

ALLES AUF ANFANG

Spa-Check höchstpersönlich. Dieses Mal: Detox-Programm im „Kamalaya Resort“ auf der Insel Koh Samui

Auch wenn man weder Amy Winehouse noch Lindsay Lohan heißt (und auch nicht so lebt): Von Zeit zu Zeit zu entgiften tut einfach gut. Haben sich doch selbst bei halbwegs gesundem Lebensstil unerwünschte Stoffe als Schlacken im Körper eingelagert. Und unser Organismus schafft es meist nicht allein, sich davon wieder zu befreien. Mein Vorweihnachtsprogramm: vegetarische Kost statt Lebkuchen und Ente, Yoga statt Bummeln über den Christkindlmarkt, Sonne, Strand und Meer statt Regen und Kälte. Zugegebenermaßen kein wirkliches Opfer. Mein Detox-Paradies liegt auf Koh Samui, der drittgrößten Insel im Golf von Thailand. Schon die Ankunft ist Wellness pur. Ein Fahrer erwartet mich und in einer wunderbar gekühlten Limousine geht's über die palmengrüne Insel in das „Kamalaya“-Resort mit seinem „Holistic Spa“. Perfekt in die tropische Hügellandschaft integriert, liegen die luxuriösen Villen und Suiten, aber auch kleinere „Hillside Rooms“. Die Ausstattung: zurückhaltend, modern und natürlich mit fernöstlichem Touch. Luxus hin, Palmen her: Wer hierher kommt, hat in der Regel keinen reinen Beach-Urlaub geplant. Alles dreht sich um Entspannung und Entgiftung. Als Erstes wandert das Handy deshalb in den Safe – die Welt soll einfach mal draußen bleiben. Mein Detox-Programm fängt mit einer ausführlichen Anamnese an. Mit einem speziellen Verfahren, der Body Bioimpedance Analysis (BIA), werden mittels Elektroanalyse mein Energiehaushalt, die körperliche Widerstandskraft, die Zellaktivität sowie der Body-Maß-Index festgestellt – als Basis für ein maßgeschneidertes Programm. Mit einer ganzen



WIE NEU GEBOREN

Eine Detox-Kur ist wie ein Neustart für Körper und Geist. Hoch über der bildschönen Anlage thront der Yoga-pavillon, in dem verschiedene Yogaarten, Atemübungen und Meditation angeboten werden. Das Detox-Programm, das Marina Jagemann, Ressortleitung Beauty, getestet hat, kann für sieben und neun Tage ab 1900 Euro p. P. gebucht werden (inklusive Mahlzeiten und Getränken, außer Alkohol).

Tüte voller Nahrungsergänzungsmittel und reichlich guten Vorsätzen starte ich meine Entgiftungskur mit „Chi Nei Tsang“, einer 30-minütigen Bauchmassage, die, wie sollte es in diesem ganzheitlichen Spa anders sein, den ganzen Körper einbezieht. Auf dem Programm für die nächsten Tage stehen außerdem Infrarot-Sauna, verschiedene Massagen und „Holistic Coaching“ – eine Art Gesprächstherapie. Wer einen genauen Ernährungsplan erwartet, bei den meisten Detox-Kuren durchaus üblich, wird enttäuscht. „Wir möchten unsere Gäste nicht wie unmündige Kinder behandeln“, erklärt Karina Stewart, die das „Kamalaya“ zusammen mit ihrem Mann John vor sechs Jahren gegründet hat. „Jeder kann und sollte zu jeder Zeit selbst entscheiden, was ihm gut tut.“ Wie angenehm! Auf der Speisekarte findet man des-

