



FÜR IMMER IN BESTFORM

Spa-Check höchstpersönlich. Diesmal: Hightech-Health-Programm im „Lanserhof“ bei Innsbruck

Wenn aus notorischen Langschläfern über Nacht leidenschaftliche Frühaufsteher werden, muss es einen besonderen Grund geben.

In diesem Fall heißt das Geheimnis „Erwachen im Wald“ – eine knappe Stunde Gruppenfitness-training im Grünen. Nicht viel mehr als ein verschärfter Morgenspaziergang, doch für mich momentan die schönste Art, den Tag einer neuen Zeitrechnung zu beginnen. Hellwach, frisch beflügelt und voller guter Vorsätze. Und mit der Hoffnung, dass ich diesmal der Quadratur des Kreises auf die Spur kommen könnte. Nach rund zwanzig Jahren Experimentierfreudigkeit mit Hauruckmethoden wie Kartoffelkur, Eierdiät, Obstfasten, Hantelstemmen und kurzen, passiven Mitgliedschaften in trendigen Super-Power-Clubs fängt mein Körper an, die nur kurzfristig wirkungsvollen Scheingefechte gegen die Folgen des allzu guten Lebens übel zu nehmen. Und was ist diesmal anders? Es lässt sich nicht leicht erklären. Auf einen einzigen

AUSZEIT FÜRS ICH

Junge und solche, die es bleiben wollen, buchen einmal pro Jahr Quality Time in einem der hochkarätigen Health Spas, um Vitalität und Leistungsfähigkeit zu steigern. Progressive Anti-Aging-Therapien, ein handverlesenes Team und die aufs Wesentliche reduzierte Wohlfühlatmosphäre eines Luxushotels machen den „Lanserhof“ bei Innsbruck zur Kultadresse. Minimalistisch arrangiertes modernes Design in hellen Farben und weichen Formen lenkt den Blick auf die Traumkulisse der Natur. MADAME-Reiseexpertin Christine von Pahlen (unten) tankte neue Energie während der für 2014 Euro angebotenen „Lans Med Intensiv“-Woche.

Punkt gebracht, würde ich sagen: der Spirit. Ich spüre ihn von Stunde null an. Kaum dass die Wohlfühlklamotten im Schrank verstaut sind, autorisiere ich – unter der Tarnkappe eines lachsfarbenen Bademantels – Dr. Chovghi, mich in den nächsten acht Tagen mit der Diskretion eines Beichtvaters darauf hinzuweisen, dass eine Abwrackprämie in meinem Zustand vielleicht die beste Lösung wäre. Doch es soll ganz anders kommen. Schon nach wenigen Minuten habe ich das Gefühl, dass hier nicht ein Nullachtfünfzehn-Blutdruckmessen-Standard-Programm abläuft, sondern jemand offensichtlich bereit ist, sich nicht nur alle meine Wehwehchen anzuhören, sondern auch noch ernst zu nehmen und ein Konzept zu entwerfen, das eins zu eins in mein Leben passt. Statt zu warten, bis die nächste Warnlampe rot aufflackert, wird mein Immunsystem mit allem, was der modernen Anti-Aging-Medizin zur Verfügung steht, in Bestform gebracht. Hoch dosiertes Vitamin C in XXL-Kapseln, konzentriertes Zink und Infusionen mit einem auf der Basis von Selen gemixten Zaubermittel sind ein Teil davon.

Mein heiß geliebter Evergreen „Regelmäßig Sport kann ich leider nicht machen, da ich zu viel unterwegs bin“ dreht sich an diesem Tag zum letzten Mal auf dem Plattenteller der vorgeschobenen Argumente. Zwei Tassen Fencheltee später stehe



ich bereits meinem neuen Coach gegenüber. Zu allem entschlossen, habe ich sogar die verhasste Jogginghose zum „It's better on the Bahamas“-Lieblings-T-Shirt angezogen. Und eine Stunde später gibt es bereits den ersten Entwurf zu meinem maßgeschneiderten Trainingsplan, dessen zwölf Grundelemente ich jetzt schon routinierter beherrsche als die letzten zwei Strophen von „Lucy in the Sky with Diamonds“. In Zukunft gibt es keine Ausreden mehr, aber auch nicht mehr diesen Frust, in einem Hotelzimmer aufzuwachen, etwas für mich tun zu wollen und bei dem Gedanken, im sportlichen Outfit ins unterkühlte Fitnesscenter zu eilen, um mich dort an die Geräte zu hängen, doch wieder wie gewöhnlich zum Hörer zu greifen und das Frühstück aufs Zimmer zu bestellen. Ich habe die Zeit gestoppt: Mein auf alle Schwachstellen konzentriertes Trainingsprogramm, das Markus, mein geduldiger Coach, als Strichmännchen-Animation aus dem Computer ausgedruckt hat, dauert nicht länger als 20 Minuten. Und ich kann mir vorstellen, dass ich geradezu süchtig danach werde. Das gilt allerdings auch für alles, was „Lanserhof“-Küchenchef Manfred Hormann mittags und abends auf den Tisch zaubert. Nachdem der 3-Tage-Labortest ergeben hat, dass ich nur eine klitzekleine Lactose-Unverträglichkeit habe, gehöre ich zu den Glücklichen, die seine raffiniert ausgetüftelten Energy-Cuisine-Rezepte in vollem Umfang genießen dürfen. Das Geheimnis sind bestes Obst und Gemüse aus Bioanbau, frischester Fisch aus umliegenden Gewässern und modernste Gartetechniken, die garantieren, dass die wichtigen Vitalstoffe erhalten bleiben. Noch mehr, was süchtig macht? Oh ja. Zum Beispiel die „Sensual Detox“-Packung, eines der Signature Treatments im superschicken Spa des „Lanserhof“. Perfekt geschulte Derma-Therapeutinnen kämpfen hier mit Wärmemasken gegen Cellulite, mit Algenwraps gegen schlaffes Gewebe und bringen Wundermittel zum Wirken wie Biotechenzyme, Kaviarfrischzellen und Phytohormone. Und ich? Werfe jetzt meinen Pass weg und bleibe – forever young! **CHRISTINE VON PAHLEN**

