

SIRO



Essen wie ein Athlet – auch im Urlaub

SIRO-Ernährungsexpertin Helene Boussiard erklärt, was wir von Profisportlern lernen können und wie sich Genuss, Regeneration und ein aktiver Urlaub verbinden lassen

München / Dubai / Tivat, 3. September 2026 – Urlaub bedeutet ausschlafen, genießen – und die gesunden Routinen einfach mal zu Hause lassen? Nicht unbedingt. Immer mehr Menschen möchten auch auf Reisen gut essen, sich bewegen und mit Energie durch den Tag gehen. Was im Profisport längst selbstverständlich ist, hält zunehmend Einzug in den Urlaub: Ernährung wird danach ausgerichtet, was der Körper tatsächlich braucht. Genau hier setzt die Performance-Hospitality-Marke SIRO von Kerzner International an. In den Hotels SIRO One Za'abeel Dubai und SIRO Porto Montenegro ist Ernährung neben Fitness, Recovery, Schlaf und Mindfulness Teil eines ganzheitlichen Konzepts. Das Ziel: sich auch auf Reisen leistungsfähig und wohlfühlen, ohne dass der Genuss zu kurz kommt.

Urlaub von der Routine? Lieber Urlaub mit der richtigen Routine! *„Gesundheit ist für viele Menschen heute kein kurzfristiges Projekt mehr“,* erklärt **Helene Boussiard, 34, Ernährungsexpertin bei SIRO.** *„Reisende wünschen sich heute Kontinuität – keine Pause von ihrem Lebensstil.“* Sich auch im Urlaub ausgewogen zu ernähren, werde nicht mehr als Verzicht wahrgenommen, sondern als Möglichkeit, die eigenen gesunden Routinen fortzuführen. Auch die Vorstellung, im Urlaub über die Stränge zu schlagen und anschließend zu Hause zu „detoxen“, verliert an Bedeutung. *„Stattdessen möchten Menschen nach ihrer Reise fitter und erholter zurückkehren, als sie angereist sind.“*

SIRO



Performance Nutrition: Mehr als Protein und Salat

Doch was bedeutet es eigentlich, „wie ein Athlet“ zu essen? Für Boussiard liegt der entscheidende Unterschied zur pauschal gesunden Ernährung in der Individualität: *„Performance Nutrition ist vor allem eines: individuell.“* Denn „gesund“ bedeute für viele Menschen vor allem Protein und Salat – dabei werde häufig zu wenig Energie aufgenommen oder wichtige Mikronährstoffe fehlten. Entscheidend sei deshalb, den Menschen als Ganzes zu betrachten: Ziele, Trainingsintensität, Schlaf und selbst Reisebelastungen wie Jetlag spielen eine Rolle. *„Erst auf dieser Grundlage wird ein individueller Ernährungsplan entwickelt – statt allen dieselbe Vorstellung von ‚gesunder Ernährung‘ zu verordnen.“* Die gute Nachricht: Wer seinen Körper optimal versorgen möchte, muss im Urlaub weder Kalorien zählen noch auf Genuss verzichten. *„Essen wie ein Athlet bedeutet keine strengen Regeln. Es bedeutet vielmehr zu verstehen, was der eigene Körper braucht, um die meiste Zeit gute Entscheidungen treffen zu können. Und den Rest ganz ohne schlechtes Gewissen zu genießen.“* Für Boussiard ist Essen immer auch ein soziales Erlebnis: Restaurantbesuche, Dinner mit Freunden und Genuss gehören genauso zu einer ausgewogenen Ernährung und ganzheitlichem Wellbeing.

