

Ein gutes Bauchgefühl

Detox-Wochen sind out, sie brachten nur kurzfristig mehr Wohlbefinden. Neue Programme zielen auf den Darm ab

VON RAHEL KOERFGEN

Er ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper und Geist: unser Darm. Das wissen wir nicht erst seit dem Bestseller «Darm mit Charme». Der Autorin Giulia Enders gelang aber etwas, was kein Forscher vor ihr schaffte: Ihre humorvolle Schreibe nahm uns die Hemmungen vor dem Thema und rückte die Wichtigkeit des Darms in unseren Fokus. Heute gehört es zum gesunden Lifestyle, auf dem Weg zur Arbeit ein Fläschchen Buttermilch zu trinken, zum Zvieri ein probiotisches Joghurt zu essen und abends eine Pflanzenstoffkapsel einzuwerfen: «Das tut dem Darm gut.»

Wer dauerhaft schlank bleiben will, muss schliesslich darauf achten, dass die Darmflora intakt ist. Allergie, Depression, chronisches Wehwechen, jede Krankheit beginnt in seinen Untiefen. Es gilt, ihm Sorge zu tragen. Er hat sich zu einem Superstar aufgebläht.

Dies macht sich in der Schweizer Hotellerie inzwischen bemerkbar. Während in den vergangenen Jahrzehnten Detox-Wochen mit Saftdiäten en vogue waren, rückt nun explizit die Darmreinigung ins Zentrum entsprechender Angebote. Das Boutiquehotel The Alpina Mountain Resort & Spa, das über dem malerischen Bündner Bergdorf Tschierschen thront, ist der Vorreiter.

Darübergestreicht

Die Sonne hat sich hinter den Baumwipfeln schlafen gelegt. Es wird dunkel in der Hotelbar, der Chef de Service knipst die Lichter auf den Beistellischen an. Denise Hintermayer sitzt in einem Ledersessel, nimmt einen Schluck Mineralwasser und sagt: «Nichts gegen Detox-Wochen. Aber das ist nur mal kurz über den Organismus gestreichelt.» «Alpina»-Gastgeberin Marlies Gehring ergänzt: «Nahezu jedes Berghotel bietet heute ein Wellnessprogramm an. Jedoch ist deren gesundheitlicher Nutzen meist nur kurzfristig.» Kaum seien die Gäste zu Hause, würden sie wieder in gewohnte Muster verfallen, auch, was die Ernährung anbelange.

Mit Hintermayer, der Heilpraktikerin und Fachberaterin Darmgesundheit, habe das «Alpina» bewusst einen Profi engagiert. «Seriöse Komplementärmedizin sehe ich in der Zukunft als festen Bestandteil des Spa-Angebots eines guten Schweizer Hotels», sagt Gehring. Dies entspreche einem Gäste-Bedürfnis:



Darm gut, alles gut: Die Schweizer Hotellerie entdeckt die Darmgesundheit.

SHUTTERSTOCK



Denise Hintermayer, Fachberaterin Darmgesundheit.

HO

«Sie wollen nicht die Symptome ihrer Beschwerden behandeln, sondern das Problem an der Wurzel packen.»

Denise Hintermayer bietet seit März vergangenen Jahres im «Alpina» Kurwochen mit persönlichem Coaching an, die ein Ziel haben: den Darm zu reinigen und damit seine Gesundheit und das gesamte Wohlbefinden längerfristig zu verbessern. Sie nennen sich «Colonvital» und «Darmbalance meets Yoga». «Mein Versprechen: in einer Woche zum neuen Darmgefühl.» Die Kur sei nach sieben Tagen allerdings nicht vor-

bei: Jeder Patient erhält einen Ordner mit Tipps, Rezepten und Meditationsanleitungen. Zudem stehe sie weiterhin beratend in ihrer Praxis in Diepoldsau zur Verfügung: «Die Nachbetreuung ist essenziell.» Wichtig sei, das Programm weiterzuverfolgen, «nur so kann sich der Darm erholen. In der Kurwoche wird quasi erst die Basis dafür gelegt.»

