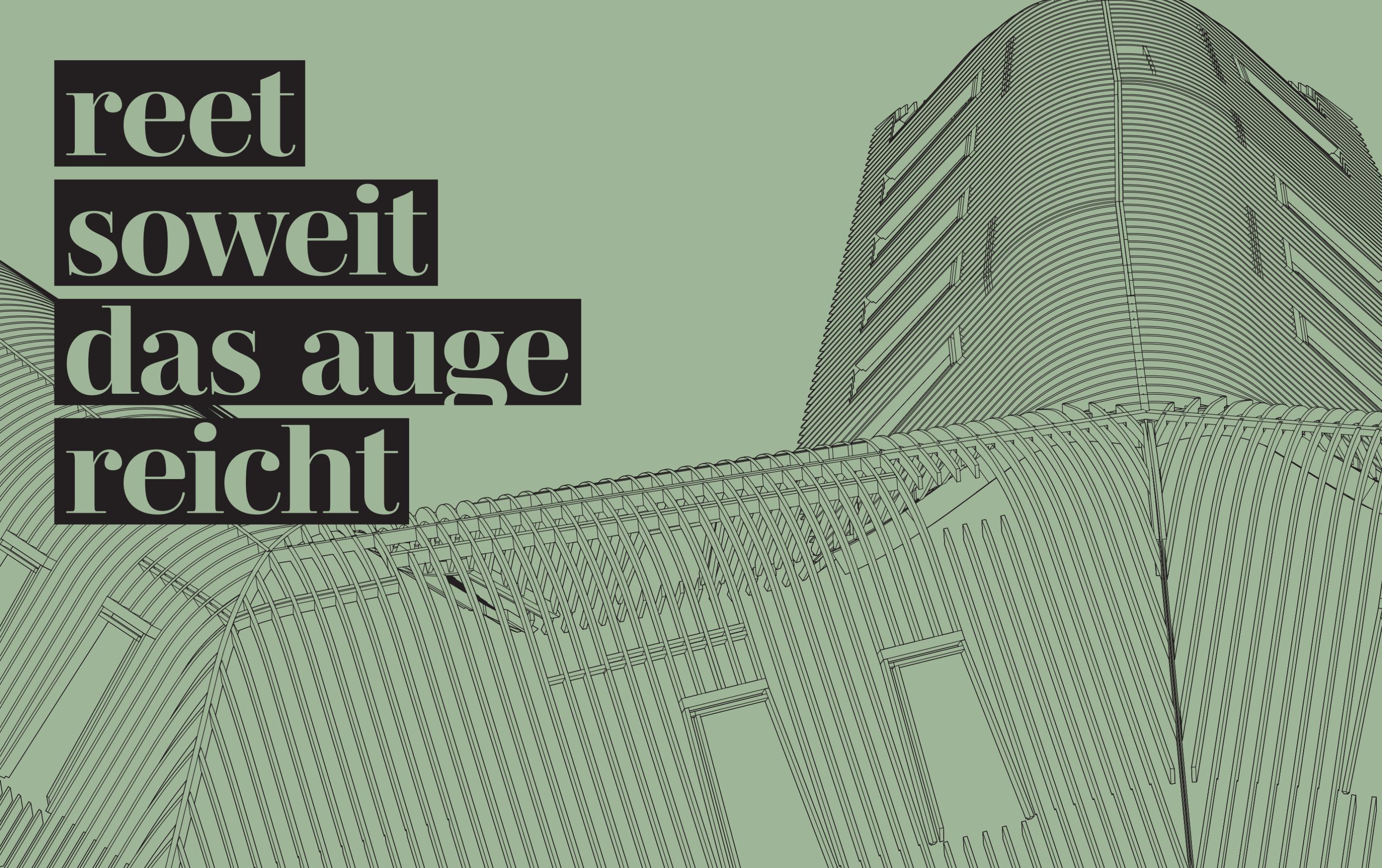
Sylt ist **HINDENBURG-  
DAMM** mit dem Festland verbunden.  
Nur darüber per Zug oder  
über den mit der Fähre aus Dänemark  
erreicht man die Insel.

reet

soweit

das auge

reicht



”

LANSERHOF IS LOOKING  
FORWARD TO A

**new  
adventure**



# lanserhof kur

## classic

### MEDIZINISCHE BASISTHERAPIE, 7 NÄCHTE

Das Arrangement Lanserhof Kur Classic bildet die Grundlage Ihres Aufenthalts. Gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt erarbeiten Sie ergänzend eine Diagnostik- und Therapiestrategie, die sich an Ihrem individuellen Bedarf sowie an Ihren persönlichen Zielvorstellungen orientiert.