halb neben vegetarischen Köstlichkeiten auch Fisch, Fleisch, Wein und Bier. Rauchen allerdings ist fast überall verboten. Ich halte mich an die Empfehlung, während der Detox-Woche nur vegetarisch zu essen, auf Kaffee und Alkohol komplett zu verzichten. Zum Start in den Tag gibt es knallgrünen, frisch gepressten Weizengrassaft, dazu jede Menge köstlicher Früchte und Ingwertee. Die meisten Gäste, überwiegend junge, stylische Frauen, machen wie ich eine Entgiftungskur. Man trifft sich im Wellnessbereich, im Shakti Fitnesscenter oder beim Yoga. Denn der Weg zur Entspannung führt auch über durchaus kuriose Körperstellungen. „Und jetzt die Wirbelsäule langsam nach hinten biegen und die Fußsohlen zur Stirn bringen.“ Schlangen mochte ich noch nie. Dass ich nun selbst eine formen soll, fällt mir deshalb nicht gerade leicht. „Ihr müsst euch immer an das Unmögliche wagen!“ Anand Kaur, der gummigleiche Yogi, läuft durch die Halle und korrigiert. Greift meine Füße und bringt sie meinem Kopf ein deutliches Stück näher. Das reicht für heute, morgen wieder ein Stück mehr...

Tag für Tag geht es mir besser, ich fühle mich von Altlasten befreit, schlafe wie ein Baby und strotze vor Energie. Zum krönenden Abschluss gönne ich mir eine Gesichtsbehandlung. Eine der freundlichen Rezeptionistinnen bietet mir einen Termin bei Dr. Sang an. Ein Facial bei einem Arzt? Ja, genau. Dr. Sang wartet schon. Zu meiner Überraschung fängt meine Gesichtsbehandlung mit einer Pulsdiagnose an. „Sie sind ziemlich gesund“, erklärt der TCM-Arzt, „allerdings könnte ihr Herz öfter herausgefordert werden.“ Perfekt wären Joggen, Schwimmen und Yoga. Prima, genau das, was mir Spaß macht, im Alltag aber immer viel zu kurz kommt. Dann setzt mir Dr. Sang im Gesicht, aber auch an Armen und Beinen Nadeln. Schade, eigentlich hatte ich auf ein entspannendes Treatment gehofft. Doch sobald die Nadeln entfernt sind, beginnt der chinesische Arzt mit einer wunderbaren Gesichtsmassage. Danach werden Nacken, Bauch, Arme und Beine verwöhnt. Das Facial entpuppt sich als ganzheitliche Behandlung – hätte ich mir eigentlich denken können.

MARINA JAGEMANN

Kamalaya Resort, Koh Samui. www.kamalaya.com

ZEHN WEITERE TOP-DETOX-SPAS

1 TANNERHOF, BEI BAYRISCHZELL Eine der zuverlässigsten und konsequentesten Methoden zum Entschlacken und Entgiften sind Fastenkuren nach Dr. Buchinger. Es gibt nur Wasser und Tees und flüssige Nahrung. Im „Tannerhof“ werden zusätzliche Aktivprogramme angeboten, im Winter auch Langlauf. Eine 14-Tage-Kur kostet im DZ ab 1749 Euro. **Tel. 08023/810, www.tannerhof.de**

2 BAGNI DI PISA NATURAL SPA RESORT, BEI PISA Gewicht verlieren und entgiften in einem schönen alten Palazzo. Das 7-Tage-Basisprogramm kostet inkl. individueller Diät, Spa-Treatments und Fitness ab 1507 Euro p.P. im DZ. **Tel. 0039/050/885 01, www.bagnidipisa.com**

3 SHA WELLNESS CLINIC, BEI ALICANTE Im blütenweißen Ambiente des modernen, familiengeführten Gesundheitszentrums an der Costa Brava ernähren sich alle Gäste makrobiotisch. Bewusster essen, besser kauen, besser schlafen sind die Grundregeln für eine neue Lebenshaltung. 7-Tage-Programm ab 1400 Euro, DZ ab 200 Euro. **Tel. 0034/966/811199, www.shawellnessclinic.com**

