

FÜR SIE

Zeit für mich

**MODE, DIE ZU
MIR PASST**

So geht guter Stil

**Unsere
Lieblings-
Kuchen!**

Süße Rezepte
aus der Kindheit

DIE NEUE ROMANTIK

So wichtig ist sie für
die Beziehung

**DER GESÜNDESTE
URLAUB MEINES LEBENS**

Getestet: Fasten, Detox, Yoga

**GROSSE SERIE
DR. ICH**

Das Geheimnis
der **intuitiven**
Ernährung

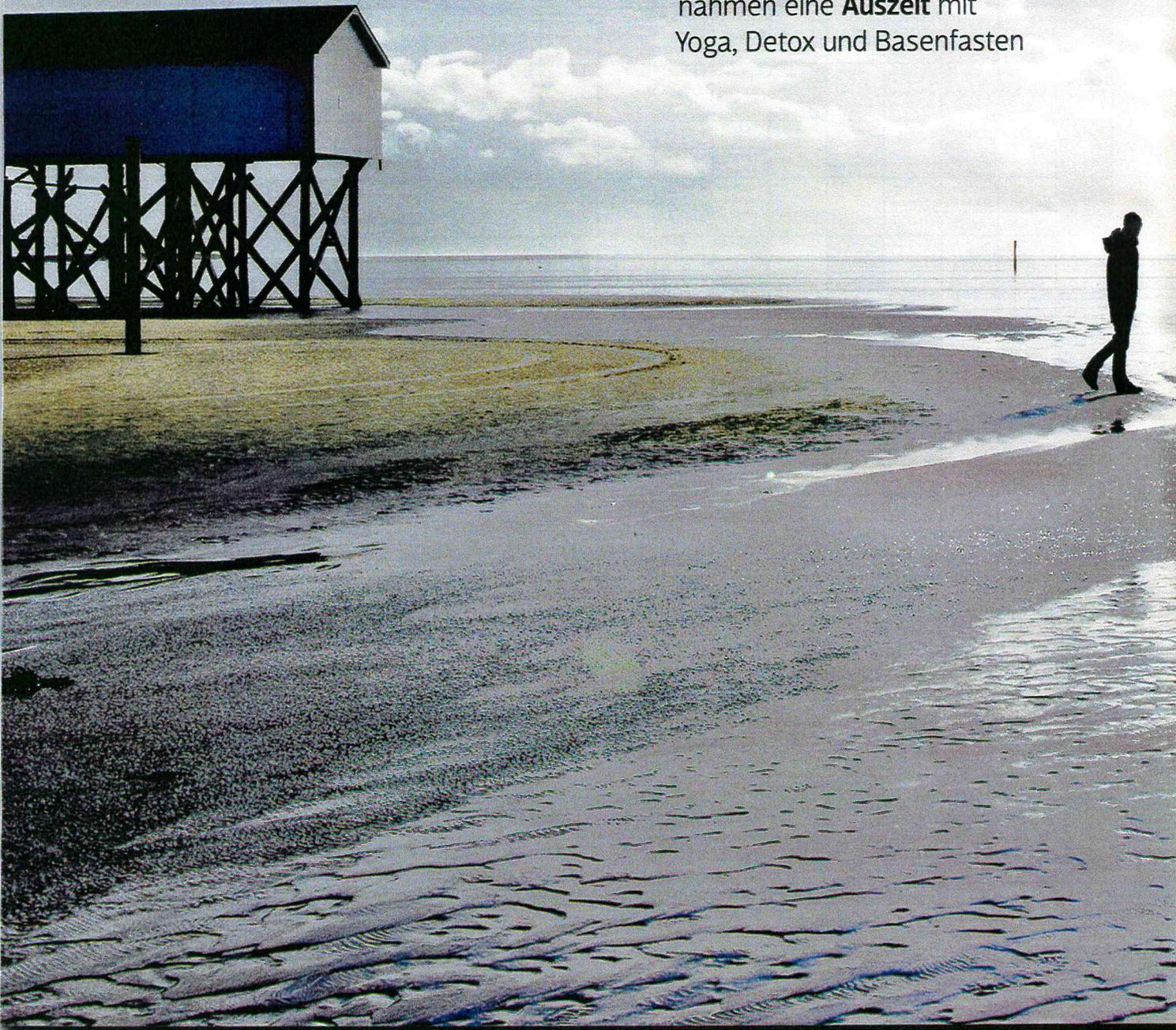
