

15. Dezember 2022

Von Tirol bis Thailand: Den Körper entlasten, neue Energie gewinnen

## **Detoxen, aber richtig!**

**Detox ist seit vielen Jahren ein Megatrend aus Hollywood: Es dient der Entgiftung des Körpers und gilt als Wundermittel für mehr Energie sowie Wohlbefinden. Verschiedenste Kuren beziehungsweise Techniken befreien rundum von Schadstoffen, damit einher gehen Schönheit von innen bis außen. Wir zeigen, wie und wo man seinen Körper von Ballast befreien kann und obendrein fitter wird. Eins gleich vorweg - natürlich baut ein gesunder Organismus Giftstoffe irgendwann auch von selbst ab. Doch wenn man sich öfter schlapp fühlt, lohnt eine Detox-Kur zum Aufladen leerer Akkus. Positiver Nebeneffekt: Nach schlemmerreichen Feiertagen schmelzen zusätzlich Pfunde und man kann energiegeladen ins neue Jahr starten. [www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)**

### **Detox de luxe im Kamalaya auf Koh Samui, Thailand**



**Auch wenn man weder Courtney Love noch Miley Cyrus heißt (und auch nicht so lebt): Von Zeit zu Zeit zu entgiften tut einfach gut. Die perfekte Auszeit dafür ist ein Detox Retreat im asiatischen Wellness Sanctuary & Holistic Spa.**

*Foto (download): Die Detox-Kuren im thailändischen Wellness- und Healingresort Kamalaya auf Koh Samui verstehen sich als ganzheitliches Entgiftungsprogramm. Bildnachweis: Kamalaya/Ralf Tooten*

Auf dem Programm des holistischen Wellness- und Healingresorts Kamalaya stehen Medical Treatments, Zellerneuerung, vegetarische Entgiftungsküche vom Feinsten und Reiki statt Festtagsdinner und Champagner - zugegebenermaßen kein wirkliches Opfer. Das Detox-Paradies liegt auf Koh Samui, drittgrößte Insel im Golf von Thailand. Im Alltag sind viele Menschen durch Stress und unausgewogene Ernährung belastet, was oft zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Mit einem individuellen und effektiven Retreat bietet das Kamalaya die richtige Lösung zum Entgegensteuern. Die ganzheitlichen Behandlungen kombinieren uralte Praktiken asiatischer sowie westlicher Heiltraditionen und wirken synergetisch, um die natürlichen Entgiftungswege des Körpers zu katalysieren. Die entzündungsarme Detox-Küche auf pflanzlicher Basis wird mit Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert, um den Prozess der Zellverjüngung zu optimieren, während Reiki das Energieniveau wieder in Balance bringt. Dabei fördert es nicht nur die Funktion der wichtigsten Entgiftungsorgane wie Leber, Haut, Dickdarm und Lymphsystem, sondern verbessert

obendrein Stimmung, geistige Klarheit und Konzentration. Wer sich mit dem Thema Detox erst noch vertraut machen möchte, bucht das kürzere Programm. Das siebentägige Retreat kostet pro Person ab 2.356 Euro inklusive Vollpension ohne Übernachtung. [www.kamalaya.com](http://www.kamalaya.com)

### **Nomen est omen mit JuBeWell im Hotel Jungbrunn, Tirol**



**Schon das Hotel in einem der schönsten Hochtäler Österreichs trägt die „Rejuvenation“ im Namen - und macht diesem genauso wie das Spa-Treatment JuBeWell alle Ehre.**

*Foto (download): Im Ruheraum Quellenruh, Herzstück des preisgekrönten SPA im Tiroler Hotel Jungbrunn, entspannen Gäste nach einem JuBeWell-Treatment. Bildnachweis: Hotel Jungbrunn - Der Gutzeitort, Tannheim/Tirol*

