



Und was hat dir das gebracht?

EIN DOPPEL-VERSUCH

EINE DETOX-KUR IM SPA EMPFINDET JEDE ANDERS. DIE AUTORINNEN ANGELIKA BRODDE UND DANIELA JAMBREK TESTETEN IM HOTEL „SON BRULL“ AUF MALLORCA EINE ENTGIFTUNGSKUR, DIE SICH AUF DIE KRAFT DER OLIVENBÄUME VERLÄSST. ZWEI FRAUEN, ZWEI PERSPEKTIVEN

WÜNSCHT SICH EIN PAAR PFUNDE WENIGER UND MEHR ENERGIE: ANGELIKA BRODDE

1. TAG „Oliveda“-Chef Thomas Lommel holt uns am Flughafen ab. Auf der Fahrt nach Pollença erzählt er, wie er die Olivenbaum-Therapie entwickelt hat, und er schwärmt von den seelischen und körperlichen Verbesserungen, die uns erwarten. Unsere Blutwerte, unser Stoffwechsel, auch unser Äußeres wird in den kommenden 14 Tagen zehn Jahre jünger, verspricht er. Beim Dinner im Fünf-Sterne-Hotel „Son Brull“ wird mir klar, worauf ich dafür verzichten muss: Das Essen mit frisch gebackenem Brot, Petersfisch und Wein ist köstlich – und meine Henkersmahlzeit. Ab morgen gibt's Frischkornbrei, Gemüsesuppe und vielleicht mal gedünstetes Geflügel, schließlich sollen wir entgiften. Von innen sollen Olivenöl und -extrakte dabei helfen, von außen Oliveda-Hautpflegeprodukte. Das Besondere an ihnen: Sie enthalten statt Wasser reinen Olivenblatt-Presssaft.

2. TAG Der erste Morgen ohne Kaffee. Wir fahren nach Palma zum deutschen Arzt Dr. Peter Fleischhauer, der uns Blut abnimmt, ein EKG macht, Gewicht und Sauerstoffsättigung des Blutes prüft. Dani wiegt viel weniger als ich, gemein! Aber sie wird auch nach der Blutabnahme gewogen... Später lernen wir unseren Tagesplan kennen: Ab jetzt gibt's morgens Bewegung, dann ein Dampfbad, dann Treatments mit allem, was der Olivenbaum hergibt. Anschließend Ruhe, ein leichtes Mittagessen, Freizeit, wieder Bewegung und dann – fast kein Abendbrot.

3. TAG Oliveda-Therapeutin Christine verkleidet mich als Lammbraten: Ich werde in einem Kräuter-Olivenöl-Mantel in Folie gewickelt und gare langsam vor mich hin. Als ich aus der Folie herausdarf, muss ich als Erstes meinen Mund ausspülen. Der Geschmack, der sich darin entwickelt hat, ist unbeschreiblich. Dani erzählt mir später, dass sie sich zweimal die Zähne geputzt hat, obwohl wir gar keine Aioli essen dürfen. Da will wohl etwas raus aus uns! Danach geht es meinem verklebten Bindegewebe bei einer Deep-Tissue-Massage an den Kragen. Ich soll „oh“ stöhnen, wenn's weh tut. Oh, oh, oh...

4. TAG Im Morgennebel walken wir vorbei an alten Olivenbäumen und neugeborenen Lämmern. Christine gibt uns ein Mantra für den heutigen Tag: „Geh zur Quelle und finde die Stille. Das ist der Weg der Natur.“ Passendes Treatment dazu: eine Packung aus schwarzen Oliven, danach eine Massage. Und dann bekommen wir einen Olivenöl-Einlauf. Ja, Einlauf. Als ich deswegen nachmittags bei ▶

