

# DONNA

6/2022  
Deutschland € 4,50  
Österreich € 4,90  
Schweiz SFR 7,80

Meine  
Zeit ist  
jetzt

Trau-dich-  
Frisuren  
Mehr Coolness für  
den Kopf

IM HEFT  
*Natalia Klitschko*  
Elton John  
*Marietta Slomka*

**Nur wer  
*mutig* ist,  
gewinnt  
im Leben**

Anpacken, dranbleiben,  
weitermachen – warum  
es sich immer lohnt

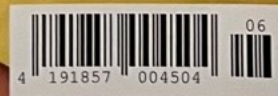
*Gemeinsam  
schöner  
werden*  
Spa-Adressen  
für Freundinnen

**TREND**

Accessoires  
mit Capri-  
Feeling

Slow Sex  
kann die  
Beziehung  
bereichern  
Was eine  
Therapeutin  
Paaren rät

„Hilfe, ich  
werde  
spießig“  
Eine Frau  
wundert sich



Schönheit

# Spas(s) für Freundinnen

Gemeinsam schlanker, fitter und schöner werden:  
16 Top-Adressen fürs Frühjahrsprogramm

TEXT Susanne Faust



**ALSTER-PERLE**

Hautkultur, Hamburg,  
[hautkultur.de](http://hautkultur.de)

Es könnte gut sein, dass man hier Moderatorin Sabrina Staubitz oder Schauspielerin Yasmina Filali trifft. Soraya Schieckes Lipomassage, Mesotherapie oder Wimpernverlängerung hat viele prominente Fans – viele Ideen für einen Freundinnen-Beauty-Tag.

**FEEL LIKE A STAR**

Luis Huber Make-up Studio,  
München,  
[luishuber.com](http://luishuber.com)

Der Make-up Artist schaut Frauen ins Gesicht, betont ihre Vorzüge und kaschiert kleine Makel. Man fühlt sich sofort very important... Danach muss man auf jeden Fall noch gemeinsam ausgehen.

**RELAXEN IN BERLIN**

Vabali Day Spa Berlin,  
[vabali.de](http://vabali.de)

Mitten in der Stadt kann man auf 20000 Quadratmetern den ganzen Tag saunieren (es gibt eine Meditationssauna) und sich massieren lassen. Unbedingt ein Tagesticket (41,50 Euro) buchen, da ist vor dem Check-out noch ein feiner Wein drin.

**BEACH BEAUTY**

SO/ Sotogrande Resort,  
Sotogrande, Spanien,  
[so-sotogrande.com](http://so-sotogrande.com)

Wer an der Costa del Sol Urlaub macht, sollte den SO/ Spa & Health Club des 5-Sterne-Hotels besuchen – von der Hautanalyse bis zur kollagenbasierten Skincare von QMS Medicosmetics gibt es alles.

**LAUFEND LEICHTER**

Fastenhaus „Zum Kirnitzschtal“,  
Sebnitz,

[deine.fasten.reise](http://deine.fasten.reise)

Zusammen eine Woche den Kilos davonlaufen: Das Fastenhaus im Kirnitzschtal bei Dresden macht es seinen Gästen leicht, leichter zu werden – mit Wanderungen durch das Elbsandstengebirge, Yin Yoga und Heilfasten nach Buchinger.

**NEUSTART IN 7 TAGEN**

Buchinger Wilhelmi,  
Überlingen,

[buchinger-wilhelmi.com](http://buchinger-wilhelmi.com)

Seit 1953 wirkt dieser Ort lebensverändernd. Damals machte Dr. Otto Buchinger das Heilfasten populär. Den „Reset“ mit einer Freundin zu erleben ist ein doppelter Gewinn. Wie früher gehören Labordiagnostik, Leberwickel, Darmhygiene-Anwendungen dazu – und, klar, freie Sicht auf den Bodensee.

**NEUER BEAUTY-HOTSPOT**

Lanserhof Sylt,  
[lanserhof.com](http://lanserhof.com)

Das Erfolgskonzept aus Medizin, Naturheilkunde und Ernährung nach F. X. Mayr eröffnet im Sommer unter Europas größtem Reetdach. Alles andere als günstig, aber trotzdem eine Investition in die Zukunft und die Freundschaft. Die frische Brise auf Sylt gibt's gratis dazu.

Fasten-Hotels

**EINE GUTE BASIS**

Rosenalp Gesundheitsresort & SPA,  
Oberstaufen,  
[rosenalp.de](http://rosenalp.de)

Vier, sieben oder 14 Tage dauert die Basenfastenkur, die den Körper entsäuert und den Blick aufs Leben versüßt. Zwischen gesunden Mahlzeiten (Gemüse, Salat, Kräuter, Samen, Kerne) bleibt viel Zeit für Sport und Reden.

**REISE INS WOHLGEFÜHL**

Chenot Palace, Weggis, Schweiz,  
[chenotpallaceweggis.com](http://chenotpallaceweggis.com)

Zu zweit in Balance kommen: Nach einer Woche ist der Körper fit und das Mindset auf gute Gedanken programmiert. Zum No-No (Salz, Kaffee, Alkohol) kommt viel Yes (bioenergetischer Check-up, Infusionen, Photobiostimulation u. s. w.)

**DETOXEN IM GRÜNEN**

Der Daberer, Dellach,  
Österreich,  
[biohotel-daberer.at](http://biohotel-daberer.at)

In diesem Biohotel ist die Natur der Taktgeber beim Entgiften. Grünes landet auf dem Teller, und der Wald macht Lust auf Bewegung. Nach dem Fasziolen-Physio-Training folgt die Belohnung: abtauchen im Teich-Dampfbad.

