

Gala

DIE LEUT



Prinz William

www.gala.de

NR. 49 | 2. Dezember 2010 | Deutschland 2,60 €

Österreich 2,80 € | Schweiz 5,10 sfr | Frankr. 3,50 € | Ita. 3,50 €

Griech. 3,90 € | Span. 3,50 € | Ung. Ft 1055 | Benelux 3,00 €

Portugal 3,60 € (Cont.) | Slow. 3,50 € | Nor. NOK 39 | Kanar. Inseln 3,70 €



Gala

CHRISTMAS



New Yorks It-Girl
Olivia Palermo

50
STYLISCHE
TIPPS

Geschenke
Special

New-York-Trip zu gewinnen!

3 Tage verwöhnen und
shoppen wie ein VIP



Ihre wilde Party- Clique

Bei allen königlichen Pflichten wollen Kate und William nicht auf ihren Spaß verzichten. Wo und mit wem sie feiern und wobei sie sich nicht erwischen lassen sollten

Kate Mid



BETTINA HETZENECKER

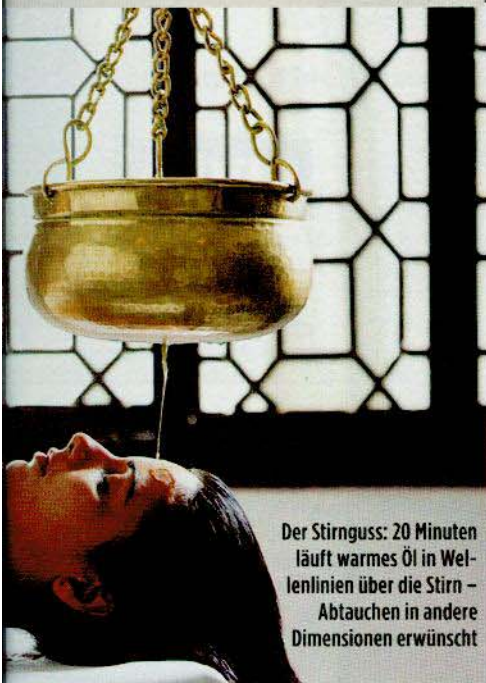
TEST 2

ENTSPANNUNG AUF INDISCH

Zum Start der Ayurveda-Behandlung im „Steigenberger Hotel Hamburg“ suche ich mir einen Halbedelstein aus. Er wird mein ständiger Begleiter, suggeriert mir Entspannung, sobald ich ihn in der Hand halte. Und das bis heute.

Am ersten Tag erwartet mich Upanasveda, eine indische Rückenregeneration. David, mein Therapeut, arbeitet sich durch jede verspannte Faser meines Rückens – harte Arbeit für beide Parteien. Warmes, duftendes Öl lässt jedoch Wohlgefühl aufkommen. Mit Kytta eingesalbt, geht's auf die Schwebeliege, eine unglaubliche Erfahrung: mumiengleich verpackt und bewegungsunfähig, fühle ich mich schwerelos.

Tag zwei: Ich spüre meinen Rücken – habe ich am Tag zuvor Sport gemacht? Der Gedanke verfliegt, sobald ich mich wieder auf der Liege befinde. Padabhyanga, ausgiebige Fußmassage, ist angesagt, gefolgt von Mukabhyanga. Diese indische Kopf- und Gesichtsmassage wird bei der Hamburger Variante über die gesamte Vorderseite meines Körpers ausgeweitet, viel warmes Öl inklusive. Der Stirnguss ist die Krönung des Treatments. Ich kann mich nur an die allerersten Minuten erinnern – danach hat tiefe Entspannung mein Bewusstsein komplett ausgeschaltet. („Anti-Stress-Ayurveda-Package“: ca. 160 Euro, im Steigenberger Hotel Hamburg, Heiligengeistbrücke 4, Tel. 040/368060, www.hamburg.steigenberger.de)