TRÄUMT VON BESSEREM SCHLAF UND GLATTERER HAUT: DANIELA JAMBREK

1. TAG Natürlich genauso wie bei Geli (siehe links).
2. TAG Gesundheits-Check bei einem charmannten Dr. Fleischhauer, der sich mit uns auf die Kur freut – vor allem auf die erneute Blutprobe nach 14 Tagen. Beim Mittagessen lernen wir Oliveda-Therapeutin Christine Seeger kennen, die unsere Kur begleiten wird. Christine ist Psychologin und Ayurveda-Medizintherapeutin mit beeindruckendem Wissensschatz in Sachen Körper, Seele und Ernährung. Sie erzählt uns von Glückshormonen, die freigesetzt werden, wenn der Körper entgiftet, während wir uns Spaghetti mit einer unglaublich köstlichen Tomatensauce reinziehen. Großzügig übergossen mit dem Hauptakteur unserer Kur: dem kostbaren Öl der Arbequina-Olive. So lecker, so gut, denke ich glücklich und freue mich aufs Entgiften und entspannte Abnehmen. Ein Dampfbad und die sanfte Massage zum Ankommen verstärken meinen Eindruck noch. Alles wird schön.

3. TAG Gurgeln mit „Mundzieh-Öl“ ist überhaupt nicht schön. Es ringt mir ein (reinigendes?) Würgen ab. Das zweite Morgenritual, ein Cocktail aus Olivenöl, Zitronen und einem bitteren Olivenblatt-Elixier, das den Entgiftungsprozess vorantreibt, hat den gleichen Effekt. Na super, schon die ersten zehn Minuten der Kur entlarven mich als Schwächling. Entspannte Morning-Exercises mit Christine, ein „Black Olive-Wrap“ und die „Deep Tissue Massage“, die mir die wunderbare Spa-Leiterin Joanna verabreicht, geben mir neuen Detox-Mut. Nach der abendlichen Yoga-Stunde mit Claudia stehe ich glücklich unter der Dusche, die so groß ist wie mein Bad zu Hause. Und leider sehr rutschig. Ich lande knallhart auf dem Hinterkopf, sehe Sternchen und denke kurz, dass die Reise für mich jetzt vorbei ist. Aber außer einer Mega-Beule stellt Geli keine Folgeschäden fest.

4. TAG Ich liebe unsere morgendlichen Power-Walks in die Natur, vorbei an Schafherden, die uns blökend begleiten, und abgerundet durch die Mantras, die Christine uns danach mit auf den Weg gibt. Als wir einen alten Baum umarmen, spüre ich, wie durch ihn frische Energie in meinen Körper fließt und alte, verbrauchte durch die Füße in den Boden abgeht. Entweder hat der Dusche-Sturz doch etwas in meinem Kopf verwickelt, oder ich entdeckte gerade meine spirituelle Seite. Geli und ich amüsieren uns über den frischen Antipasti-Duft, der den Körper nach Oliven-Treatments umweht. Dann holt uns ein Einlauf mit warmem Öl in die Oliveda-Realität zurück. Glaubt man Christines Begeisterung, gibt es wenig Schöneres. Ich kann mich trotzdem nicht entspannen. Vorsichtshalber verbringe ich den Nachmittag auf dem Zimmer – aber alles fließt, wie es soll. Das Olivenöl verlässt meinen Körper freundlicherweise nur nach Aufforderung.

5. TAG Es fällt uns plötzlich schwer, die Treppen zu unseren Zimmern hinaufzuhüpfen. Gibt es hier einen eingebauten „Schwerkraftverstärker“, der ab Tag vier zum Einsatz kommt, oder nimmt das Entgiften unseren Körpern die Power?

6. TAG Heute ist Abfuhrtag. Vor dem Schlafen- ▶

FOTO TINA LUTHER PRODUKTION BETTINA BRENN TEXT ANGELIKA BRODDE & DANIELA JAMBREK

SPA & GUT

BIS ZUM NÄCHSTEN SOMMER IST'S ZWAR NOCH EIN HALBES JAHR. ABER HIER DIE GUTE NACHRICHT: SO LANGE KANN MAN SICH HERVORRAGEND IN DIESEN VON MAXI GETESTETEN SPAS IN FORM BRINGEN. MIT GLÜCK SOGAR FOR FREE

einem Spaziergang sehr eilig in die Büsche flüchten muss, fällt mir das Mantra wieder ein. Was war noch einmal der Weg der Natur?

