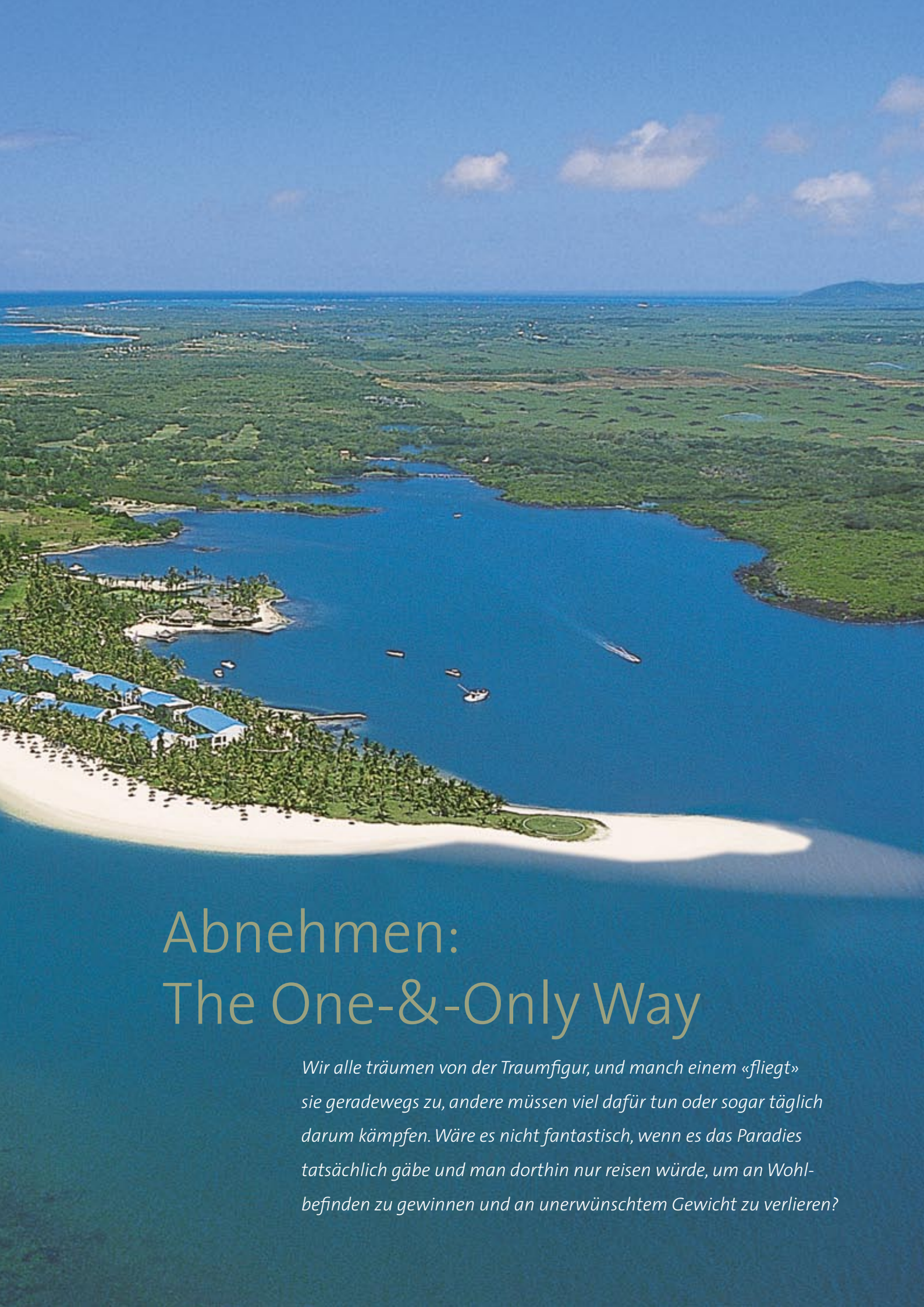




An aerial photograph of a tropical resort. In the foreground, a white sand beach curves along a large, vibrant blue lagoon. Several small boats are scattered across the water. To the left, a row of buildings with bright blue roofs is nestled among palm trees. The lagoon is surrounded by lush green vegetation and mangroves. In the far distance, the horizon shows a clear blue sky with a few wispy clouds and distant landmasses.

