

DONNA

2/2026
Deutschland € 5,20
Österreich € 5,70
Schweiz SFR 8,80

Meine
Zeit ist
jetzt

Vom
Glück zu
singen

Wie Frauen Erfüllung
im Chor finden
Schiefe Töne erlaubt!

Layering mit Stil
Coole Mode,
warme Füße

Können wir
noch reden?
20 Fragen, die
sich Paare
stellen sollten

Im Heft
Judith Rakers
Margaret Atwood
Jamie Oliver

SEHNSUCHT

Überwintern
in der Sonne

Mein Traum vom
Haus auf Mallorca

Essen.
Fasten.
Länger leben

So geht Ernährung heute:
die 16/8-Methode im Check
PLUS die besten Detox-Hotels



Krallerhof
Wenn schon verbiegen,
dann nachhaltig: Im
„Krallerhof“ in Leogang
stehen Longevity und
Achtsamkeit im Fokus



Achtsam fasten

Besondere Orte, an denen
Verzicht zum Genuss wird

TEXT Verena Roskos





„Wie ein Neustart für den ganzen Körper“

Energieschub
in Österreich



Yoga macht den Kopf frei – und lehrt uns, wieder auf unser Inneres zu hören



Blick in die Zukunft: Wer sich heute schon um seinen Körper und Geist kümmert, wird gesund altern

FASTEN VOM FEINSTEN

Wenn schon wenig essen, dann an einem luxuriösen Ort wie dem „Krallerhof“ in Leogang. Das ganze Jahr über dreht sich inmitten von schneebedeckten Berggipfeln alles um Regeneration und das Trendthema Longevity. Warum? Weil die Zeit, die wir heute in unseren Körper, unsere Energiereserven und, ja, auch in unsere Hautbarriere investieren, uns das Altern später leichter macht. Mit einem Mix aus nachhaltig verbessertem Lebensstil, ausgewogener Ernährung und abgestimmten Anwendungen kann man Körper und Geist in Einklang bringen und zelluläre Prozesse so positiv beeinflussen. Fasten ist eine Methode, um dem Körper einfach mal einen Neustart zu verpassen und zu schauen, wo wir Defizite haben. Denn: Wer entlastet ist, bekommt den Kopf frei und kann sich selbst wieder mehr spüren. Die Fasten-Retreats finden in nur ausgewählten Wochen im „Krallerhof“ statt – planen lohnt sich also.

INFOS

- ◆ **Women of Longevity Retreats** werden mehrfach im Jahr angeboten. Expertinnen führen durch Themen wie Hautgesundheit, Epigenetik, Stress- und Hormonbalance. Mit wissenschaftlichen Vorträgen, Workshops – mehr als Wellness: ein Reset für Körper und Geist. Anfragen für das nächste Retreat: magdalena@krallerhof.com
- ◆ **Longevity Reset** Ein ganzheitliches Programm, das Zellgesundheit aktiviert und neue Energie freisetzt, u. a. mit IHHT-Sauerstofftraining, Kryotherapie, Lymphdrainage. Ganzjährig buchbar, 4 Nächte ab 1680 Euro. Infos: krallerhof.com

DAS NEUE BAUCHGEFÜHL

Im Allgäu, nahe der österreichischen Grenze, liegt Oberstaufen, eingebettet in ein malerisches Bergpanorama. Hierher kommt man im Winter zum Skifahren, im Sommer zum Wandern und das ganze Jahr zum Fasten. Oberstaufen ist das Zentrum für die Schrothkur – eine ganzheitliche Detox- und Regenerationsmethode, die auf den Prinzipien des Naturheilarztes Johann Schroth basiert und die Stoffwechselregulation fördert. Wer Balance finden will, geht ins „Diana“. Hier gibt es ein spezielles Basenfasten für die Frau ab 45. „Ziel ist es, den Körper mit einer basischen Genussküche zu entgiften“, sagt Sandra Ammer, die das Hotel jetzt in dritter Generation führt. „Die Erfahrung zeigt, dass es in der Gruppe leichterfällt, Gewohnheiten zu brechen.“ Neben Meditation, Yoga und Leberwickeln wird ein basischer Kochkurs angeboten mit Tipps und Rezepten, die man – wieder zu Hause im Alltag angekommen – hervorholen kann.

INFOS

◆ *Fasten für Frauen ab 45*

Nach dem Prinzip Basenfasten (drei Mahlzeiten am Tag) wird der Körper entgiftet und mit einem Mix aus Entspannung und Bewegung unterstützt. 7 Übernachtungen, ab 1595 Euro pro Person. Nächster Termin: 1. bis 8. März.

◆ *Fasten und Wandern* – das Retreat mit wird begleitet von Expertin Carola Stadermann, die viele nachhaltige Tipps in petto hat. Vom 26.4. bis 3.5., ab 1590 Euro.

Infos: diana-oberstaufen.de

Basenfasten
in Oberstaufen

„In den Wechseljahren hilft Basenfasten, den Hormonhaushalt zu regulieren“



Seit 54 Jahren ein Familienbetrieb: das Hotel „Diana“ in Oberstaufen

Sauna, Wellness und Yoga sind in den Fasten-Workshops eingeplant. Dazwischen kann man am Pool entspannen



Zu Hause isst man
off mehr, als man
braucht: Hier sind die
Portionen indivi-
duell abgestimmt



F. X. Mayr
am Wörthersee

Das Haus am Wörthersee ist seit
40 Jahren Zentrum für die gleichnamige
Fastenkur. Das Programm basiert
auf vier Säulen: Medizin, Ernährung,
Bewegung und Achtsamkeit



HOTEL? KLINIK? BEIDES!

