

BODYCHECK

detox mit dr. ali

Einheitlich rosig ist sie – perfekt. Zufrieden schlappt Dr. Mosaraf Ali seine Zunge zurück. Ich blicke skeptisch in den Spiegel. Auf meiner liegen weiße Inseln, wie Käseteiche auf einer Pizza. An den Rändern tomatenrote Punkte. Mir schwant Böses. Es ist meine erste Konsultation bei Dr. Ali, Leiter des Integrated Medical Centre in London und Hausarzt von Prinz Charles, außerdem Majordomus im Spa des toskanischen Castel Monastero. Hier bietet der Vermittler zwischen konservativer und alternativer Medizin mehrtägige Kuren an: Entgiftung, Revitalisierung, Gewichtsreduzierung. Ich bin nervös, das sieht er, angespannter Kiefer und so. Nicht aus Furcht vor der Diagnose, sondern weil unser gestriges Abendessen nachschwingt. Da erzählte der in Kalkutta geborene Doktor seltsame Geschichten. Vom Druck des Establishments, seine Klinik in Delhi zu schließen, weil sie zu erfolgreich war. Von seiner selbstlosen Arbeit mit Mutter Theresa. Von der Golduhr mit Rubinen, Diamanten und Smaragden, die ihm der Sultan von Oman schenkte. Derweil bastelte sich mein Kopf das passende Drehbuch daraus: ein Verschwörungsgutmenschen-Mix aus „Bourne Identity“ und „Forrest Gump“.

Heute ist Dr. Ali entspannt. Das mag an Sylvester Stallone, Michael Douglas und Ralph Lauren liegen, die aus polierten Rahmen grüßen. Mit Starkoch Gordon Ramsay entwickelte er für das Castel Diätmenüs. Mir verbietet er Zitrusfrüchte, Champignons, Hefe, Zucker und Kaffee. Dann massiert er eine im Nackenwirbel versteckte Arterie, das soll 60 Prozent meiner Kopfschmerzen vertreiben. Vielleicht ist er noch sauer, weil ich seine Uhr nicht so toll fand: Die Massage tut höllisch weh. Weicheier behandle er nicht, sagt Dr. Ali.

Wieder zu Hause, halte ich drei Monate Detox-Diät, was ohne Gordon Ramsay freudlos ist. Jeder Tag beginnt mit Dr. Alis widerwärtigem Tee aus Senfsaat und anderen Samen, der den Magen reinigt. In der ersten Woche spült mein Lymphsystem wohl Gifte heraus, ein hundsmiserables Gefühl. Danach geht es bergauf, ich fühle mich leichter, bald regelrecht energiegeladen. Vielleicht auch deshalb, weil ich mir mit dieser

Kur beweise, dass ich doch kein

Weichei bin. **VANESSA OELKER**

Detox mit Dr. Ali Dreitägige Kur im Castel Monastero in Siena mit Check-up, Ernährungsplan, Body-Scrub, Massagen und Fitnesskursen, 1500 Euro ohne Übernachtung, Doppelzimmer 1350 Euro; www.castelmonastero.com

ROOM SERVICE cap rocat, mallorca

Die andere Bettenburg



Suite 120 Quadratmeter Privatsphäre: Die El-Cabo-Suite am Ende eines Felsvorsprungs lädt mit großem Salon, drei Terrassen, Pool und Garten zum Rückzug ein. Ab 918 Euro inklusive Frühstück.

Ausstattung Authentisch: Mallorquinische Textilien in Erdfarben und historische Schwarz-Weiß-Fotografien der Mittelmeerinsel unterstreichen den rustikalen Charme der Suiten, die in Munitionslagern der ehemaligen Festung liegen. Das freut den traditionsbewussten Gast, zumal er auf Annehmlichkeiten der Zivilisation nicht verzichten muss: Plasma-TV, Wi-Fi, Badbodenheizung, 24 Stunden Zimmer- und Wäscheservice – diese Kasematten sind kein Bootcamp.

Lage Versteckt: Uneinsehbar für Kriegsschiffe wurde die Festung auf einer Halbinsel 20 Kilometer südlich von Palma in den Sandstein gehauen, verdeckte Galerien und Wege verbinden die Gebäude. So erspähen Segler an der zwei Kilometer langen Privatküste einzig die überdachten Tagesbetten auf den Terrassen und ein paar dürre Pflanzen des 33 Hektar großen Naturreservats.

Aussicht Wechselhaft: Schweift das Auge nordwärts, erheben sich

dort als Antipoden gelungenen Designs die Bettenburgen der Platja de Palma inklusive Ballermann. Macht nix, die übrigen 350 Grad des Panoramas sind reines Blau und freies Hinterland.

Geschichte Martialisch: Lange vor der Invasion der Urlauber entdeckten griechische, phönizische, britische und französische Truppen die strategische Bedeutung Palmas. Als im 19. Jahrhundert auch noch Amerika mit Spanien im Clinch lag, baute die Armee auf Cap Enderrocat die Bastion. 2001 wurde sie geschlossen, aber der Küstenstreifen blieb Sperrgebiet – und frei von touristischen Bausünden.

Atmosphäre Krieg und Frieden: Stararchitekt Antonio Obrador machte Gewehrgehäuse zu Türgriffen und Geschützlafetten zu Tischen. Dem wehrhaften Ambiente zum Trotz herrscht in den 22 Suiten und in den schluchtartigen Gassen pazifistische Ruhe.

Küche Mittelmeer: Tagsüber brutzeln Fisch und Fleisch auf dem Grill im Sea Club, direkt am Quai der zerklüfteten Bucht. Abends leuchten Kerzen den Weg zum Patio des Hauptquartiers, in dem das Gourmetrestaurant La Fortaleza aus Bioprodukten meisterlich mediterrane Menüs zaubert. Für private Abendessen, Kochkurse und Weinproben wurde die alte Festungsküche hergerichtet.

Service Runaway from standard: Pablo Carrington hat sein Haus auf Perfektion geeicht. Die Angestellten packen auf Wunsch die Koffer aus, führen Wanderer zu einsamen Buchten und verwandeln jeden Ort in ein intimes Restaurant. So kommt das Frühstück im Picknickkorb zur eigenen Terrasse, der Lunch zum Salzwasser-Infinity-Pool, und das Dinner wird unter Sternen im Naturreservat serviert.

Wellness Mutig: Es gibt kein Spa. Ist doch sonst genug Erholung da.

VANESSA OELKER

Cap Rocat Ctra. D'enderrocat, Cala Blava, Mallorca, Tel.: ++34/971/74 78 78, www.caprocat.com; Buchung z. B. über **Airtours**, Tel.: 01805/98 82 88, www.airtours.de