Abnehmen: The One-&-Only Way

Wir alle träumen von der Traumfigur, und manch einem «fliegt» sie geradewegs zu, andere müssen viel dafür tun oder sogar täglich darum kämpfen. Wäre es nicht fantastisch, wenn es das Paradies tatsächlich gäbe und man dorthin nur reisen würde, um an Wohlbefinden zu gewinnen und an unerwünschtem Gewicht zu verlieren?

Abnehmen: The One-&-Only Way

VON VALESKA JANSEN



Die Beauty- und Massage-Anwendungen des Givenchy Spas unterstützen das Abnehmen auf angenehme Weise.

■ Ein Märchen? Nein, dieses Paradies gibt es tatsächlich. Es wurde zwar nicht zum Abnehmen erschaffen, bietet «Figur-Hungrigen» aber genau dieses. Mauritius heißt der Garten Eden und ist bestens geeignet, diesem Namen gerecht zu werden. Zwei bis drei Kilos in nur einer Woche zu verlieren, gehört hier zur Realität und macht sogar Spaß.

Gerade im Paradies gelandet, bohrt sich auch schon die «Fettzange» in meinen Wulst über den Hüften – auch Taille genannt. Das Ergebnis ist nicht gerade erbaulich, allerdings dann doch sehr motivierend. Ebenso der Gang auf die Waage – die einzige, die hier filigran ist – ein Hightech-Computer aus klarem Glas.

Lust am Abnehmen

Noch rasch den Fragebogen gemeinsam mit Maggie ausgefüllt, und es kann schon fast den überflüssigen Kilos zu Leibe gerückt werden. Maggie ist die Leiterin des Fitnessstudios im Luxushotel One & Only Le Saint Géran auf Mauritius. Seit Anfang März 2005 wird hier ein spezielles Programm zur Gewichtsreduktion angeboten. «Slimming Desire», was übersetzt so viel heißt wie «Die Lust am Abnehmen», ist der klangvolle Name für ein speziell entwickeltes ganzheitliches Abnehmprogramm. Eine spezielle Ernährung, ein individuelles Sport- und Fitness-Programm und spezifische kosmetische Anwendungen sind der Schlüssel zur Traumfigur.

Noch habe ich «Schonfrist» und kann einen Strandspaziergang genießen – langsam wate ich durch das türkisblaue Meer, verfolgt von einem kleinen, in allen Farben schillernden Vogel – wohl ein «Paradiesvogel», kommt es mir in den Sinn.

Fitness auf nüchternen Magen

Der nächste Morgen beginnt für mich sehr ungewöhnlich. Ich verlasse meine Suite um fünf Minuten vor acht. Frisch geduscht und mit nüchternem Magen mache ich mich auf den Weg zum Training. Mein Frühstück habe ich für 10 Uhr aufs Zimmer bestellt. Im Fitnessstudio angekommen, erwartet mich schon Christine, meine Personal-Trainerin für diese Woche. Mit strahlend weißen Zähnen fragt sie mich, ob ich gut geschlafen hätte, und deutet auf ein Laufband. An der Wand davor hängt ein Fernseher, und ein Videoclip auf MTV zeigt makellose Körper. Auf dem Laufband beginne ich zu walken, um dann auf Christines Kommando stufenweise meine Geschwindigkeit zu erhöhen, bis ich langsam jogge. Das Laufband bestimmt meine Geschwindigkeit, und kaum beim Joggen angekommen, schaltet Christine es schon wieder Schritt für Schritt langsamer, bis ich gehe.