5. TAG Endlich Kopfschmerzen. Ein Wunder, dass sie jetzt erst kommen, wo ich doch schon seit vier Tagen auf Koffein-Entzug bin. Nachmittags am Pool stellen Dani und ich fest, dass wir synchron leiden. Bei uns beiden funktioniert Entgiftung offenbar über die Gelenke. Wir kommen zu Fuß kaum in den ersten Stock, so gerädert fühlen wir uns.

6. TAG Keine Details über das Abführen mit Rizinusöl, nur so viel: Es wirkt.

7. TAG Molkebad + Geli = braune Matsche. Das ist wohl der Kaffee, der aus mir herauskommt, mutmaßt Christine. Ich bin happy, weil mein Kopfweh Vergangenheit ist. Das Einzige, was nervt, ist die nasse Katze, nach der mein Mund schmeckt. Böse Mieze. Apropos: Nach Gurgeln, Einläufen, Naseninnen-Massagen und einer Ohrpackung mit Olivenöl witzeln wir, dass wir nur noch eine ölfreie Körperöffnung haben. Und schon bald ist es auch damit vorbei. Ein mit Olivenöl getränkter Tampon kann den Hormonhaushalt ausgleichen, lernen wir.

8. TAG Was ist los? Obwohl die Sonne uns verwöhnt, friere ich bis ins Mark. Im Dampfbad drücke ich meinen Rücken an die heißen Kacheln. Es ist, als würden meine Nieren weinen. Christine hatte prophezeit, dass sich mit alten Giften und Säuren auch alte Gefühle lösen.

9. TAG Heute zeigt Joanna meinen Bindegewebsverklebungen, wo der Hammer hängt. Mir stockt der Atem. Wie kann man nur in so kleinen Händen so viel Kraft haben?

10. TAG Ich bekomme das erste Facial. Als ich danach in den Spiegel schaue, fehlt mir etwas: Diese kleinen Fältchen um die Augen sind weg. Überhaupt fehlt mir so einiges: Gliederschmerzen, Hunger, Sorgen, Sorgenfalten. Abhandengekommen zwischen Olivenbäumen, Deep-Tissue-Massagen und Christines Mantras.

11. TAG Heute bin ich mit dem Pièce de Résistance der Oliveda-Kur verabredet: einem reichhaltigen Anti-Aging-Wrap, der meine wunderbar mit gecrushten Olivenkernen gepeelte, von zehn Dampfbädern tiefengereinigte Haut aufs Allerfeinste verwöhnt. Ich bin aus Samt.

12. TAG Jetzt steht etwas Leichtes auf dem Programm: das Abschlussgespräch mit Christine, dann eine Pediküre von Joanna. Sie erzählt, dass sogar Gäste aus anderen Hotels für ihre entspannenden Treatments ins „Son Brull“ pilgern. Ich kann's gut verstehen.

13. TAG Die letzte Deep-Tissue-Massage – und was passiert? Sie tut überhaupt nicht mehr weh!

14. TAG Auf dem Rückweg nach HH in Palma zu Dr. Fleischhauer. Ich habe zwei Kilo abgenommen! Und später werde ich im Arztbericht lesen, dass meine Blutwerte sich radikal verbessert haben. Vor allem der Niedergang des „bösen“ Cholesterins LDL beeindruckt den Arzt: Es ist in zwei Wochen von 171 mg/dL auf 112 mg gesunken. Ich fühle mich topfit, bin voller Energie und bekomme von allen Seiten entzückende Komplimente. Fazit: Das Versprechen „Zehn Jahre jünger in 14 Tagen“ ist für mich in Erfüllung gegangen.

gehen müssen wir Rizinus-Öl trinken (wieder: würg!!), das jetzt seinen Job machen soll. Aber nichts passiert. Für mich zeichnet sich der Tag durch abwechselnde Energie- und Müdigkeitskicks aus.