4 HOTEL ZUGSPITZE, GARMISCH-PARTENKIRCHEN Nach einer Idee der Ayurveda-Expertin Ingrid Priebe integrierte das Spa-Team einheimische Naturprodukte wie Enzian, Hagebutten und Honig in die indische Heilslehre. Das Ergebnis heißt AlmYurveda. DZ ab 150 Euro. **Tel. 08821/90 10, www.hotel-zugspitze.de**

5 GRAND HOTEL IMPERIAL, LEVICO TERME/ SÜDTIROL Das imposante Belle-Époque-Hotel liegt in einem Park zu Füßen der Dolomiten. Detox-Wochen basieren auf dem Prinzip der F.X.-Mayr-Kur und kosten inklusive Check-up, Diät, sechs Massagen, sechs mal Hydroschlamm-Therapie etc. ab 1769 Euro. **Über Fit Reisen, Tel. 069/405 88 50, www.fitreisen.de**

6 CASTEL MONASTERO, BEI SIENA/TOSKANA Während Gordon Ramsay, der Bad Boy unter den Spitzenköchen, die Gourmets verführt, hat man sich im Spa auf Detox- und Rebalance-Packages spezialisiert: mit ayurvedischen Massagen, Detox-Thalasso-Treatments, Detox-Anti-Cellulite-Fangopackungen etc. DZ ab 349 Euro. **Tel. 0039/0577/5700 01, www.castelmonastero.com**

7 MARQUÉS DE RISCAL, ELCIEGO/RIOJA Die beste Weingegend Spaniens bietet ideale Voraussetzungen für die Detox-Methode der Vinotherapie. Trauben und Kerne liefern im Caudalie-Spa den Stoff für Bäder, Peelings, Massagen und Body-Scrubs. Die spektakuläre Architektur des Hotels schuf Frank O. Gehry. DZ ab 270 Euro. **Tel. 0034/945/1808 80, www.luxurycollection.com**

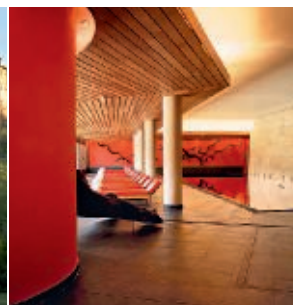
8 KEMPINSKI ISHTAR, BEI AMMAN/JORDANIEN Die ozonhaltige Luft und das mineralreiche Wasser des Toten Meeres beschleunigen den ganzheitlichen Entgiftungsprozess. Das Anantara Spa zählt zu den größten des Nahen Ostens. Das Luxusresort liegt am langen Privatstrand. DZ ab 158 Euro. **Buchung über Tel. 00800/42 63 1355, www.kempinski.com**

9 GUT KLOSTERMÜHLE, ALT MADLITZ/ BRANDENBURG Im 2500-qm-Spa entschleunigt man im Floating-Salzwassertank, entgiftet beim Salz-Body-Peeling, entschlackt mittels Algenpackung. Balance-Package ab 219 Euro, DZ ab 130 Euro. **Über Thomas Cook Reisen, www.thomascook-reisen.de, im Reisebüro**

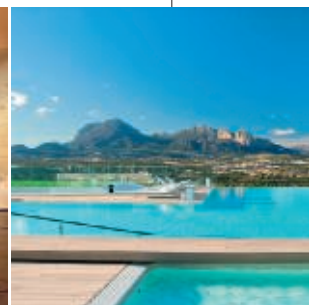
10 MANDALA SPA & VILLAS, BORACAY Auf der winzigen Badeinsel der Philippinen werden Detox- und Clean-Holidays angeboten. Eine Woche mit Dr. Andersons Superdiät, Colonthérapie etc. kostet ab 1222 Euro im DZ. **Tel. 0063/36/288 58 58, www.mandalaspa.com**



CASTEL MONASTERO, TOSKANA



MARQUÉS DE RISCAL, ELCIEGO



SHA WELLNESS CLINIC, ALICANTE