



Stress lass nach! Ruhe und Entspannungsphasen unterstützen die Selbstregulation des Körpers

DAS GROSSE REINEMACHEN

Falsches Essen, Bewegungsmangel und zu viel Genussgifte steigern das Bedürfnis nach DETOX-PROGRAMMEN. Wir stellen Ihnen die besten Hotspots mit ihren Kurkonzepten vor. Dazu gibt's Tipps für den Frühjahrsputz zu Hause

TEXT: ARIANE HÄUSLER, JUDITH KRIENER

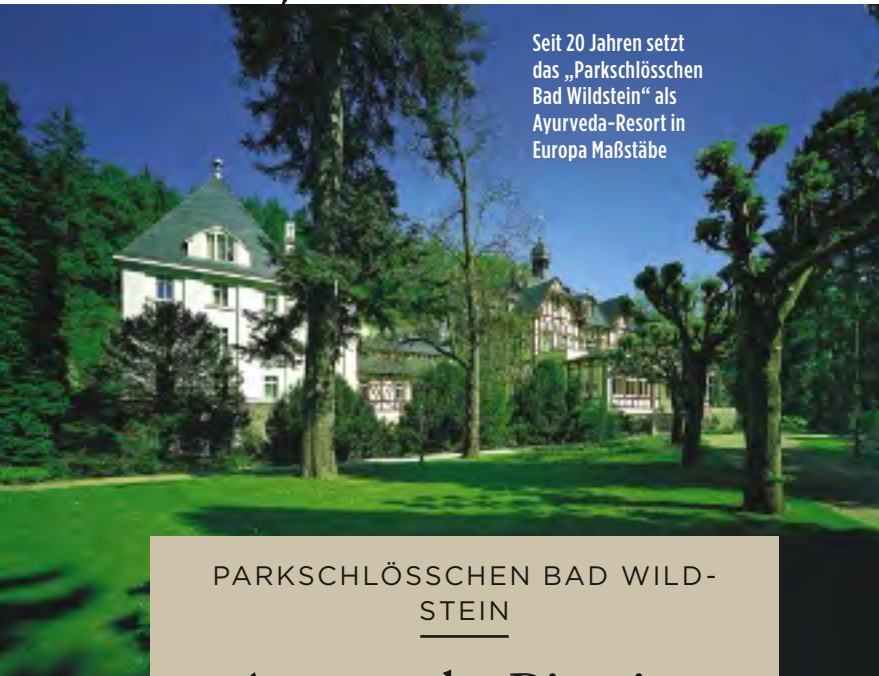
SHA WELLNESS CLINIC

Makrobiotik

In dem stylishen Gesundheitsresort in Alicante kommt nur die Ernährungsphilosophie von Michio Kushi, dem Begründer der Makrobiotik, auf den Tisch. Madonna und Gwyneth Paltrow schwören drauf: Statt auf Tierprodukte setzt man neben viel Getreide und Gemüse auf pflanzliches Eiweiß wie Tofu, Bohnen, Algen. Klingt spartanisch, ist aber köstlich! Die Institution gilt zudem als Pionier bei medizinischen Check-ups und Angeboten wie Anti-Aging-Programmen, Schlaflabor oder Lichttherapie.

Verderol 5, Playa del Albir, Alicante, Spanien,
Tel. 0034/966 86 4085, www.shawellnessclinic.de

Das milde Mikroklima um das Naturschutzgebiet der Sierra Helada gilt laut Weltgesundheitsorganisation als das beste der Welt



Seit 20 Jahren setzt das „Parkschlösschen Bad Wildstein“ als Ayurveda-Resort in Europa Maßstäbe

PARKSCHLÖSSCHEN BAD WILDSTEIN

Ayurveda-Pionier

Nach der Pulsdiagnose dreht sich alles um die individuelle Balance der drei ayurvedischen Doshas. Beim Entgiften kommen Genießer auf ihre Kosten: Täglich verordnete Öl-massagen, Yoga und eine vegetarische Gourmetküche helfen über die Einnahme von Butterschmalz, von Einläufen und Entzugserscheinungen bei Kaffee-, Alkohol- und Zigarettenabstinenz hinweg. Ein nachhaltiger Detox-Effekt braucht mindestens zehn Tage „Panchakarma“-Kur.

Wildbadstraße 201, Traben-Trarbach, Deutschland, Tel. 065 41/70 50, www.parkschloesschen.de



Wie bei Freunden fühlt man sich in der altherwürdigen Residenz. Retreats starten ab einem Tag, dauern maximal drei Wochen

KOMPLETTKUR

Das Sortiment der Regeneration ist vielfältig: Es reicht von Ayurveda über Heilfasten und Diät-Cuisine bis zur Traditionellen Chinesischen Medizin



Mit wegweisender Architektur, Naturmaterialien und eigenem Spa-Label: Susanne Kaufmann führt das „Hotel Post“

HOTEL POST BEZAU

Blockadebrecher

Im Naturidyll des Bregenzer Waldes entfalten sich die Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) nicht nur in der „Detox Cuisine“. Basische Treatments, Ultraschallbehandlungen, Massagen und Akupunktur regen den Stoffwechsel an und lösen Energieblockaden. Lymphdrainagen und Leberwickel helfen zu entsäuern. Ein Traum sind die mit Ökobett und nächtlicher Netzabschaltung ausgestatteten Schlafzimmer.