**JETZT BIN ICH
SCHÖN**

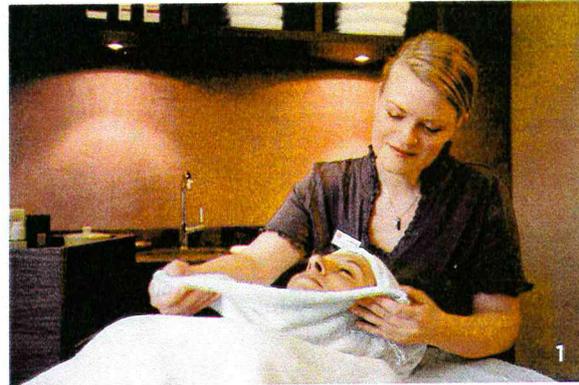
Toller Teint, Strahle-Augen, Frisuren mit Wow-Effekt



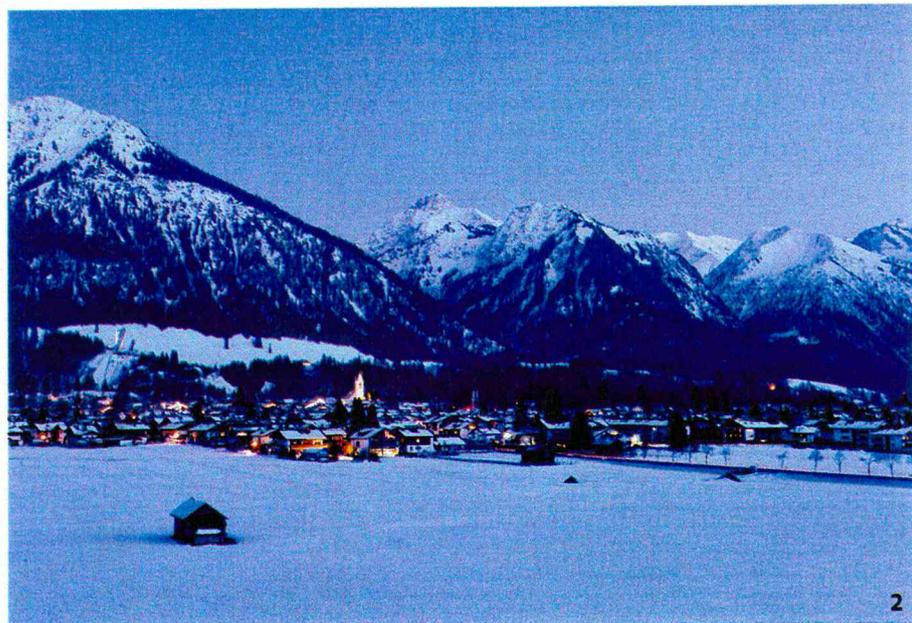
Der gesündeste Urlaub meines Lebens

Statt City-Trip oder Strandurlaub dem Körper mal etwas richtig Gutes gönnen: Drei FÜR SIE-Kolleginnen nahmen eine **Auszeit** mit Yoga, Detox und Basenfasten