1 ärztliche Anfangsuntersuchung	60 Min.
2 ärztliche Kontrollen mit Bauchbehandlung	je 20 Min.
1 ärztliche Abschlussuntersuchung	40 Min.
1 Harnanalyse	
1 Bioimpedanzanalyse	
1 Fußreflexzonenmassage	25 Min.
3 Heilmassagen	je 50 Min.
1 Detox-Drainage	50 Min.
1 Detox-Lymphpackung mit Dusche	50 Min.
1 Elektrolysefußbad	
1 Basislabor	
1 Stoffwechselformung	
1 Körperanalyse (Bodyimpedanz und Bodyscan)	
1 Elektrokardiogramm (EKG)	
1 Bestimmung des Blutdruckes an Armen und Beinen (ABI)	
1 Bestimmung der Herzratenvariabilität (Kurzzeit HRV)	
1 Arztbrief	30 Min.

täglich Bewegungstherapien in der Gruppe  
täglich Entspannungstraining in der Gruppe  
ärztlicher Einführungsvortrag  
arzt- und themenbezogene Vorträge  
regelmäßig kulturelles Abendprogramm  
ärztlicher Bereitschafts- und Nachtdienst

Das Gruppen- und Fortbildungsprogramm ist ein fester Bestandteil Ihres medizinischen Basispaketes.

### MEDIZINISCHE BASISTHERAPIE, 14 NÄCHTE

Für einen sinnvollen und nachhaltigen Regenerationserfolg ist aus medizinischen Gründen ein Aufenthalt von 2 Wochen empfehlenswert.

1 ärztliche Anfangsuntersuchung	60 Min.
6 ärztliche Kontrollen und Bauchbehandlungen	je 20 Min.
1 ärztliche Abschlussuntersuchung	40 Min.
2 Reflexzonenmassagen	je 25 Min.
3 Heilmassagen	je 50 Min.
2 Detox-Drainagen	je 50 Min.
2 Detox-Lymphpackungen mit Bad	je 50 Min.
1 Bioimpedanzanalyse	
1 Harnanalyse	
2 Elektrolysefußbäder	je 30 Min.
1 Basislabor	
1 Stoffwechselformung	
1 Körperanalyse (Bodyimpedanz und Bodyscan)	
1 Elektrokardiogramm (EKG)	
1 Bestimmung des Blutdruckes an Armen und Beinen (ABI)	
1 Bestimmung der Herzratenvariabilität (Kurzzeit HRV)	
1 Arztbrief	

tägliche Bewegungstherapien in der Gruppe  
tägliche Entspannungstherapien in der Gruppe  
ärztlicher Einführungsvortrag  
arzt- und themenbezogene Vorträge  
kulturelles Abendprogramm  
ärztlicher Bereitschafts- und Nachtdienst

Das Gruppen- und Fortbildungsprogramm ist ein fester Bestandteil Ihres medizinischen Basispaketes.

it's a

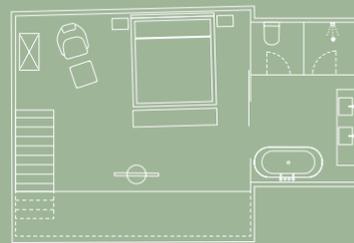
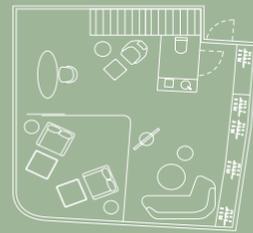
syllt kind  
of thing



# unsere zimmer

## PARVUS DUPLEX SUITE MIT BALKON

58 m<sup>2</sup> große Suite mit Meer- oder Dünenblick und offener Galerie, großer Wohnbereich mit hochwertiger Couch, Balkon, WC und Vorraum mit Garderobe auf der ersten Ebene, gemütlicher Schlafbereich unter dem Reetdach mit großzügigem Bad mit Badewanne und Dusche auf der zweiten Ebene, Parkett, freier WLAN-Internetzugang, 48"/55"-TV, Smart-TV, Safe.



## ELYSIUM DUPLEX SUITE DUNE MIT BALKON

58 m<sup>2</sup> große Suite mit offener Galerie, großer Wohnbereich mit hochwertiger Couch, Balkon, WC und Vorraum mit Garderobe auf der ersten Ebene, gemütlicher Schlafbereich unter dem Reetdach mit großzügigem Bad mit Badewanne und Dusche auf der zweiten Ebene, Ecklage, Parkett, freier WLAN-Internetzugang, 48"-TV, Smart-TV, Safe.



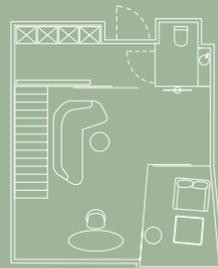
## ELYSIUM LOFT SUITE MARE MIT BALKON

75 m<sup>2</sup> große Suite mit Meerblick und offener Galerie, großer Wohn- und Essbereich mit hochwertiger Couch, Vorraum mit Garderobe, WC und Balkon auf der ersten Ebene, gemütlicher Schlafbereich unter dem Reetdach mit großzügigem Bad mit Badewanne und Dusche auf der zweiten Ebene, Ecklage, Parkett, freier WLAN-Internetzugang, 48"/55"-TV, Smart-TV, Safe.