7. TAG Beim Morning-Walk entdeckt Christine meinen leicht x-beinigen Gang. Ihrer Interpretation, ich würde etwas „festhalten“, folgt im Spa eine spezielle Beinmassage nach Rolfinck. Meine bisher unauffälligen Schenkelinnenseiten reagieren mit Höllenschmerzen, die sich in den unteren Rücken ausbreiten, um nach einer Stunde abrupt zu verschwinden. Hat Christine mein Beinweh-Geheimnis entschlüsselt? Abends habe ich Bauch- und Beinweh, schlafe schlecht und träume doof. Fühlt es sich so an, etwas loszulassen?

8. TAG Wir massieren unsere Naseninnenräume mit Öl. Was komisch aussieht, fühlt sich toll an. Beim Therapie-Walken beginne ich zu laufen, voller Energie. Kam in den letzten Tagen eher der empfindsame Typ in mir zu Wort, so bahnt sich jetzt das gewohnte Feuer seinen Weg. Vielleicht bin ich deshalb für Joannas Lavendel-Reiki am Nachmittag zu nervös. Unser heutiges Mantra ist treffend: „Loslassen von alten Gewohnheiten und Verhaltensmustern, sich öffnen für Neues, neue Wege gehen.“ Passend dazu atmen wir laut wie Monster alles aus uns heraus.

9. TAG Ich habe schlecht geschlafen und üble Laune. Geli auch. Liegt es daran, dass wir die Dosis Olivenblattelixier seit gestern auf 3 x täglich erhöht haben, um unsere Stoffwechsel auf Touren zu bringen? Abends versuche ich, meine Laune mit einem heimlichen Glas Sekt zu heben. Ich fühle mich rebellisch. Und schuldig.

10. + 11. TAG Ich freue mich, wenn ich morgens in den Spiegel schaue, denn die Müdigkeit ist weg!

12. TAG Vor dem Yoga lege ich, die sich noch nie in ihrem Leben tagsüber ausruhen konnte, mich kurz hin. Das Telefon weckt mich: Ich habe verschlafen! Das nenne ich Entspannung.

13. TAG Geli bestätigt mir, dass der Blick in den Spiegel nicht täuscht: Ich habe den Glow. Meine Haut wirkt glatt und erholt, und mein Gesicht hat sein Strahlen zurück.

14. TAG Ich freue mich auf zu Hause. Im Gepäck: kostbares Oliveda-Öl und ein Fläschchen Oliveda-Ölivenblatt-Elixier. Für den morgendlichen Cocktail, auf den ich nicht mehr verzichten will. Damit ich noch länger zehn Jahre jünger aussehe.

Infos: DAS HOTEL UND SPA „Son Brull“ ist ein Fünf-Sterne-Hotel in den Mauern eines Klosters aus dem 18. Jahrhundert, umgeben von Orangen-, Zitronen- und Olivenhainen. Außen rustikal, innen ein Design-Traum – Mallorca at its best. **UMGEBUNG** Der feine Nordosten von Mallorca mit dem entzückenden, in der Nebensaison weitgehend touristenfreien Pollença entschädigt für alle Ballermänner dieser Welt. **ZU GEWINNEN!** Das „Son Brull“ macht Winterpause, aber drei Maxi-Leserinnen können die Oliveda-Kur at home testen. Verlost werden Oliveda-Sets im Wert von je 200 Euro, bestehend aus Olivenöl, Olivenbaum-Granatapfel-Elixier, Serum, Anti-Aging-Creme, Körperöl sowie dem anleitenden Buch „Olivenbaum Therapie“. Kennwort: „Oliveda“.