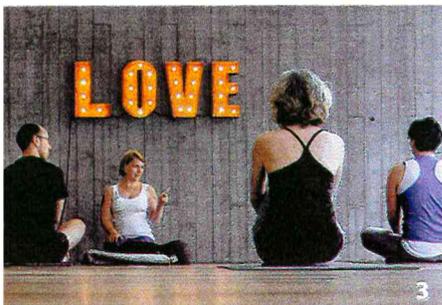




1



2



3

MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

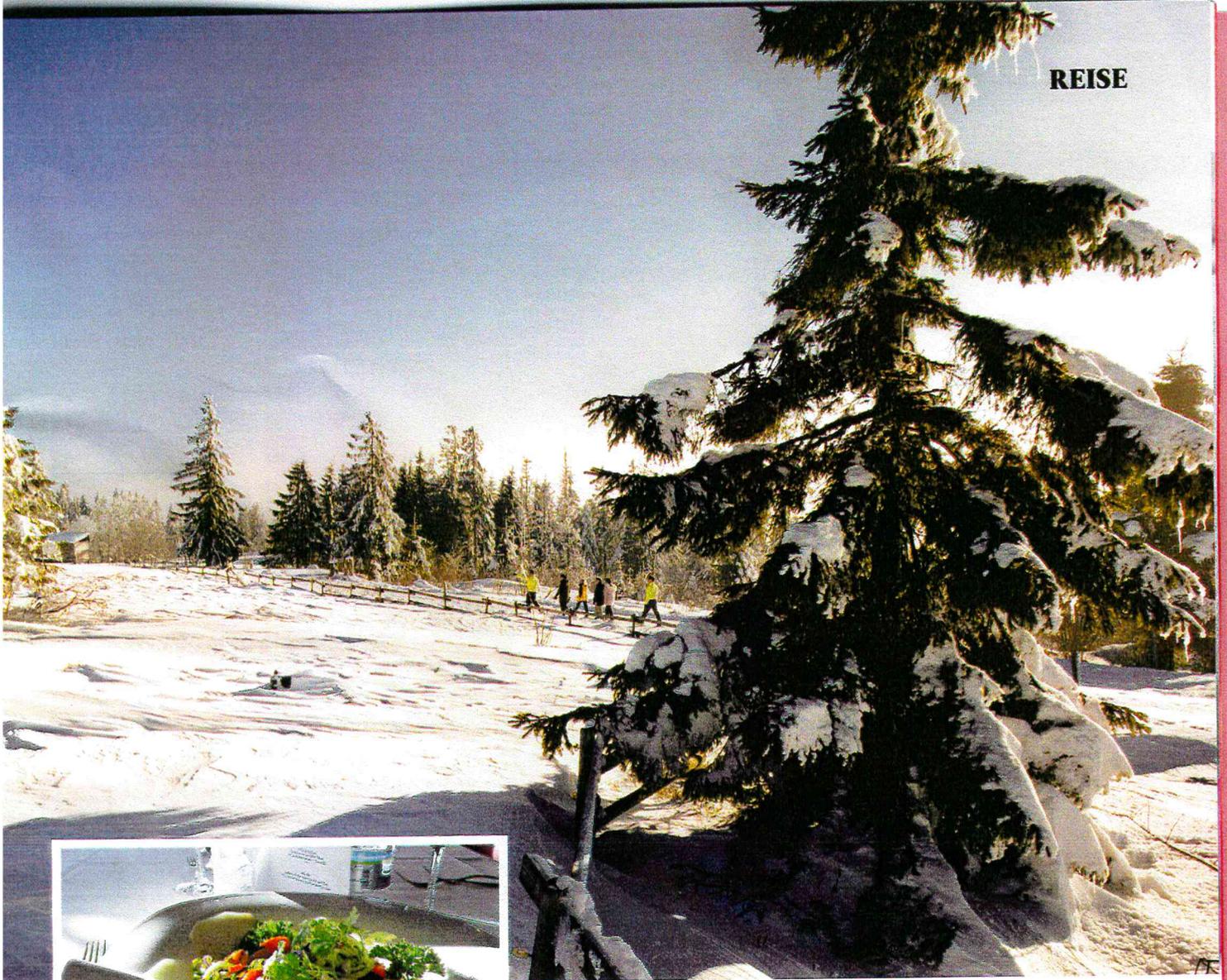
1 Endlich relaxen – und sich mit Wellness im „Nationalpark-Hotel Schlißkopf“ verwöhnen lassen. 2 Romantische Abendstimmung in Oberstdorf. Hier kommen Körper und Seele zur Ruhe. 3 Yoga im Hotel „Kubatzki“: Schon der Raum wirkt beruhigend. 4 Dem Meer lauschen, Ebbe und Flut erleben, am Strand entlangwandern – in St. Peter-Ording fällt Stress automatisch von einem ab. 5 Im hotel-eigenen Restaurant ergänzt leckere Ayurveda-Kost das Wohlfühlprogramm mit Kürbissuppe, Rote-Bete-Carpaccio, Nüssen und Datteln zum Knabbern