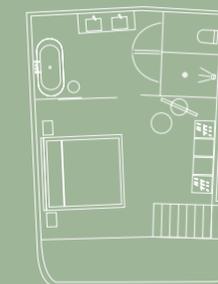
## ELYSIUM DUPLEX SUITE MARE MIT BALKON

58 m<sup>2</sup> große Suite mit Meerblick und offener Galerie, großer Wohnbereich mit hochwertiger Couch, Balkon, WC und Vorraum mit Garderobe auf der ersten Ebene, gemütlicher Schlafbereich unter dem Reetdach mit großzügigem Bad mit Badewanne und Dusche auf der zweiten Ebene, Ecklage, Parkett, freier WLAN-Internetzugang, 48"-TV, Smart-TV, Safe.



## ELYSIUM LOFT SUITE DUNE MIT BALKON

78 m<sup>2</sup> große Suite mit Dünenblick und offener Galerie, großer Wohn- und Essbereich mit hochwertiger Couch, Vorraum mit Garderobe, WC und Balkon auf der ersten Ebene, gemütlicher Schlafbereich unter dem Reetdach mit großzügigem Bad mit Badewanne, Dusche und Privatsauna auf der zweiten Ebene, Ecklage, Parkett, freier WLAN-Internetzugang, 48"/55"-TV, Smart-TV, Safe.





# sichtlich nach regeneration





# facts

RUND UM  
IHREN  
AUFENTHALT

## AN- UND ABREISE

Die Zimmer sind ab 15 Uhr beziehbar und am Abreisetag bitte bis 12 Uhr freizugeben.

Das gesamte  
Gebäude ist  
**ROLLSTUHL-  
GERECHT**  
eingerrichtet.

Bei uns im Lanserhof Sylt beginnt ein Aufenthalt ab 7 Nächten. Aus medizinischer Sicht werden von unseren Ärzten zwischen

**10 BIS 14  
NÄCHTEN**

empfohlen, damit die angebotene Lanserhof Kur die besten Erfolge erzielen kann.

Einen **TRANSFER** vom Flughafen oder vom Bahnhof organisieren wir gerne auf Anfrage gegen Aufpreis.

Die Zimmerpreise sind nur in Verbindung mit dem **MEDIZINISCHEN PROGRAMM LANSERHOF CONCEPT** gültig.

Falls wir Ihnen für Ihr gewünschtes Anreisedatum keine Zusage machen können, nehmen wir Sie gerne in unserer **WARTELISTE** auf. Bei Rücktritt eines anderen Gastes bieten wir Ihnen gerne den freigewordenen Platz an.

Holen Sie sich ein Stück Lanserhof nach Hause: z.B. Nährstoffe für Ihre Haut oder Feines aus der Lanserhof Energy Cuisine. Der **ONLINESHOP**

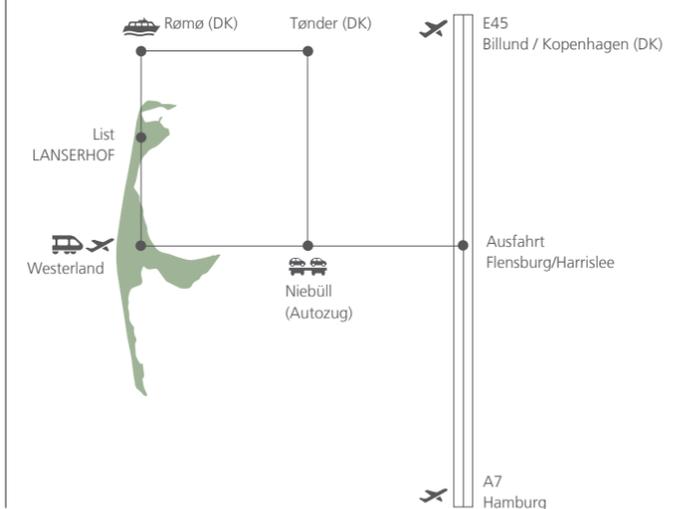
7 Tage in der Woche für Sie geöffnet. Sie finden unseren Shop unter [shop.lanserhof.com](http://shop.lanserhof.com)

Uns ist es leider nicht möglich, **HAUSTIERE** im Haus unterzubringen.

## STORNOBEDINGUNGEN

Werden reservierte Zimmer nicht bis 4 Wochen vor Anreisedatum storniert, wird eine Stornogebühr von 50 % der Zimmerrate für die Anzahl der stornierten Nächte berechnet. Bei einer Stornierung ab 7 Tage vor geplanter Anreise wird eine Stornogebühr von 90 % der Zimmerrate für die Anzahl der stornierten Nächte in Rechnung gestellt.

**KINDER  
UND  
JUGENDLICHE** ab 16 Jahre sind uns in Begleitung eines Erziehungsberechtigten herzlich willkommen.



# LAN SER HOF

Lanserhof Sylt  
Am Lanserhof 1 / 25992 List auf Sylt  
Deutschland  
T +49 8022 1880-0 / F +49 8022 1880-499  
[info.sylt@lanserhof.com](mailto:info.sylt@lanserhof.com)