Eine wohltuende Auszeit samt Entschlackungs-Effekt verbringen Gäste des Tiroler Hotel Jungbrunn mithilfe der JuBeWell-Methode, die dem Körper ganzheitlich ein vitaleres Gefühl verschafft. In entspannter Atmosphäre kommen in einem der stylich eingerichteten Jungbrunn-Behandlungsräume Radiowellen mit geringer Frequenz zum Einsatz, daraufhin macht sich eine angenehme Wärme breit. In Kombination mit der folgenden Lymphdrainage wird der Körper schonend zur Entgiftung, Entschlackung und Fettreduktion angeregt. Zudem wirkt das JuBeWell-Programm auch bei Entzündungen, Verdauungsstörungen und sorgt für ruhigeren Schlaf sowie ein allgemein verbessertes Befinden. Durch das ionisierte Wasser aus der namensgebenden Jungbrunn-Quelle und verschiedenen Behandlungen im 7.900 Quadratmeter großen SPA verstärkt sich der Effekt zusätzlich. Eine JuBeWell-Behandlung im bereits mehrfach ausgezeichneten Tiroler Gutzeitort kostet 85 Euro/85 Minuten. [www.jungbrunn.at](http://www.jungbrunn.at)

### **Authentisches Ayurveda in den Barberyn Resorts, Sri Lanka**



**Gesundes zu stärken und Störungen auszugleichen ist die Basis der Ayurveda-Kuren auf Sri Lanka. Im Mittelpunkt steht dabei das Gleichgewicht der drei Lebensenergien Vata, Kapha und Pitta - „Doshas“ genannt.**

*Foto (download): Die regelmäßige Pulsdiagnose gehört beim Ayurveda in den Barberyn Resorts/Sri Lanka zum Standard der Detox-Kur. Dabei misst die Ayurveda-Ärztin nicht nur den Puls, sondern fühlt genau, ob die Lebensenergien wieder ins Gleichgewicht kommen. Bildnachweis: Barberyn Ayurveda Resorts*

Viele Menschen, die ihren Körper entgiften und wieder ins Gleichgewicht bringen wollen, machen sich auf nach Asien zu einer Ayurveda-Kur. Auch europäische Mediziner wissen um den heilenden Effekt

der jahrhundertealten Tradition und empfehlen die im besten Fall mindestens zweiwöchige Regeneration bei einem authentischen, seriösen Anbieter. Gesundheitsbewusste zieht es deshalb seit jeher nach Sri Lanka. Zu den Pionieren der asiatischen Lehre gehören die mehrfach ausgezeichneten Barberyn Ayurveda Resorts. Dort sind die Behandlungen, Massagen, Medizin, Essen, Yoga sowie Unterkünfte auf höchstem Niveau. Alle drei Hotels – das Barberyn Reef, das Barberyn Beach und das Barberyn Sands – liegen im Südwesten der Insel an palmengesäumten Sandstränden, wobei das Barberyn Beach Resort obendrein von exotischem Dschungel umgeben ist. Ein 14-tägiger Ayurveda-Aufenthalt kostet ab 2.400 Euro pro Person. Im Preis enthalten sind sämtliche Anwendungen und Medikamente, ärztliche Betreuung, ayurvedische Vollpension, Akupunktur, Yoga, Meditation, Ausflüge ins Landesinnere sowie private Flughafentransfers. Übrigens: Sri Lanka hat kürzlich alle Corona-Einreisebeschränkungen aufgehoben. [www.barberynresorts.com](http://www.barberynresorts.com)

### **Wärmebehandlung mit Detox-Effekt in der Therme Meran, Südtirol**



**Im Winter kommt die wohlige Wärme einer Sauna gerade recht. In Südtirols Signature Spa haben Gäste die Wahl zwischen fünf unterschiedlichen Schwitzbädern - Entgiftung inklusive.**

*Foto (download): Saunieren in der Südtiroler Therme Meran ist nicht nur belebend für die Seele, sondern entgiftet, sorgt für frische, rosige Haut und ein gestärktes Immunsystem. Bildnachweis: Therme Meran/Manuel Kottersteger*

