

# GRAZIA

FOR FASHION-PEOPLE



**KATE**  
#PANIK:  
RIESENANGST  
VOR NEUEN  
SPIONAGE-APPS



SCHEIDUNGS-  
SCHOCKER!!!

## FREIGEKAUFT FÜR VITO

Weil Heidi ihren Lover ganz schnell  
heiraten will, hat sie Seals  
unverschämte Forderungen erfüllt



**DIE MÖZIL-  
TRENNUNG**  
*Wie echt war  
ihre Liebe?*

**REPORT**

**Das richtige  
Gehalt für Frauen  
ist Karma-Sache  
– sagt, na klar,  
ein Mann**

**99 BUDGET-  
KNALLER**

(DAS FREUT AUCH DEN BANKBERATER!)



Tja, in edler Umgebung schmeckt eben auch gesundes Essen viel besser

**LECKER,  
DIESE REISE**



GRAZIA-Chefreporter Roland Rödermund auf den Zinnen des Château Marteret (links), dem absolut perfekten Wohlfühlort



Grün und gesund: Frühstück mit Smoothies aus Gartenkräutern, dazu frisches Obst



**BOHEMIAN DETOX**

# Waaas? Entschlacken geht auch mit Genuss?

○ ja! Reisespezialisten bieten Entgiftungs- und Erholungskuren an, bei denen **Luxus und Leiden** verbunden werden. Kaum zu fasten, äh, fassen...

**VERSUCHUNGEN SOLLTE MAN NACHGEBEN** – wer weiß, ob sie wiederkommen. An Fastenreisen hatte Oscar Wilde (1854–1900) wohl nicht gedacht, als er seine Forderung nach einem Leben voll Vergnügen aussprach. Doch genau solche Trips sind jetzt auch was für Genießer – welcher Mensch mit anstrengendem Joballtag will sich schon in seiner Freizeit mit einer (für den Körper) stressigen und auch umstrittenen Heilfastenkur aus Brühe, Tee und Wasser malträrieren? Sogar beim Entschlacken will man das Gefühl haben, ein Fest für die Sinne zu erleben. Eine aktuelle Studie über das Konsumverhalten der Deutschen bestätigt das nur: Uns sind Genussmomente so wichtig wie nie zuvor!

Das nutzen auch Reiseanbieter aus – die Fastenexpertin Simone Vettters etwa hat eine Reise auf ein Schloßchen in Südwestfrankreich im Programm, bei der den Teilnehmern neben einem gesunden Frühstück aus grünen Smoothies und Obst freigestellt wird, womit sie sich abends selbst versorgen. „So sollen sich die Teilnehmer

nicht mit dem Gedanken quälen, sie dürften den ganzen Tag nichts mehr essen“, so Vettters zu GRAZIA.

Sie gibt Empfehlungen, wenn jemand einer rein basischen oder einer Rohkosternahrung folgen möchte, ist aber überhaupt nicht dogmatisch. Und drückt sogar bei einem Gläschen Landwein ein Auge zu. Wie soll man in der „Schlemmerregion“ Gascogne auch den hübschen Marktständen mit Käse, Feingebäck und Wein widerstehen können?

Morgens startet man als Teil einer kleinen Reisegruppe mit sanftem Yoga, den Smoothies, basischem Müsli und Mirabellen aus dem Garten. Ab und zu wird ein bisschen gewandert oder ein Waldausritt gestartet. Klar, dass man von selbst in den Offline-Modus schaltet – und eben nicht den ganzen Tag hungert. Das gilt auch bei den anderen Wohlfühlfastenkuren (siehe rechts). Danach sieht man zwar nicht wie nach einer Heilfasten-Blitzdiät aus. Aber die hat man als Genussmensch ja auch eh nicht nötig, oder?

**HIER KANN MAN ES MACHEN**

**Natur de luxe** Simone Vettters bietet regelmäßig Reisen mit Rohkostfasten und Wanderungen an, etwa in Gers. fastenundwandern.info chateau-marteret.fr

**Reinigen auf Rügen** Im schicken Hotel Meersinn in Binz wird morgens mit F.X. Mayr gefastet und abends mit viel Fisch geschlemmt. Dazu noch Yoga und Strandspaß. meersinn.de

**Opulenter Orient** Frische Datteln, süße Feigen und Smoothies im XXL-Hamam in Dubai (Foto unten). Wie ein Märchen aus „1001 Nacht“! jumeirah.com/talisseottomanspa