Zeit, um darüber nachzudenken, ob ich nun außer Atem bin oder nicht, bleibt nicht, da sitze ich schon auf der Rudermaschine. Nach einer halben Stunde Konditionstraining im klimatisierten Fitnessraum geht es in den Pool. Mit allerlei Styropor-Hilfsmitteln wird das sonst so entspannende Nass zum Sport-Parcours, und nach einer weiteren halben Stunde bin ich ganz schön erledigt. Doch nun ist Entspannung pur angesagt, mit einer «Relaxing Massage». Sanft massiert Susan das Massageöl von Givenchy in meine strapazierten Muskeln, und ich kämpfe mit dem Schlaf. 50 Minuten dauert das Verwöhnprogramm und lässt alle vorangegangenen Strapazen vergessen. Im Gegenteil, so etwas wie Hochgefühl macht sich breit, und stolz und gut gelaunt mache ich mich auf den Weg in meine Suite. Der Butler war schon da, und mein Frühstück steht wunderschön angerichtet.

Vorangehende Doppelseite:
Das Luxusresort One & Only Le Saint Géran an der Ostküste von Mauritius.

Paradiesische Idylle: Restaurant Paul et Virginie des
«One & Only Le Saint G eran».



tet auf dem großen Balkon mit Blick auf den Indischen Ozean. Eine rote Rose steht in der Mitte, und ich denke mir: Das k onnte ich jeden Tag «ertragen» – einfach paradiesisch.

Lukullische Di tgen sse

Das Frühstück ist zwar aus der Diätküche, doch hungern muss man deshalb nicht. Frisch gepresster Grapefruitsaft, mauritischer Tee mit dem typischen, leichten

Vanille-Geschmack, eine Scheibe Vollkorn-toastbrot, etwas Magerquark und Konfitüre sowie frisches Obst rundet das Mahl ab. Hier kann man jeden Bissen einfach nur genießen, bei dem angenehm warmen Klima und der Aussicht. Nun heißt es zwei Stunden Freizeit einplanen, entweder einen Strandbesuch einlegen oder einen Ausflug starten. Ich fahre nach Flacq, dort ist heute Markt. Langsam lasse ich mich durch die schmalen Gassen treiben und studiere diverse Obst- und Gemüsesorten. Tuniken sind dieses Jahr der Renner und

hängen in allen Farben und Längen im Bereich des anschließenden Bekleidungsmarktes.

Zurück im Hotel, spaziere ich ins Strandrestaurant Paul et Virginie. Hier gibt es das Mittagessen. Ein Diät-Menu entworfen vom berühmten französischen Koch Gérard Vi  vom Restaurant «Les Trois Marches» im Trianon Palace, Versailles, verbl uft mit seinem fantastischen Geschmack. Von Diät keine Spur, es gibt sogar ein Dessert. Feinste französische K che verwöhnt hier

Morgentraining in entspannender Umgebung.



den Gaumen, und das mit noch nicht einmal 1000 kcal. Mit dem bekannten französischen Diätexperten Dr. Claude Gerbaulet entwickelte Gérard Vié spezielle Menüs, die das Abnehmen unterstützen. Dazu kam dann noch der dritte im Bunde, Hubert de Givenchy. Er erkannte schnell, dass diese Methode zusammen mit den entsprechenden Givenchy-Spa-Anwendungen außergewöhnliche Ergebnisse erzielt. Die ersten, welche diese innovative Kombination ausprobierten, waren Gäste in Viés Restaurant. Die Resultate waren beeindruckend: Innerhalb von sieben Tagen verloren sie zwischen zwei und vier Kilogramm Körpergewicht. Aufgrund dieser Resultate übernahm das «One & Only Le Saint Gérân» die Methode von Gérard Vié für sein «Slimming-Desire»-Paket.

Gérard Vié verriet sein «geheimes» Wissen einem Team von Küchenchefs des «One & Only Le Saint Gérân», damit sie es für ihre Gäste einsetzen können.

