

# MAMAAME®

*Souverän!*

CLEANE  
BUSINESS-  
STYLES



PURES  
INTERIOR-  
DESIGN



NEUE  
DETOX-  
STRATEGIEN

**VOR-  
FREUDE!**

Die schönsten  
Ferienhäuser weltweit  
für Paare, Familie  
und Freunde

**SPRING  
FASHION**

BLUMEN-  
KLEIDER

MODERN  
50S

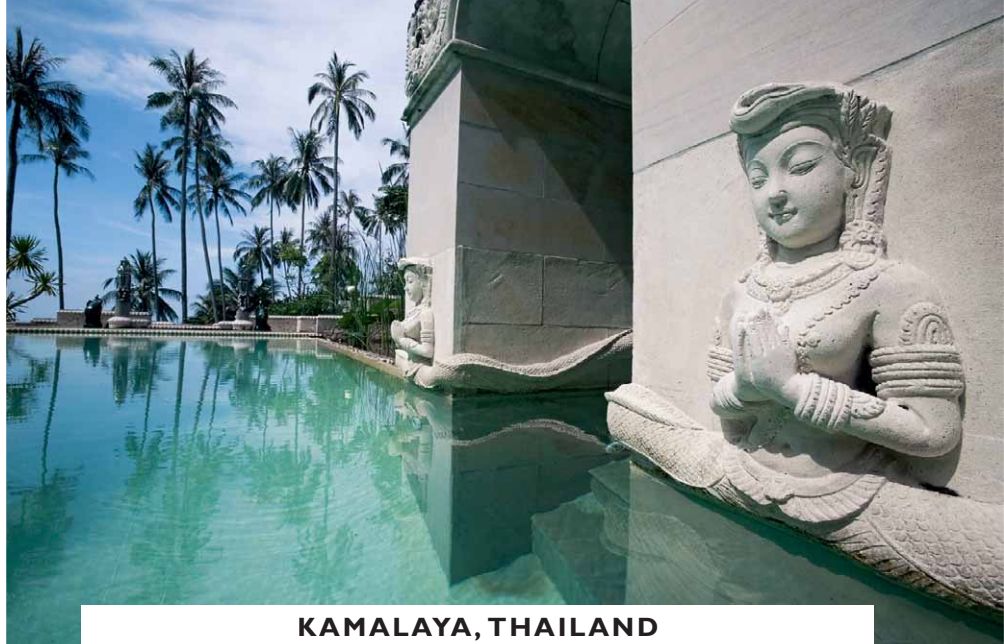
SOMMER-  
KAROS



**VILLA STÉPHANIE,  
BADEN-BADEN**

Das „Brenners Park-Hotel“ bietet mit der „Villa Stéphanie“ ein 5000 Quadratmeter großes Luxus-Spa, das mit Spezialarrangements viel für die schlanke Silhouette des Gastes tut. So ist das „Detox-Programm“ ideal für alle, die intensiv entgiften wollen – mithilfe der richtigen Ernährung und über die Haut. Nach medizinischem Check-up, einer Blut- und Körperanalyse wird mit einem Ernährungsspezialisten ein Menüplan erstellt. Dazu trainiert man zweimal in der Woche mit einem Personal Trainer. Diverse Wellness-Behandlungen wie Lymphdrainage, Körperwickel und eine Fußreflexzonenmassage machen das Programm komplett.

■ **INFOS** Eine Woche „Detox“ exklusive Übernachtung, p.P. um 2900 Euro, oetkercollection.com



**KAMALAYA, THAILAND**

Das preisgekrönte Wellness- & Healing-Resort auf Koh Samui überzeugt durch ein vielseitiges Therapieangebot, das die Gesundheit und das Wohlbefinden des Gastes in den Mittelpunkt stellt. Ob Entgiftungskur, Stressmanagement oder Verbesserung der Fitness sowie des Gewichts – jeder wird sein passendes Programm finden. Mit der Grundkur „Entgiften“ wird der Körper unter anderem durch spezielle Kost, traditionell asiatische Wellness-Anwendungen und zusätzliche Lymphmassagen von Altlasten befreit. Das Ergebnis? Mehr Energie und weniger Kilos auf der Waage.

■ **INFOS** Sieben Tage Basisprogramm im DZ inkl. Vollpension, Beratungen und Anwendungen, p.P. ab 2735 Euro, kamalaya.com

# 5. CLEVER ESSEN

*Die richtige Ernährung ist das Erfolgsgeheimnis für einen straffen Körper, mehr Energie und einen wachen Geist – und kann den Entgiftungsprozess maßgeblich unterstützen*

An manchen Tagen zwickt plötzlich die Hose; man hat das Gefühl, deutlich mehr mit sich herumzutragen als sonst. Ursache können hormonelle Schwankungen in Zusammenhang mit der Periode oder den Wechseljahren sein. Denn immer wenn der Östrogenspiegel erhöht ist, behält der Körper Flüssigkeit lieber für sich. Schuld kann aber auch die Ernährung sein. „Sich aufgedunsen zu fühlen ist der typische Effekt einer zu hohen Insulinausschüttung nach Speisenkombinationen aus Kohlehydraten und Proteinen“, erklärt Dr. Thomas Michael Platzer. „Die Salzausscheidung in den Nieren wird reduziert, mehr Wasser zurückbehalten – und das sickert ins Bindegewebe.“ Möglich ist auch, dass der Körper mit zu viel Salz oder zu vielen Säuren kämpft. Salz bindet Wasser, Säuren möchte der Organismus gern verdünnen, also lagert er Flüssigkeit ein. Ob Letzteres der Fall ist, kann man am Urin mit pH-Messstreifen testen. Die beste Gegenstrategie? Eine Weile lang mit einer basischen Ernährung gegensteuern: mit viel Gemüse, Obst und Trockenfrüchten, wenig Tierischem und ohne helle Backwaren. Verschwinden die Einlagerungen nach einer Ernährungsumstellung nicht, sollte man beim Arzt checken lassen, ob Herz, Niere, Leber und Venen richtig arbeiten.



**LEFAY RESORT & SPA, GARDASEE**

Wer sich etwas länger einem neuen Körpergefühl widmen möchte, sollte eines der neuen Zehn-Tage-Programme der renommierten Wellness-Klinik am Gardasee testen. Intensiv der Entgiftung widmet sich die Kur „Purezza ed Equilibrio“: Nach der Erstuntersuchung, einem Sport-Check-up und einer Ernährungsberatung erhält jeder Gast eine personalisierte Phytotherapie. Zudem wird der Körper durch die passende Detox-Diät und zahlreiche Spa-Behandlungen wie Moxibustion oder Tuina-Massagen von Toxinen befreit.

■ **INFOS** Programm „Purezza ed Equilibrio“ (nur Anwendungen, Aufenthalt nicht inbegriffen) p.P. ab 3200 Euro, lefayresorts.com