Gesundheitszentrum Lanserhof, Lans, EZ ab 185 Euro. Tel. 0043/512/38 66 60, www.lanserhof.at

ZEHN WEITERE TOP-HEALTH-SPAS

1 SPORT & SPA RESORT A-ROSA SCHARMÜTZELSEE Maßgeschneidertes Gesundheitscoaching für mehr Vitalität, Energie und Balance heißt in Bad Saarow – ca. 70 Kilometer von Berlin – unter anderem Gang- und Muskelanalyse, Age Scans mit modernsten Geräten, dreidimensionale Wirbelsäulenvermessung. Das asiatisch inspirierte Spa ist 4200 Quadratmeter groß. **DZ/HP ab 258 Euro für zwei.** Tel. 033631/626 82, www.a-rosa.de

2 LE MIRADOR KEMPINSKI, GENFER SEE Im „Centre Medical Mirador“ werden nach einem bioenergetischen Check-up verschiedene Naturheilverfahren durch Fitnesstraining, Diät und Beauty-Behandlungen im Givenchy-Spa ergänzt. Eine hochkarätige „Bio-Molekulare Vitalisierungskur“ kostet inkl. Junior-Suite ab 7742 Euro/Woche p. P. **DZ ab 625 Euro.** Tel. 0041/21/9251111, www.kempinski.com

3 INTERALPEN-HOTEL TYROL, SEEFELD In der riesigen Wellnessoase mit 50-Meter-Pool geht es um möglichst viel Bewegung, aber auch um die Gesundheit. Insbesondere um die Prävention von Herzleiden. Kardiologen, Internisten und Fitnesscoaches arbeiten eng zusammen. **DZ ab 370 Euro.** Tel. 0043/50/809 30, www.interalpen.com

4 HOTEL & SPA SOMMERFELD, BRANDENBURG Als erstes Medical-Wellness-Hotel in Brandenburg, 35 km von Berlin, hat man sich auf Burn-out-Therapien, ästhetisches Anti-Aging und Bio Scan spezialisiert. **DZ ab 126 Euro.** Tel. 033055/970, www.wellness.hotel-sommerfeld.de

5 GESUNDHEITZENTRUM MAYR & MORE, WÖRTHERSEE Die Therapiekonzepte des Dellacher Golfhotels basieren auf den Prinzipien der F.X.-Mayr-Philosophie. Das heißt: Die Balancierung des Stoffwechsels schafft die Vorausset-

zung für sinnvolles „Health Aging“, gefolgt von Hormoncheck, Lebensmitteltests, Detox-Infusionen und Mental Coaching. **DZ ab 120 Euro, eine Woche Basis-kur ab 644 Euro.** Tel. 0043/4273/251 10, www.mayrandmore.at

6 ESPACE HENRI CHENOT, MERAN Im Kampf gegen Übergewicht, Stress und Alterung zieht man im Grandhotel „Palace Meran“ für jeden Gast eine individuelle Anti-Aging-Bilanz. Dann werden in Wochenpackages wie z.B. „Integrales Programm“ die Weichen neu gestellt. **Preis: 2500 Euro. DZ ab 310 Euro.** Tel. 0039/473/27 10 00, www.palace.it

7 SHA WELLNESS CLINIC, COSTA BLANCA Makrobiotische Ernährung ist Teil der Strategie beim „Healthy Aging“. Einwöchige Lifestyle-Programme ab 1750 Euro, inkl. Suite/DZ p. P. Tel. 0034/96/681 1199, www.shawellnessclinic.com

8 INCOSOL HOTEL MEDICAL SPA, MARBELLA Das Fünfsternehotel an der Costa del Sol ist mit seinem qualifizierten Ärzteteam und mehr als 100 Behandlungen eines der größten Gesundheitszentren Europas. **DZ ab 148 Euro.** Tel. 0034/952/86 09 09, www.incosol.com

9 HOTEL OLIVELLA, LUGANERSEE/TESSIN Gesundheitscheck, Nahrungsmittel- und bioenergetische Tests, Low Calorie Cuisine plus Fitness: Im eleganten Diamond Medical Aesthetical Center werden Therapieprogramme ganzheitlich erarbeitet. **DZ ab 230 Euro.** Tel. 0041/91/735 00 00, www.swissdiamondhotel.net

10 VITALREFUGIUM FALKENHOF, BAD FÜSSING Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Chiropraktiker und Fitnesstrainer betreuen die Gäste des Viersterne-Biohotels mit Thermalspa. **DZ ab 208 Euro inkl. VP.** www.fitreisen.de



MAYR & MORE, WÖRTHERSEE



HOTEL PALACE, MERAN