Der Stirnguss: 20 Minuten läuft warmes Öl in Wellenlinien über die Stirn – Abtauchen in andere Dimensionen erwünscht

FOTOS: BEN LAMBERTY (4), CORBIS, PR



DETOX DELIGHT Bequemer geht's nicht: Dreimal wöchentlich versorgt das Münchner Unternehmen Detox Delight seine Kunden mit den köstlichen Saftmenüs. Eine Anleitung, Tipps gegen Hungerattacken und eine Liste möglicher Symptome bekommt man gleich zu Beginn. (täglich fünf Säfte, je 500 ml, und eine Mandelmilch, 250 ml; ab ca. 220 Euro für fünf Tage. www.detox-delight.com). Hier testete GALA doppelt: eine Frau – ein Mann.



DANIELA KAMPS



MARCUS LUFT

TEST 3

EINE WOCHE AN DER FLASCHE: SAFTKUR PER POST

Warum ich detoxe, frage ich mich bereits während der beiden vorangehenden Umstellungstage. Da heißt es, den Stoffwechsel runterfahren, nur Obst und Gemüse essen, kombiniert mit Reis oder Kartoffeln. Meine Laune und mein Energie-Level sinken, die böse Zuckerentzug-Falle schnappt zu. Gut, dass Wochenende ist.

Endlich Montag! Die Kühlbox wird direkt ins Büro geliefert. Eiskühlt liegt die üppige Safttration für die nächsten zwei Tage vor mir. Und sie schmeckt! Schluckweise versuche ich die Drinks zu „kauen“. Nach der ersten Flasche ist lange kein Hungergefühl in Sicht. Und in den nächsten Tagen auch nicht. Für Abwechslung sorgt eine reichhaltige Mandelmilch pro Tag, gewürzt mit Zimt, Ahornsirup oder Kakao. Köstlich! Fazit: Tolles Konzept für alle, die ihren Körper entgiften und ihm was Gutes tun wollen. Man tankt Energie, wird Schadstoffe los – und erinnert sich wieder daran, dass Süßes und Kantinenessen träge machen.

Mein Fehler war, dass ich am Abend vor meinem Detox-Start auf Facebook den Beginn meiner Entgiftung verkündet hatte. Sofort reagierte eine befreundete Wissenschaftsjournalistin: „Alles Quatsch. Du hast keine Gifte in dir! Schade ums Geld!“ Andererseits: Konnten sich meine Bekannten irren, die mir von ihrer Detox-Delight-Kur vorgeschwärmt haben? Voller Tatendrang seien sie gewesen.

Gähmend begann ich am Morgen den Tag mit einer gesunden Detox-Limo. Schwer fiel mir die Umstellung auf Flüssiges seltsamerweise überhaupt nicht. Ich hatte auch kein

Hungergefühl, obwohl ich normalerweise täglich Fleisch esse. Sogar auf Zigaretten konnte ich ohne Weiteres verzichten. Am zweiten Tag bekam ich allerdings Kopfschmerzen. Das seien die Gifte, die sich lösen, erklärte mir eine Kollegin. Aber ein Flummi auf Koks wurde ich nicht. Richtig gut ging es mir erst am Morgen nach der Kur. Denn da gab es endlich wieder Kaffee und eine Kippe ...

MENÜ

Spicy Detox Lemonade

~ Apfel, Wasser, rote Chili, Zitrone ~

Orange Detox

~ Orange, Karotte, Ingwer, Aloe vera ~

Pink Detox

~ Apfel, Ananas, Birne, Rote Bete, Ingwer, Petersilie ~

Green Detox

~ Grüner Apfel, Fenchel, Gurke, Spinat, Limette, Dinkelgras, Minze ~

Yellow Detox

~ Ananas, Gurke, Sellerie, Apfel, Zitrone ~

Almond Milk

~ Mandeln, Wasser, Ahornsirup, Zimt, Muskat ~