Massagen im Paradies der Sinne

Am Nachmittag darf ich mich 50 Minuten lang der «Slimming Massage» (slimming = abnehmen) hingeben. Susan knetet und walkt mich, wie es scheint, bis auf die Knochen durch. Ich habe das Gefühl, als ob sie sämtliche Fettdepots meines Körpers einfach wegmassieren würde. Der Givenchy Spa im «One & Only Le Saint Gérân» genießt einen hervorragenden Ruf als diskretes Refugium und als ein Paradies für die Sinne. «Condé Nast Traveller

UK Overseas Spa Awards 2005» kürte ihn zum besten Spa in «Africa, Middle East & Indian Ocean» und setzte ihn auf Platz 3 der Liste «Top 25 Spas in the World».

Nach dieser Session steht wieder Freizeit auf dem Programm, was ich auch sogleich, bewaffnet mit einem Buch, am Strand der Halbinsel Bella Mare nutze. «One & Only Le Saint Gérân» liegt auf dieser privaten Halbinsel an der mauritischen Ostküste, gesäumt von mehr als anderthalb Kilometern feinstem, weißem Sand. Unter sanft wogenden Kokospalmen erstreckt sich das über 24 Hektar große Areal des Resorts mit seinen tropischen Gärten, einem modernen Fitnesscenter, Golf- und Tennisplätzen sowie verschiedenen Wassersportangeboten.

Schon ist «Dinner-Time» im Restaurant Paul et Virginie. Gérard Vié verwöhnt die Diäthungrigen mit einer Vorspeise aus Jakobsmuscheln mit einer leichten Vinaigrette an Salat, einer Hauptspeise aus Lammfilet auf einer Wirsingcreme und einem Dessert mit Schokoladencreme und Banane. Alles köstlich und ohne jeglichen Anschein von Diätgerichten. Auch ein Glas Wein ist zum Essen erlaubt, ebenso ein kleines Brötchen zur Vorspeise.

WEITERE INFOS

Flug mit Air Mauritius ab Zürich nach Mauritius, 6 Nächte Aufenthalt im «One & Only Le Saint Gérân» inkl. Halbpension in einer Junior-Suite

1 Woche (6 Übernachtungen, HP) ab Fr. 4060.– (inkl. aller Zuschläge); gültig bis September 2006

Die Spa-Packages können vor Ort gebucht werden

www.oneandonlyresorts.com

Stunde der Wahrheit

Insgesamt sieben Tage dauert das volle Verwöhn-Diät-Programm und birgt noch jede Menge Überraschungen an kulinarischen Highlights sowie an fantastischen Beauty-Behandlungen im Givenchy Spa Center. Lymphdrainagen, spezielle Ölbäder und Schlankheitspackungen stehen vormittags und nachmittags auf dem Programm. Eine Stunde Sport am Tag bestehend aus Kardiotraining und Gymnastik rücken Fettdepots gezielt zu Leibe und verhelfen gleichzeitig zu einer besseren Kondition.

Endlich ist die Stunde der Wahrheit gekommen: Nach sieben Tagen trete ich den Weg zur Waage an – 2 Kilos sind runter, die Taille ist 2 cm schmaler, und die Fettzange ist auch nicht mehr ganz so prall gefüllt. Eigentlich war dieses Ergebnis schon vorher klar, denn meine ehemals zwickende Hose saß plötzlich äußerst angenehm.



Eine Diät durchzuhalten, ist schwer, die Verbindung mit Sport verlangt äußerste Disziplin, und der tägliche Gang ins Beautystudio könnte lästig werden – nicht hier im Paradies. Die Tage vergehen fast zu schnell, und vor lauter Genuss und Vorfreude kann ein Gefühl von Stress erst gar nicht aufkommen. Wer etwas für sich und seine Figur tun möchte und dabei trotzdem das Gefühl eines entspannten Urlaubs nicht missen will, der ist hier im «One & Only Le Saint G eran» genau richtig. □