

# MADAME

JANUAR 2011 NR. 1  
DEUTSCHLAND € 6  
ÖSTERREICH € 6  
SCHWEIZ SFR 10

VIEL GLÜCK  
**2011!**

GROSSES JAHRES-  
HOROSKOP. PLUS:  
WAS VENUS FÜR  
IHRE SCHÖNHEIT TUT

WEEKEND  
GUIDE

KURZTRIPS DE LUXE  
SHOPPING, KULTUR,  
GOURMET, WANDERN  
ODER WELLNESS

FIT IM KOPF  
GEHIRN-DOPING:  
SUPERWIRKSAM  
UND GANZ LEGAL

- WINTERZAUBER: KUSCHEL-CHIC
- FERNWEH: CRUISE COLLECTIONS
- LEBENSLUST: PARTY-STYLING

DAS HAT CHARMIE

0 1  
4 190457 906003

14. Oktober 2010

**MENÜ**

Juice & Dinner Delight

**JUICE**

Spicy Detox Lemonade

- Apfel, Wasser, rote Chili, Zitrone -

Orange Detox

- Orange, Zitrus, Ingwer, Aloe Vera -

Pink Detox

- Apfel, Ananas, Birne, rote Beete, Ingwer, Petersilie -

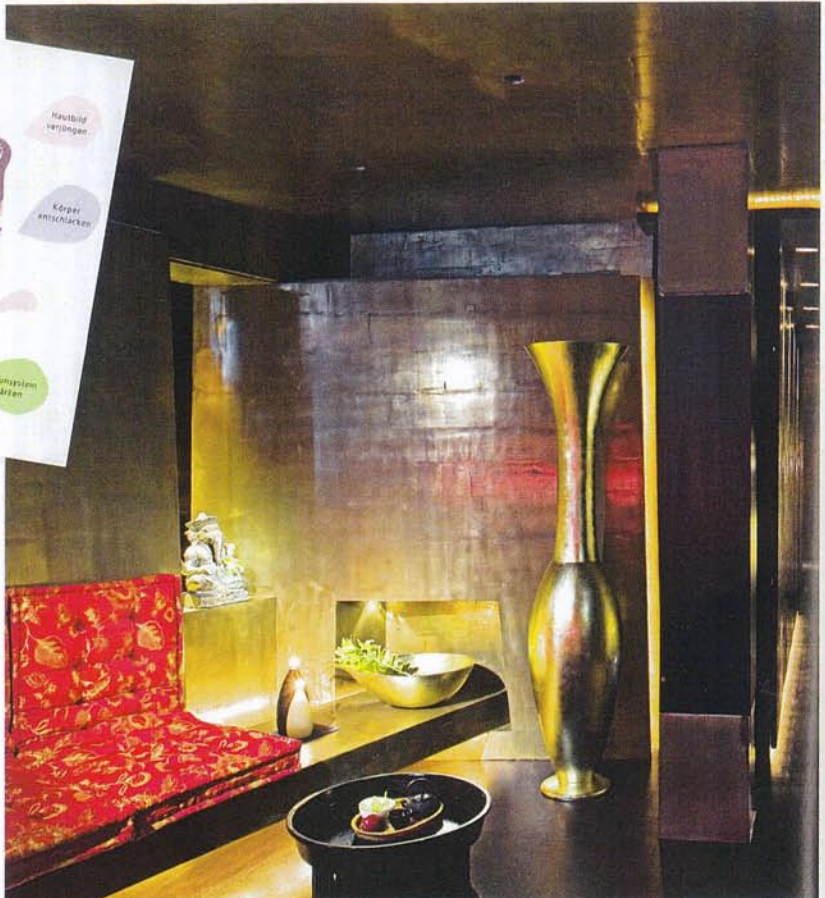
Green Detox

- Karfiol, Fenchel, Gurke, Spinat, Limette, Zitrusgerichte, Minze -

**DINNER**

oder Linsen-Reisalat mit Obstsalatbeimantel

- Linsen, Weizen, Reis, Karotten, Zucchini, Paprika, Cashu, Mandeln, Dill, Petersilie, Zitrusgerichte, Obstsalat, Minze, Koriander und Minze -



# NACH 19 UHR INS DETOX-SPA

Spa-Check höchstpersönlich. Dieses Mal: relaxen, entgiften und ganz normal weiterleben und -arbeiten

Die Sommerfrische ist verblasst, der Herbst war hektisch und nun ist der Energietank leer. Und eine Woche Spa ist auch nicht drin, die Urlaubstage gehören der Familie, der Job lässt keine Auszeit zu. Möglicherweise könnte man ja eine Woche Spa-Service in den Alltag integrieren. Geht das? Ein Besuch bei Astrid Purzer, der Erfinderin von Detox Delight, die mit ihrer Firma „Well-being delivered“ verspricht, lässt mich hoffen. Hier sollen meine Wünsche „Entspannung & Entgiftung“ wahr werden. Wir suchen für mich eine 5-Tage-Kur „Juice & Dinner Delight“ aus: Ich bekomme jeden Morgen ein entzückendes Päckchen mit 4 Säften und einem veganen Dinner. Dann spinnt Astrid Purzer ihr Netz-