SPAS AUF HOHEM NIVEAU

FÜNF TOP-ADRESSEN IN DEN BERGEN, EIN NEUER HOTSPOT IN BERLIN-MITTE – UND WINTER-WELLNESS ZU GEWINNEN!



SIE WOLLEN GLEICH HIN?
Postkarte mit dem jeweiligen Kennwort (= Hotelname) an: Redaktion Maxi, 20566 Hamburg. Einsendeschluss: 8. 12. 2010. Viel Glück!



GRAND TIROLIA GOLF & SKI RESORT

KITZBÜHEL, ÖSTERREICH: GROSSES SPORT- UND RUHE-REFUGIUM MIT DIREKTEM ANSCHLUSS AN DIE BERÜHMTE JETSET-DESTINATION

HOTEL UND SPA: Holz, Stein und Designelemente sind die Hauptverantwortlichen für den entspannt luxuriösen Country-Stil des Hauses – auch im 1500 Quadratmeter großen „Green Spa“. Hier folgen alle Treatments dem ganzheitlichen Ansatz der Aveda-Spa-Philosophie. Zusätzlich kann man Bäder, Wickel, Massagen und Gesichtsbehandlungen mit Schokolade genießen. Wer mit Golfen, Skilaufen, Wellness-Wonnen und Jet-Setting noch nicht ausgelastet ist, lässt sich bei Power Plate, Pilates oder – noch effektiver – von einem Personal Coach fit trimmen. **UMGEBUNG** Das Hotel ist der perfekte Rückzugsort für erholungssüchtige Glamour-Queens: mitten in der ruhigen Natur einer der schönsten Golfanlagen Europas gelegen – aber nur wenige Meter entfernt vom Kitzbüheler Society- und Party-Trubel. **DZ** ab 258 Euro. Eichenheim 8–9, Tel.: 00 43/53 36/666 15-555, www.grand-tirolia.com. **ZU GEWINNEN:** ein Wochenende im DZ inkl. Aveda-Treatment für zwei Personen. Kennwort: „Grand Tirolia“

HOTEL AURELIO

LECH, ÖSTERREICH:
PULVERSCHNEE UND KILO-
METERLANGE ABFAHR-
TEN KONKURRIEREN
MIT DEN VERLOCKUNGEN
DES RIESIGEN SPAS

HOTEL UND SPA: In dem von Star-Architekten gestalteten Hotel sind alle Zimmer unterschiedlich eingerichtet, aber immer geprägt von der Kultur des alpinen Ortes. Im 1000 Quadratmeter großen, puristischen Spa verwöhnen Alpenkräuter- und Karibik-Treatments alle Wellness-Willigen: Ruhesucher, die ihre Zeit dem Genuss widmen wollen – und Wintersportler mit müden Muskeln. **UMGEBUNG:** direkt an der weltbekannten Schlegelkopf-Piste des Arlbergs gelegen. **DZ** ab 550 Euro inkl. Halbpension. Tannberg 130, Tel.: 0043/5583/22 14, www.aureliolech.com. **ZU GEWINNEN:** ein Wochenende inkl. Halbpension und Spa-Treatments für zwei Personen (gültig bis Dezember 2011). Kennwort: „Aurelio“.



HOTEL POST

BEZAU, ÖSTERREICH:
DAS FAMILIENGEFÜHRTE
WELLNESS-HOTEL HAT
SICH ZUM 160. GEBURTS-
TAG HÜBSCH GEMACHT

HOTEL UND SPA: Klare Linien und natürliche Materialien spiegeln die Philosophie des Hauses wieder, Luxus mit Nachhaltigkeit zu verbinden. Basis aller Treatments und der organischen Skin-Care-Linie im frisch renovierten „Susanne Kaufmann Spa“ sind die ursprünglichen Wirkstoffe aus der Pflanzenwelt der Bregenzer Wälder. **UMGEBUNG:** Das ehemalige Postamt von Bezaus liegt mitten in der unberührten Natur, die zu Spaziergängen im Wald und zu Bergtouren einlädt. **DZ** ab 280 Euro. Brugg 35, Tel.: 0043/55 14/22 07, www.hotelpostbezau.com. **ZU GEWINNEN:** ein Wochenende zu zweit, inkl. Wellness-Behandlungen. Kennwort: „Post Bezaus“



HOTEL DIE HALDE

OBERRIED, SCHWARZWALD: WO SONST GIBT'S EINE SAUNA MIT PANORAMABLICK AUF DIE FELDBERGHÖHEN?