Ein ausgiebiger Saunabesuch in der Therme Meran ist ein einfacher und schneller Weg, um den Körper beim Entschlacken nach den Feiertagen zu unterstützen. Wieso das Schwitzen dort so gesund ist, weiß Sauna-Experte und Bereichsleiter Christian Pixner: „Durch die Hitze werden Durchblutung und Schweißdrüsen angeregt, sodass der Körper Giftstoffe viel schneller ausscheiden kann – positiver Nebeneffekt: So bekommt die Haut eine gesunde rosige Farbe und wirkt straffer.“ Zwei Saunabesuche pro Woche mit jeweils zwei bis drei Saunagängen empfiehlt der Fachmann für die so simple wie wirkungsvolle Detox-Kur. In Südtirols Signature Spa stehen Besuchern dafür insgesamt fünf verschiedene Schwitzbäder sowie ein Schneeraum zur Verfügung. Für ein besonders süßes Erlebnis sorgt in der 2.200 Quadratmeter großen Saunalandschaft übrigens das eben erst neu eröffnete Südtiroler Honigdampfbad mit Aufgüssen aus echtem Südtiroler Bienenhonig. Dessen antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung befreit zudem die Atemwege. Ein Ticket für die Therme Meran und die Saunalandschaft gibt's ab 26 Euro. [www.thermemeran.it](http://www.thermemeran.it)

### **Detox next Door im Biohotel Schlossgut Oberambach, Starnberger See**



**Das individuelle Detox-Programm im Kraftort am Starnberger See boostert das Immunsystem, setzt inspirierende Impulse und sorgt für jede Menge neuer Energie!**

*Foto (download): Auf ein neues Jahr vorausblicken können Gesundheitsbewusste am besten körperlich gestärkt in idyllischer Umgebung – beides lässt sich mit dem „Time to Detox“-Angebot im Schlossgut Oberambach am Starnberger See vereinen. Bildnachweis: Robert Kittel/Schlossgut Oberambach*

Für einen frischen Start ins neue Jahr, befreit vom Ballast der vergangenen Monate, muss keine weite Reise auf sich genommen werden. Auch am Ostufer des Starnberger Sees können Ruhesuchende inmitten von Wald und Wiesen loslassen, Kraft tanken sowie neue Impulse für 2023 sammeln. Beim Arrangement „Time to Detox“ im Biohotel Schlossgut Oberambach südlich von München wird der Körper wahlweise für fünf, sieben oder zehn Tage mithilfe von sanfter innerer Reinigung, Ganzkörperöl-, Stempel- und Energiemassagen entgiftet. Weitere Anwendungen wie eine Bauch-Spezialmassage oder eine Heißwassertrinkkur fördern den Aufbau des Immunsystems und die Stärkung des Darms. Das auf individuelle Bedürfnisse abgestimmte Angebot kostet ab 1.350 Euro pro Person (fünf Tage) inklusive 13 Anwendungen, Yoga und Meditationen sowie weiteren Leistungen, die passende Detox-Verpflegung gibt's für 59 Euro pro Tag dazu. Nach der Anamnese während der Einführung samt Konsultation und Pulsuntersuchung wird ein persönliches Rahmenprogramm für den Aufenthalt erstellt. Das Abschlussgespräch sowie die durchgehende therapeutische Betreuung stellen ein ganzheitliches Reinigungserlebnis sicher. [www.schlossgut.de](http://www.schlossgut.de)

**Fasten in guter Gesellschaft auf der Son Manera Retreat Finca, Mallorca**



**Im Rahmen der Gesundheitswoche „Fastenwandern und Yoga nach Dr. Buchinger“, Begründer des Heilfastens, verlieren Gäste einer Finca im Herzen von Mallorca nicht nur Pfunde, sondern lernen auch, Körper und Geist zu entlasten.**

*Foto (download): Bei der bewährten Methode nach Dr. Buchinger mit frischgepressten Säften und Gemüsebrühe erleben Gäste der Son Manera Retreat Finca auf Mallorca,*