**GENÜSSLICH ENTGIFTEN**  
In der Münchner „Detox Delight“-Zentrale berät Astrid Purzer ihre entgiftungswillige Klientel individuell und entwickelt gerne ein Programm plus Partnerservice: Heike Haag, stv. Chefredakteurin, testete das Juice & Dinner Delight 5-Tage-Programm für 255 Euro. Das Luxuszusatzprogramm Yoga ([www.claudia-lederer.de](http://www.claudia-lederer.de), Tel. 0171/750 68 00), Colon-Hydro-Therapie ([www.naturheilpraxis-schubert.de](http://www.naturheilpraxis-schubert.de), Tel. 089/12 79 92 29) und Aiyasha Spa (Tel. 089/2102455-0), [www.aiyashaspa.de](http://www.aiyashaspa.de), Foto oben) kostet rund 800 Euro.

werk und mein Wochenplan steht: Ich habe 2 Termine zur Colon-Hydro-Therapie in einer Naturheilpraxis, zwei im Day Spa und zu mir nach Hause kommt eine Personal Yoga-Trainee. Am Sonntag geht's los: In der Naturheilpraxis Schubert empfängt mich die Therapeutin Theresa Labry zur Colon-Hydro-Therapie, die mir zur Unterstützung der Detox-Woche empfohlen und mir – wohlweislich? – vorab nicht näher erläutert wurde. Also: Während ich auf der Behandlungsliege ruhe, fließt Wasser in unterschiedlichen Temperaturen – (Wir können doch offen sprechen? Entgiften funktioniert halt so!) – in mich ein. Die warm-kühle Wasserzufuhr bewirkt, dass der Darm zu arbeiten beginnt und, durch sanfte Bauchdeckenmassage unterstützt, selbsttätig einen äußerst gründlichen Säuberungsprozess einleitet. Ein bisschen befremdlich ist das schon, wenn der zum Teil Jahre alte „Restmüll“ durch eine durchsichtige Kunststofföhre abtransportiert wird. Ganz nebenbei erfahre ich aber Nützliches über mein wichtigstes „Verteidigungssystem gegen Giftstoffe“ und gelobe, noch stärker auf eine sinnvolle Ernährung zu achten. Theresa Labry selbst ernährt sich seit Jahrzehnten ausschließlich von Roh-



kost und könnte Nenas Zwillingsschwester sein. Das überzeugt! Montagmorgen freue ich mich auf mein Saftfrühstück in der Redaktion und studiere dabei die süß illustrierte Menükarte: Ich werde ungefähr alle 2 Stunden einen poppig-bunten Saft genießen, der seiner Farbe entsprechend Vitamine getankt hat. Gegen Abend dann mein veganes Dinner: köstlich, die Detox Margarita – frische Gemüsestreifen und Sprossen auf einer nussigen Basis. Ohne Hungergefühle flitze ich direkt aus der Redaktion zu meinem Abendtermin: Im schicken, zentral in der Münchner Innenstadt gelegenen Aiyasha Spa empfängt mich duftende Wärme, asiatisch unaufgeregte Atmosphäre und der reizende Brasilianer Cledyson, der mir ein mit negativ aufgeladenen Ionen versehenes Sole-Fußbad bereitet. Dazu gibt es Detox-Tee und leichte Knabberereien. Nach einer halben Stunde Entgiften im angenehmen kribbelnden Wasser ist die Oberfläche eine dichte, braune Brühe. Das sind die Körpergifte, wird mir versichert, Nikotin und Alkohol. Ich bin doch Nichtraucherin, ernähre mich vegetarisch und die letzte große Party ist auch schon ein paar Wochen her! Diese Schadstoffe, erklärt man mir, sind gesammelte Werke älteren Datums. Frühere Sünden sozusagen. Nach dieser beeindruckenden Diagnose darf ich mich auf der Liege eine volle Stunde massieren lassen, die Lymphe wird bei dieser speziellen Technik angeregt und ich schnurre ... Endlich, so wohlighatte ich mir Detoxing vorgestellt. Zu Hause falle ich nur noch in meine weichen Kissen, genieße Kräutertee und ein dickes Buch – 5-Sterne-gleich. Ähnlich luxuriös geht die Woche weiter: Dienstagabend empfangen ich meine persönliche Yogalehrerin im Wohnzimmer. Claudia Lederer ist mir gleich sympathisch und packt blitzschnell ihr Studio aus: Matten, Blöcke, Decken,