4



5



Fasten im Schwarzwald

Susanne Walsleben, stellvertretende
Chefredakteurin, genoss basische Kost

An allen Tischen prostet man sich mit Rotwein zu. Ich trinke Tee. Wiesenkräuter. Rein basisch, genau wie mein Menü. Aber das hört sich großartig an: gebratene Petersilienwurzeln mit Ingwer und Steinchampignons, danach Curry von Süßkartoffeln mit Brokkoli. Gemüse at its best, lecker, basisch, gesund. Lust auf ein Glas Rotwein? Kein bisschen.

Für ein paar Tage gönne ich mir eine Auszeit im Schwarzwald. Über 1000 Meter hoch liegt das „Nationalpark-Hotel Schliffkopf“, das seinen Gästen köstliche basische Menüs, die aus Gemüse, Sprossen oder Obst bestehen, anbietet. Und nicht

nur das: Jeder, der die Basenfasten-Woche bucht, bekommt eine Ernährungsberatung, Leberwickel, viel Tee und kann sich im großen Spa-Bereich bei Aquagymnastik, Sauna oder Faszien-Training wunderbar entspannen. Hotelchefin Doreen Fahrner: „Wir haben im Sommer mit diesem Konzept begonnen, und von Beginn an wurde es toll angenommen.“ Nach drei Tagen fühle auch ich mich voller Power und neuer Energie.

Der Schliffkopf ist ein ganz besonderer Kraftort. Bei schönem Wetter blickt man bis zu den Schweizer Alpen, direkt vom Hotel aus folgt man den kilometerlangen Wanderwegen. Danach lasse ich mich im Schwarzwald-Hamam verwöhnen und genieße eine Birken-Energie-Massage. Balsam für Körper und Seele.

INFOS UND TIPPS

Das „Nationalpark-Hotel Schliffkopf“ ist seit 1932 in Familienbesitz. Es hat 70 Zimmer verschiedener Preisklassen. 7 Nächte Basenfasten nach Sabine Wacker kosten ab 994 Euro pro Person. Sämtliche Basenmenüs sind inklusive. www.schliffkopf.de



Fasten auf besonders angenehme Art: Susanne Walsleben im Schwarzwald

Yoga an der Nordsee

FÜR SIE-Autorin **Bettina Laude** entspannte in St. Peter-Ording

Um es gleich zu sagen: Ich war nur ein Wochenende im „Kubatzki“. Das ist ein Yoga-Hotel in Nordfriesland, gleich hinterm Deich. Kann denn ein einziges Wochenende das Leben wirklich gesünder machen, werden Sie sich fragen. Und ich hab es mich auch gefragt. Meine Antwort: Ja, wenn einfach alles stimmt.

„Namaste“, sagt die Gruppe neben mir. „Setz dich doch auch zu uns.“ Es gibt Kabeljau, Gemüse-Dal und vegane Panna cotta zum Abendessen. Wir sind im Herzen des Hotels, einem großen Restaurant-Bar-Kamin-Lounge-Raum. Draußen umhüllen Nebel und Dunkelheit das Haus. Drinnen ist es kuschelig und kommunikativ. „Ich wusste gar nicht, dass ich sogar an den Rippen Muskeln habe“, sagt Sabine und lacht. Sie ist mit ihrem Mann hier und hat bereits mehrere Yoga-Einheiten mitgemacht. Paare, Mütter und Töchter, aber auch Alleinreisende fahren ins „Kubatzki“. Wegen des Yoga-Angebots. Aber auch wegen der besonderen Stimmung.