HOTEL UND SPA Stolze 700 Jahre Einkehr-Tradition – und trotzdem modern! Denn die historischen Gaststuben ergänzen den reduzierten Stil von Spa, Zimmern und Restaurants aufs Prächtigste. Das Spa bietet auf zwei Ebenen von klassischen Beauty-Treatments über Ayurveda bis hin zu alpinen Specials ein so großes Programm, dass man zur kompletten Erkundung zwei Wochen einplanen sollte. **UMGEBUNG:** Der Schauinsland ist Freiburgs Hausberg, nur zehn Kilometer von der Stadt entfernt. Im Sommer kann man hier wandern, biken, golfen, schwimmen, im Winter mit etwas Glück Langlauf- und Alpinski fahren. **DZ** ab 206 Euro. Halde 2, Tel.: 076 02/9 44 70, www.halde.com. **ZU GEWINNEN** zwei Übernachtungen im DZ (von So.–Fr.), Kennwort: „Die Halde“.

SONNENALP

OFTERSCHWANG, OBERALLGÄU: SPORT- UND WELLNESS-RESORT MIT FÜNF STERNEN IM SÜDLICHSTEN TEIL DEUTSCHLANDS

HOTEL UND SPA Das Sonnenalp-Resort ist kein Ort für Langeweile. Zwei Golfplätze, vier Pools, gleich vor der Tür weltcup-geprüfte Pisten... Im 2000-Quadratmeter-Spa gibt's alpine Kräuter-Wellness, Kneipp, Thalasso, Ayurveda und medizinische Treatments wie Magnetfeldtherapie. **UMGEBUNG** Sorry, Sylt, aber: Die Allgäuer Alpen sind die Wunderkinder unter Deutschlands Urlaubszielen. Prachtvolle Natur und atemberaubende Panoramen, wohin man schaut. **DZ** ab 352 Euro (inkl. Halbpension). Schweineberg 10, Tel.: 083 21/27 20, www.sonnenalp.de. **ZU GEWINNEN** eine Übernachtung im DZ für zwei Personen inkl. Halbpension und eine Shiseido-Behandlung „Qi – Body Total Zen Delight“. Kennwort: „Sonnenalp“.



Für alle, die keine Zeit haben, in die Berge zu fahren ...



COWSHED, SOHO HOUSE BERLIN

BERLIN-MITTE: EIN KURZURLAUB IM COWSHED-SPA ENTSCHÄDIGT ALLE DAHEIMGEBLIEBENEN

DAS SPA Schnelle Erholung gefällig? Das Cowshed im Soho House Berlin ist der neue Anlaufpunkt für Wellnessfreunde in Zeitnot. Im Angebot: ein umfangreiches Menü an Gesichts- und Körperbehandlungen. Namensgeber ist ein Kuhstall in Somerset, der jetzt ein fancy Spa beherbergt. Behandelt wird mit Fairtrade-Cowshed-Naturkosmetik. Psst! Die tollsten Massagen macht übrigens Shirin (Tipp von Beautychefin Bettina Brenn). **INFO & PREISE** Facials und Körperbehandlungen ab 30 Euro. Torstraße 1, Tel.: 030/4050 44-130, www.sohohouseberlin.com. **ZU GEWINNEN** Cowshed at home! Verlost werden fünf Produkt-Packages im Wert von insgesamt 1000€ Euro. Kennwort: „Cowshed“