

Wir machen Frauen stark

# myself

JANUAR/ FEBRUAR 2025  
4,90 €  
DEUTSCHLAND  
5,20 € ÖSTERREICH  
5FR 8,30 SCHWEIZ

**Fit wie  
nie zuvor**

**Die neuen  
Sport-Trends  
von easy  
bis effizient**

**Generation  
Neustart**

**Warum man sich  
immer wieder anders  
entscheiden kann**

Im Heft:  
*Joachim Meyerhoff  
über Familie*

**Dresscode  
Success**  
Mit Mode und  
Accessoires Eindruck  
machen

**Montevideo,  
Seoul,  
Chemnitz ...**  
Orte, die jetzt eine  
Reise wert sind

**Jetzt  
geht  
es um  
mich!**

*einfach mal*

**Raus aus dem  
Winter-Blues:  
Frauen und ihre  
Wohlfühl-Tricks**



# Talk Genießen



Unten: Im „Original Mayr“-Resort am Wörthersee trifft Alt auf Neu. Unten links: Zimmer im Hotel „Portrait Milano“.



## Detox-Hotels

*Zu viel gegessen, getrunken, gelebt? In diesen Retreats gelingt der Neustart*

1

„Palazzo Fuggi“, bei Rom: Neueste wissenschaftliche Methoden (z. B. Nutrigenetik), ein internationales Ärzteteam, ganzheitliche Anwendungen (z. B. Biofeedback), Thermalwasserpools und Essen vom Drei-Sterne-Koch: Das „Deep Detox“-Retreat ist für anspruchsvolle Genießer. Ab 5600 Euro/Woche.

2

„Original Mayr“, Maria Wörth: In dem Medical Resort am Wörthersee dreht sich alles um einen gesunden Darm, dafür wird die altbewährte F.-X.-Mayr-Methode zeitgemäß interpretiert. Ärztliche Diagnostik und Anwendungen (Lymphdrainage etc.) unterstützen den Reinigungsprozess. Ab 2550 Euro/Woche.

3

„Portrait“, Mailand: Entspannt entschlacken auf Städtereise? Geht, im Longevity Spa des ehemaligen Priesterseminars am Corso Venezia. Hier wird Biohacking mit Blue-Zone-Ritualen kombiniert, immer mit Stil, italienisch eben. Ab 1250 Euro/drei Tage.



„Für das Abnehmen braucht man Konzentration und Entschleunigung. Und neue Anzüge“

Politiker Helge Braun in *Bunte*



Besonders mild und zart schmelzend: Schokolade von Perü Puro aus den seltenen Chuncho-Kakaobohnen. 3er-Set, 25 Euro.

### Trocken bleiben

Lust auf Zelten, aber das Wetter spielt nicht mit? Wie wär's mit Indoor-Camping?! Im Hofgut Stammen bei Kassel stehen Zelte in der muckeligen Scheune bereit, im „Hafentraum“ in Bremen, im „daHeim“ im Schwarzwald und im „Basecamp“ in Bonn erwarten Wohnwagen in einer Lagerhalle die Camping-Gäste. Interessant!