Zwei bis vier Yoga-Einheiten finden im Hotel täglich statt. Die Stunden heißen „Let it flow“, „Open your Heart“ oder „Happy Hips“. Man sollte schon mal Yoga gemacht haben. LOVE steht in großen Leuchtbuchstaben an der Wand des Yoga-Raums. Grau gebeizte Wände, Holzboden und diese Fenster ... Riesengroß, im Sommer kann man die ganze Wand öffnen.

Zwischendurch gehe ich stundenlang am Strand im Winterwind spazieren, treffe Sabine beim Joggen. Das spare ich mir für den Sommer auf. Denn ich komme wieder. Und dann länger als ein Wochenende.

INFOS UND TIPPS

„Das Kubatzki“ gibt es seit April 2015. Es hat 36 Zimmer verschiedener Preisklassen: EZ ab 70 Euro, DZ ab 90 Euro. Tageskarte für alle Yoga-Kurse 25 Euro. Es gibt eine Sauna und einen kleinen Fitnessraum, beides inklusive. Frühstück kostet extra. www.das-kubatzki.de



Bettina Laude ist ein großer Yoga-Fan. An der Nordsee kam sie in den richtigen Flow



Detox in Bayern

Anwendungen nach Pfarrer Kneipp erlebte Ressortleiterin **Kerstin Heuser**

Morgens um kurz vor acht herrscht Hochbetrieb im Untergeschoss. Ein Kommen und Gehen von Menschen in weißen Frotteemänteln. Wasser plätschert, es duftet nach Badezusätzen. Armgüsse, Beingüsse, Ganzkörpergüsse. Je nach Wunsch und körperlicher Fitness. Im „Schüle's Gesundheitsresort und Spa“ besinnt man sich seit Gründung des Hotels 1930 auf die Lehre von Sebastian Kneipp, der sie Mitte des 19. Jahrhunderts entwickelte. Ich werde hier in Oberstdorf mit Unterstützung von Kneipp-Anwendungen entgiften. Meine Sorge: Werde ich ständig mit knurrendem Magen herumlaufen? „Nein“, sagt Küchenchef Andreas Sonntag lachend. Er führt mit jedem Gast ein Gespräch, weiß von Unverträglichkeiten. „Bei den Detox-Tagen geht es darum, den Körper möglichst wenig zu belasten. Aber Sie sollen sich auch wohlfühlen.“

Er hält sein Versprechen. Morgens gibt es Obst, Smoothies, Dinkelbrot mit Quark. Mittags Gemüsebrühe, abends etwas Leichtes ohne Kohlenhydrate. Dazwischen Anwendungen nach Pfarrer Kneipp. Zum Beispiel eine Bürsten- oder eine Fußreflexzonen-Massage. „Haben Sie Verspannungen im Nacken?“, fragt mich die Physiotherapeutin und zieht an meinen Zehen. Als ich zusammensucke, genügt ihr das als Antwort. Ja, der Nacken ist verspannt. Am Abreismorgen ist die Wiese hinter dem Haus weiß gepudert. Eine tiefe Ruhe liegt über der Landschaft. Und nach vier Tagen im „Schüle's“ auch in mir.

INFOS UND TIPPS

Eine Woche Detox-Kuren inklusive Vollpension und Tee aus hauseigenen Kräutern: 970 Euro pro Person. Tipp: ein Zimmer zum Garten buchen, traumhafter Blick über die Wiesen bis zu den Bergen. Die Nutzung des 2600-m²-Spas ist im Preis inbegriffen. www.schueles.com

Der Schliffkopf-Rundweg führt durch Heide und Wälder



Armgüsse am Morgen machten Kerstin Heuser fit für den Tag