Die gute F.-X.-Mayr-Kur erlebt gerade ein Comeback. Viele mögen sich wundern, denn das ursprüngliche Konzept – Schonung, Säuberung und Schulung – klingt so frugal, wie es ursprünglich war. Man entgiftet, isst trockene Brötchen, verzichtet auf Alkohol und reguliert den pH-Wert mit Bullrich-Salz. Stimmt alles! Und doch ist das Konzept heute angepasst. Wer weiß, dass er mit seinem Darm Probleme hat, ist im Hotel „Original Mayr“ richtig: Hier wird die Entschlackungskur neu interpretiert und weiterentwickelt. Man spricht mittlerweile eher von Mayr Cuisine als vom Fasten – klingt netter, ist auch so. Und die besondere Lage am Wörthersee in Kärnten hilft bei dem Diätplan, nach dem intermittierenden Fasten-Prinzip nicht die ganze Zeit ans Essen zu denken. Der Ernährungsplan wird nach einer Untersuchung und in Absprache mit dem Arzt festgelegt. So bekommt man genau die Kur, die man braucht.

INFOS

◆ **Mayr Med Gut Health & Detox** konzentriert sich auf die gezielte Regeneration des Verdauungssystems und den Aufbau eines gesunden Mikrobioms: Kosten für einen Mindestaufenthalt 3200 Euro pro Person für 7 Tage (exkl. Unterkunft).

◆ **Mayr Med Diagnostic & Prevention** legt den Schwerpunkt auf moderne Diagnostik und nachhaltige Prävention. Ziel ist es, Risiken frühzeitig zu erkennen und darauf basierend Therapien zu entwickeln. Die Kosten für 10 Tage exkl. Unterkunft 4425 Euro.

Infos: original-mayr.com

VERZICHTEN IST DER NEUE GENUSS

Wenn es um gesundes und vor allem bewusstes Essen geht, kommt man am Intervallfasten nicht vorbei: Dabei wird entweder fünf Tage gegessen und zwei Tage gefastet (5:2), täglich abgewechselt (Alternate Day Fasting) oder jeden Tag 18 Stunden nichts gegessen (18:6-Version). Das Durchhalten fällt in der Gemeinschaft und an besonders schönen Orten deutlich leichter. Das sind die Erfolgsfaktoren von Carina Teutenberg, die für ihre Retreats mit verschiedenen Hotels arbeitet. Auf dem Speiseplan stehen immer Säfte, Suppen und Tees. Dazu gibt es Gesundheitsvorträge und Yoga – und auf Usedom vor allem lange Spaziergänge am Meer, Zeit zum Durchatmen. Das Hotel „The Breeze“ liegt direkt an der Strandpromenade zwischen den Seebädern Ahlbeck und Heringsdorf. Jeden Morgen stehen vier Stunden Wandern auf dem Programm, Yoga findet nach Möglichkeit am Strand statt.

INFOS

◆ **Das Strandhotel** „The Breeze“ auf Usedom bietet mehrfach im Jahr Retreats mit Carina Teutenberg an. Sie ist Ernährungs-Coach und Atemtherapeutin.

◆ **Ihre Fasten-Kur** besteht aus Säften und Suppen. Dazu: Sport zur gezielten Stoffwechselaktivierung und Impulsworkshops zu Themen wie Longevity und Detox.

◆ **Nächste Termine** 15. bis 21. März.

◆ **Kosten** Sechs Übernachtungen mit Yoga, Meditationen und Atemworkshops kosten 1590 Euro.

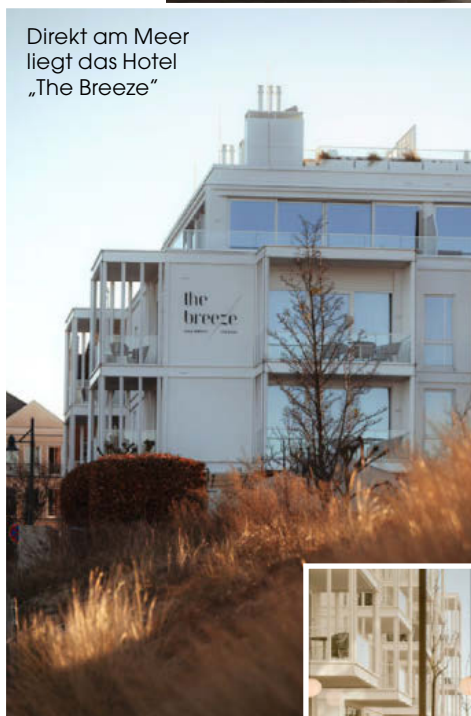
sunnyside-fasten.de

Intervallfasten
an der Ostsee

„Wenn der Bauch leer ist,
ist der Kopf freier“



Direkt am Meer
liegt das Hotel
„The Breeze“



Schöner fasten, so geht's:
1250 Quadratmeter groß ist die
Wellnessanlage mit drei
Saunen und einem Indoor-Pool