SIRO



Ernährung als Reise-Booster

Performance Nutrition kann aber noch mehr. Gerade Reisen stellen den Körper vor besondere Herausforderungen: Flüge beeinflussen Flüssigkeitshaushalt und Verdauung, Zeitverschiebungen bringen den Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander. Schon einfache Ernährungsstrategien können hier helfen. Helene Boussiard empfiehlt unter anderem, ausreichend zu trinken, Mahlzeiten möglichst an der Zeitzone des Reiseziels auszurichten und während des Fluges Lebensmittel zu vermeiden, die die Verdauung zusätzlich belasten. Auch Sauerkirschen nennt sie aufgrund ihres natürlichen Gehalts an Melatonin und Tryptophan als mögliche Unterstützung des Schlaf-Wach-Rhythmus nach Langstreckenflügen.

Von Montenegro bis Dubai: Urlaub als Reset

Ob Training mit Blick auf die Bucht von Kotor im SIRO Porto Montenegro oder ein Performance-Aufenthalt mitten in Dubai im SIRO One Za'abeel: SIRO versteht den Urlaub auch als Gelegenheit, die eigenen Gewohnheiten einmal aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Denn fernab des Alltags entsteht Raum, Routinen zu hinterfragen und neue zu etablieren. Dabei geht es ausdrücklich nicht um Verbote. *„Unser Ziel ist es deshalb nicht, Kontrolle zu vermitteln, sondern Balance. Gesunde Ernährung sollte Freude bereiten und sich niemals wie Verzicht anfühlen“*, so **Boussiard**. Das Ziel ist deshalb auch nicht der perfekte Ernährungsplan für eine Urlaubswoche. Vielmehr sollen Gäste wenige, realistische Routinen mit nach Hause nehmen – etwa ein persönliches Trinkziel, eine bessere Mahlzeitenstruktur oder eine Abendroutine, die den Schlaf unterstützt. So bekommt „Essen wie ein Athlet“ eine neue Bedeutung: nicht strenger essen, sondern smarter. Individuell, genussvoll und abgestimmt auf das, was Körper und Alltag wirklich brauchen.



Über SIRO

SIRO (ausgesprochen „sigh-row“) ist eine bahnbrechende Hotelmarke von Kerzner International, die geschaffen wurde, um den Bedürfnissen moderner Reisender gerecht zu werden, denen Gesundheit und Wohlbefinden besonders wichtig sind. Auf der Grundlage von fünf Säulen – Fitness, Ernährung, Schlaf, Erholung und Achtsamkeit – bietet SIRO ein ganzheitliches Wellness-Erlebnis, das Gäste dabei unterstützt, ihre Routinen auch auf Reisen beizubehalten. Jedes SIRO-Hotel verfügt über speziell gestaltete Unterkünfte, die den Schlaf optimieren und Jetlag reduzieren sollen, sowie über erstklassige Fitnesseinrichtungen, spezielle Erholungsbehandlungen, individuell anpassbare Ernährung und ein engagiertes Team von hauseigenen Spezialisten, die die Gäste während ihres gesamten Aufenthalts begleiten und betreuen. Das Erlebnis ist unterstützend und einladend und auf die individuellen Ziele jedes Einzelnen zugeschnitten – was SIRO zu einer zentralen Anlaufstelle für alle macht, die auf Reisen nach Ausgeglichenheit und Flexibilität suchen. SIRO ist derzeit in Porto Montenegro und Dubai vertreten, wobei neue Standorte in Miami, Los Cabos, Riad und Tokio geplant sind, wodurch das Unternehmen seine globale Präsenz und sein Engagement für wellnesorientierte Gastlichkeit weiter ausbaut. Weitere Informationen finden Sie unter sirohotels.com.

Bitte beachten Sie: Die Bildrechte liegen bei SIRO. Der Urheber ist bei Bedarf in den Bildeigenschaften hinterlegt. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von SIRO verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Buchungskontakt:

Regional Sales Office | Kerzner International
One&Only Resorts GmbH
Friedensstrasse 7
D-60311 Frankfurt
Tel.: +49 (0) 69 297 2907 - 10
kirsten.simon@kerzner.com
www.sirohotels.com

Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH
Julia Bauer
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Tel.: +49 (0) 89 552 797 60 - 18
julia.bauer@segara.de
www.segara.de