*wie sie neue Energie tanken können. © Indigourlaub*

Jedes Kind weiß, dass Obst und Gemüse gesund sind. Trotzdem fällt es oft schwer, sich an eine ausgewogene Ernährung zu halten – geschweige denn eine Fastenkur durchzuziehen. Doch es lohnt sich: Neben der Entsäuerung und Reinigung des Körpers ist der Gewichtsverlust ein zusätzlicher Benefit. Auch chronische Krankheiten wie Altersdiabetes, Hautkrankheiten wie Allergien oder Neurodermitis, Migräne, Rheuma sowie Atemwegsprobleme werden oft gelindert. Zudem verbessern

sich Schlaf, Stimmung und Hautbild. Hinzu kommen ein Immunsystem-Booster und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Mindestens sieben Tage sollte die Entgiftung des Körpers dauern, daher macht eine Kur unter professioneller Anleitung mit der nötigen Muße vieles leichter. Beim Programm Fastenwandern und Yoga in der Son Manera Retreat Finca auf Mallorca dürfen sich gesundheitsbewusste Gäste nicht nur über einen mess- und sichtbaren Gewichtsverlust freuen, sondern tanken auch neue Energie. Die bewährte Methode nach Dr. Buchinger lässt vor allem frischgepresste Säfte und Gemüsebrühe zum Einsatz kommen. Tägliche Wanderungen durch die verschiedenen Landschaften der Baleareninsel und Yogaeinheiten sorgen für Abwechslung und helfen dabei, innere Ruhe zu finden. [www.sonmanera.com](http://www.sonmanera.com)

### **Bavarian Detox - Basentag im Bodenmaiser Hof, Bayerischer Wald**



**Einfach mal Abtauchen und dabei über die Haut Schlackenstoffe ausscheiden - das verspricht das Basenbad mit Detox-Wirkung in einem Spahotel im Bayerischen Wald.**

*Foto (download): Nicht nur während des Basentags im Bodenmaiser Hof entspannen Gäste in einem der stylischen Ruhebereiche des Vier-Sterne-Superior-Hotels im Bayerischen Wald. © Bodenmaiser Hof*

Auch wenn das klassische Basenbad zu den „leichtesten“ Entgiftungsübungen zählt, kann man dabei doch einiges falsch machen, zum Beispiel bei der Dosierung des Salzes oder der Temperierung des Wassers. Hotelchefin Sandra Geiger-Pauli vom Bodenmaiser Hof im Bayerischen Wald hat sogar eine eigene Kosmetikserie entwickelt und weiß, worauf es ankommt: „Erst ab einem PH-Wert von 8,5 bis maximal 9,5 erzielt ein Basenbad die Detox-Wirkung, die es erzielen soll. Wir verwenden zum Check stets einen Teststreifen.“ Entsprechend genau nehmen es die Gesundheitsexperten des Vier-Sterne-Superior-Hotels auch beim Rest des Arrangements Basentag: Um den Körper optimal auf die Behandlung vorzubereiten, wird zuerst ein Peeling zum Öffnen der Poren aufgetragen, bevor es in die Wanne geht. Dort verhält sich das spezielle Salz wie ein Magnet. Tritt nach einer gewissen Zeit die so genannte Osmose ein, scheidet der Körper dank des Austauschs zwischen Basenwasser und Säureschutzmantel Schlackenstoffe über die Haut aus. Eine basische Fußmassage zur Entspannung beschließt das 120-minütige Treatment (99 Euro). Danach geht's zum Relaxen in eine der behaglichen Ruhezone des 3.500 Quadratmeter großen Wellnessbereichs in stylisch-bayerischer Ambiente. Eine Nacht im Doppelzimmer inkl. Verwöhnspension, freier Spa-Nutzung und Gratis-Aktivprogrammen kostet ab 110 Euro pro Person. [www.bodenmaiser-hof.de](http://www.bodenmaiser-hof.de)

### **Pressekontakt**

**Tom Carlos Kupfer**  
+49 8807 21490-14  
[tom@ahm-agentur.de](mailto:tom@ahm-agentur.de)

**AHM Kommunikation**  
Lachener Straße 4  
D-86911 Diessen am Ammersee

**Jessica Thalhammer**  
+49 8807 21490-15  
jessica@ahm-agentur.de

+49 8807 21490-0  
info@hermann-meier.de  
www.hermann-meier.de