Brugg 35, Bezaú, Österreich, Tel. 00 43/551 42 20 70, www.hotelpostbezaue.com

TI SANA DETOX RETREAT & SPA

The Italian Way

Das Anwesen von 1711 macht heute als romantisches Detox-Retreat bella figura. Umgeben von Gärten und dem Naturpark Adda (30 Minuten von Mailand entfernt) kommen die Gäste der 23 Suiten ganz natürlich in den Relax-Modus. Enzymreiche Obst- und Gemüsesäfte entlasten als reine Saftkur den Verdauungstrakt. Alternativ gibt es, je nach Entgiftungslevel, vegane Kochkurse im Foodlab und Coachings zur Ernährung auf Rohkostbasis sowie Akupunktur, Alternative Medizin und chinesische Kampf- und Meditationskunst.

Via Fontana 5, Arlate Calco LC, Italien, Tel. 00 39/03 99 92 09 79, www.1711.it



„ICH DETOXXE DREIMAL IM JAHR. EINMAL HABE ICH 18 TAGE AM STÜCK GESCHAFFT.“
NAOMI CAMPBELL



Entgiften im Unesco-Biosphärenreservat: Nachhaltigkeit spielt in dem Öko-Resort eine große Rolle



LA CLAIRIÈRE

Essen nach Maß

Das Bio- und Spa-Hotel mitten im Naturpark der Nordvogesen setzt auf die energetische Kraft der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum. Handy und Computer haben Sendepause. Auf der Basis einer bioelektrischen Widerstandsanalyse wird eine Ernährung nach Maß erstellt. Sie kombiniert ayurvedische Massagen und Atemübungen mit Meditation, Hydrotherapie und Heilanwendungen aus der TCM.

63 Route d'Ingwiller, La Petite Pierre,
Parc Naturel Régional des Vosges du Nord, Elsass, Frankreich,
Tel. 0033/388717500, www.la-clairiere.com



In dem Boutique-Resort gastieren auch externe Ärzte und Coaches mit eigenen Health-Konzepten

**„WENN ICH MORGENS
ERSCHÖPFT AUFWACHE,
LAUNISCH BIN UND
MEINE HAUT SCHLECHTER
WIRD, WEISS ICH – ES IST
WIEDER ZEIT ZU DETOXEN.“**
GWYNETH PALTROW

Die spanische Dependance des Stammhauses am Bodensee wird in dritter Generation geleitet



CLINICA BUCHINGER WILHELMI

Askese auf Zeit

Heilfasten mit integrativer Medizin kann man seit 40 Jahren auch an der Costa del Sol: Das Erfolgsrezept für ganzheitliche Gesundheit geht auf den deutschen Marinearzt Dr. Otto Buchinger zurück. Die reine Trinkphase dauert 10 bis 16 Tage. Zur Auswahl stehen Kräutertee, Gemüsebrühe und frisch gepresste Obstsaft. Den Verzicht krönen drei Aufbautage mit köstlicher Diätkost. Unter ärztlicher Aufsicht umfasst die Kur auch Kneipp-Anwendungen, tägliche Wanderungen und Psychotherapie.

Avda. Buchinger s/n, Marbella, Spanien,
Tel. 0034/952764300, www.buchinger.es

EINTAUCHEN

Exklusive Detox-Workshops eignen sich als gesunde Urlaubskrönung – perfekt für Anfänger

Stararchitekt Jacques Garcia prägte das Hotel-design: ein Mix aus marokkanischer Tradition und Zeitgeist



SELMAN MARRAKECH

Oriental Journey

Der maurische Palast ist der neue Star unter den Luxushotels in Marrakesch. Herzstück ist das „Espace Vitalité Chenot“, das sich am ganzheitlichen Gesundheitskonzept von Wellness-Guru Henri Chenot orientiert. Dazu zählen biologische und energetische Check-ups, das „Bio-light-Menü“ mit innovativen Garmethoden und Hydrotherapie.

B.P. 24530 Marrakech Atlas, km 5 Route d'Amizmiz, Marrakesch, Marokko, Tel. 002 12/524 45 96 00, www.selman-marrakech.com



„DETOXEN IST EINFACH DIE BESTE METHODE, DEN MÜLL AUS DEM KÖRPER ZU BEKOMMEN.“

JENNIFER ANISTON

HOTEL SEZZ

Detox light

Die Gäste des provenzalischen Designhotels können ihren Urlaub mit einem Detox-Workshop der Ernährungsexpertin und Naturheilkundlerin Helena Compper pimpen: im Zeitraum vom 7. bis 20. Oktober als drei-, fünf- oder siebentägiges Programm. „Säure-Basen-Balance“ ist das Stichwort: Die basenreiche Diät (mit Kochschule) ergänzt Yoga, Wanderungen und den Payot-Spa.

151 Route des Salins, Saint Tropez, Frankreich, Tel. 00 33/494 55 31 55, www.hotelsezz-sainttropez.com

Nach dem Vorbild mediterraner Dörfer wurden die 35 Bungalows inmitten eines duftenden Gartens inszeniert



Sahnestück am Ostseeufer: das „Alter Meierhof Vitalhotel“



ALTER MEIERHOF VITALHOTEL

Ostseebrise

Das familiengeführte Urlaubshotel an der Kieler Förde bietet regelmäßig „Detox Days“ über zwei Tage an: Das Schnupperpaket umfasst entschlackende Treatments im Spa mit Algenkosmetik und Aromatherapie. Ergänzend hat der Küchenchef eine spezielle Menükarte mit entgiftenden Gerichten entwickelt. Pilates, Meditation, Atemtechnik und die Nutzung der Hoftherme komplettieren das Angebot.

Uferstraße 1, Glücksburg/Ostsee, Deutschland, Tel. 046 31/619 90, www.alter-meierhof.de