Zu Beginn arbeitet Hintermayer unter anderem mit Gesichtsdagnostik, um herauszufinden, wo im Organismus die Stressbelastung am höchsten ist. Auch misst sie unter anderem den Mi-

neralstatus und die Herzrate. Daraufhin mischt eine Apothekerin spezielle Tinkturen mit Mikronährstoffen, die abgestimmt auf die Organuhr, verabreicht werden. Diese nennt Hintermayer Glücksdarmformeln. Ein passender Name, sagt die Heilpraktikerin: «Nur über einen gesunden Darm können wir wahres Lebensglück erfahren.»

Die Daten der Kurwochen «Colonvital» und «Darmbalance meets Yoga» und Details zum Programm können unter www.the-alpina.com eingesehen werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Der moderne Klassiker

Frauen und Männer finden wieder Gefallen am Zweireiher

VON CLAUDIO MORO

Der stilbewusste Mann folgt einer klaren Idee: Er beansprucht etwas Eigenes. Etwas, das ihn zu einem «Mann mit Eigenschaften» macht. Der Zweireiher - das Jackett mit zwei Knopfreiern an der Vorderseite - ist eine solche Idee. Der Zweireiher sticht heraus, er wirkt.

Das ist der Grund, wieso dieser Klassiker neben der Weste seit einiger Zeit ein beeindruckendes Revival erlebt. Toplabels wie Dries van Noten, Michael Kors

oder Paul Smith entwerfen seit kurzem neue Varianten dieses Jacketts. Billigvarianten wie etwa von Zara gibt es schon zuhauf. Zum Doppelreier, wie der Zweireiher ebenfalls genannt wird, griff man früher vornehmlich in den Wintermonaten.

Er ist im Ansatz eine Wickeljacke, die man vorn mit Knöpfen fixiert. Die zwei vorderen, übereinanderliegenden Stoffpartien umarmen den Oberkörper und halten ihn warm. Der Zweireiher lässt sich gut mit einem klassischen Hemd, einem Langarm-T-Shirt oder einem leichten Rollkragenpullover kombinieren. Letzteres ist gerade sehr angesagt.

Sogar mit Jeans

Lange Zeit galt die Regel, dass man den Doppelreier allein als Teil eines Anzugs trägt, sprich: zu einer Hose aus demselben Stoff. Diese Regel gilt nicht mehr. Moderne Doppelreier zieht man mit jeder Hose an, selbst mit Jeans. Und richtete sich der Fokus einst auf kastenförmige Schnitte, stehen heute auch weiche Linien im Vordergrund. Dies zeigt sich ins-



Zara

Dries Van Noten

Max Mara

besondere an den Schultern, die stark abgerundet daherkommen.

Die Wirkung dieses Jacketts blieb den Frauen nicht verborgen. Seit sie sich auch im Kleiderschrank des Mannes bedienen, ist der Griff zum Zweireiher keine Seltenheit. Ein weisses T-Shirt, enge Jeans, Pumps und beispielsweise ein schwarzer Zweireiher - schon ist das schicke Outfit für Party oder Büro herbeigezaubert.

Überlange Ärmel lassen sich zurück schlagen, und die dominanten Schultern peppen den schlichten Look geradezu auf. Und wer anderntags auf den Zweireiher absolut nicht verzichten möchte, kann dazu genauso eine bequeme Dreiviertel-Stoffhose tragen. Wie gesagt: Der Doppelreier ist das Statement. Er gibt den Ton an - alles andere ist Beiwerk. Auch oder gerade, wenn Frau ihn wählt.

Es würde daher Sinn machen, gemeinsam - Mann und Frau! - Ausschau zu halten nach einem Zweireiher. Der gegenwärtige Ausverkauf wirbt mit tollen Einzelstücken zu erschwinglichen Preisen. Die Gelegenheit, zuzugreifen.

Impressum

Schweiz am Wochenende

Der 3. Bund «wochenende» ist ein fester Bestandteil der «Südschweiz am Wochenende» mit den Regionalausgaben «Graubünden», «Glarus» und «Gaster & See» sowie des «Bündner Tagblatts am Wochenende».

Herausgeberin
Somedia Press AG
Sommerstrasse 32, 7007 Chur
Verleger: Hanspeter Lebrument
CEO: Andrea Masüger
Chefredaktion: Martina Fehr / Luzi Bürkli