Gurte und Musik, und wir legen los. Wow! Ein so intensives Training hatte ich schon lange nicht mehr, besonders die speziellen Drehungen der Detox-Yoga-Übungen tun extrem gut und ich freue mich schon auf den nächsten Termin, Donnerstagmorgen um acht. In der Redaktion hat sich mein Experiment bereits herumgesprochen, sodass meine Menükarte täglich bewundert wird – alle sind (zu Recht!) neidisch auf meine abwechslungsreichen Menüs: Shiitake-Sandwich, Linsen-Reis-Salat mit Granatapfelkernen, Sundried-Tomato-Tarte, Waldorfsalat mit Zitronen-Tahini-Dressing – alles kommt so appetitlich daher, wie es sich liest. Fazit nach meinem zweiten Colon-Hydro-Termin: körperlich sehr anstrengend, ultraeffektiv, danach spüre ich ein Kribbeln vom Scheitel bis in die Zehenspitzen, und Theresa Labry empfiehlt mir eine ausgiebige Ruhepause. Die Redaktion punktet dagegen – mit einer dreistündigen Modekonferenz, die ich lässig und unangestrengt durchziehe. Ich fühle mich energiegeladener und kraftvoll – die ganze Woche lang. Viel zu früh dann die Abschlussbehandlung im Spa: Nach dem immer noch beängstigend effektiven Detox-Fußbad entspanne ich im Thai-Jasmin-Bad, bevor ich mit einer Body-Detox-Maske am ganzen Körper gereinigt werde. Abgerundet wird das dreistündige Signature-Detox-Ritual mit einer entschlackenden Green-Tea-Ölmassage. Die köstliche Detox-Tee-mischung wandert sofort in meine „Goody Bag“, die wunderbaren Pampuri-Produkte (sensationell: der Firming Coffee Body Scrub) auf meine Wunschliste. Beschwingt radle ich heim. Mein Resümee nach einer Woche Detox & Relax bei Business as usual: keine Urlaubstage geopfert, topfittes Körpergefühl, samtweiche Haut und sagenhafte 2,5 Kilo leichter – geht doch!

HEIKE HAAG

#### TOP-ADRESSEN FÜRS HOME SPA

##### LIEFERSERVICE

Detox Delight liefert bundesweit, nach Österreich und in die Schweiz.  
Detox Delight GmbH & Co. KG, Schyrenstr. 9/Rgb. (Adresse für Selbstabholer), 81543 München, Tel. 089/45240772, Fax 089/45240773, [www.detox-delight.com](http://www.detox-delight.com)

Einen alternativen Anbieter mit ähnlichem Programm gibt es auch in Hamburg: [detox-hamburg.com](http://detox-hamburg.com), Tel. 040/41308755

##### YOGA PERSONAL TRAINING

Auf der Homepage des Berufsverbandes gibt es eine Suchmaske, in der man postleitzahlengenau einen Yogalehrer in seiner Nähe finden kann:  
Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V., Jüdenstr. 37, 37073 Göttingen, Tel. 0551/797744-0, Fax 0551/797744-66, [info@yoga.de](mailto:info@yoga.de), [www.yoga.de](http://www.yoga.de)

##### COLON-HYDRO-THERAPEUTEN

###### BERLIN

• Praxis für Naturheilkunde Laura Adele Sauer, Oldenburgallee 61, Tel. 030/3042376, [www.colonhydrotherapie-berlin.de](http://www.colonhydrotherapie-berlin.de)

• Gesundheitszentrum für Naturheilverfahren, Prenzlauer Allee 170, Tel. 030/44651944, [www.naturheilzentrum-berlin.de](http://www.naturheilzentrum-berlin.de)

###### HAMBURG

• Naturheilpraxis Blankenese, Blankenese Landstr. 39, Tel. 040/86629322, [www.naturheilpraxis-blankenese.de](http://www.naturheilpraxis-blankenese.de)

• Dr. Joachim von Essen, Eppendorfer Landstr. 21, Tel. 040/4800220, [www.dr.vonessen.de](http://www.dr.vonessen.de)

###### DÜSSELDORF

• Naturheilpraxis Gabriele Fiegel, Benderstr. 93, Tel. 0211/2097948, [www.duesseldorf-naturheilpraxis.de](http://www.duesseldorf-naturheilpraxis.de)

• Ganzheitliches Therapiezentrum Sandmann, Sistenichstr. 9, Tel. 0211/7186680, [www.naturheilpraxis-sandmann.de](http://www.naturheilpraxis-sandmann.de)

###### KÖLN

Heilpraktikerin Elke Warnecke, Paulstr. 1, Tel. 02203/1831141, [www.naturmedizin-koeln.de](http://www.naturmedizin-koeln.de)

###### FRANKFURT

Naturheilpraxis Carmen Schmitt, Habsburgerallee 58, Tel. 069/447204, [www.carmen-schmitt.de](http://www.carmen-schmitt.de)

###### STUTTGART

Praxisgemeinschaft für Schmerzbehandlung & Naturheilverfahren, Firnhaberstr. 5 b, Tel. 0711/7223349-0, [www.naturheilpraxismitte.de](http://www.naturheilpraxismitte.de)