

DEUTSCH

# Condé Nast Traveller

THE WORLD MADE LOCAL

MÄRZ/APRIL 2025

*Alle zusammen!*

FAMILIEN-  
SPEZIAL

DIE BESTEN RESORTS, SAFARIS,  
ROADTRIPS UND ABENTEUERCAMPS



★ PLUS ★

STRANDPARADIES SEYCHELLEN

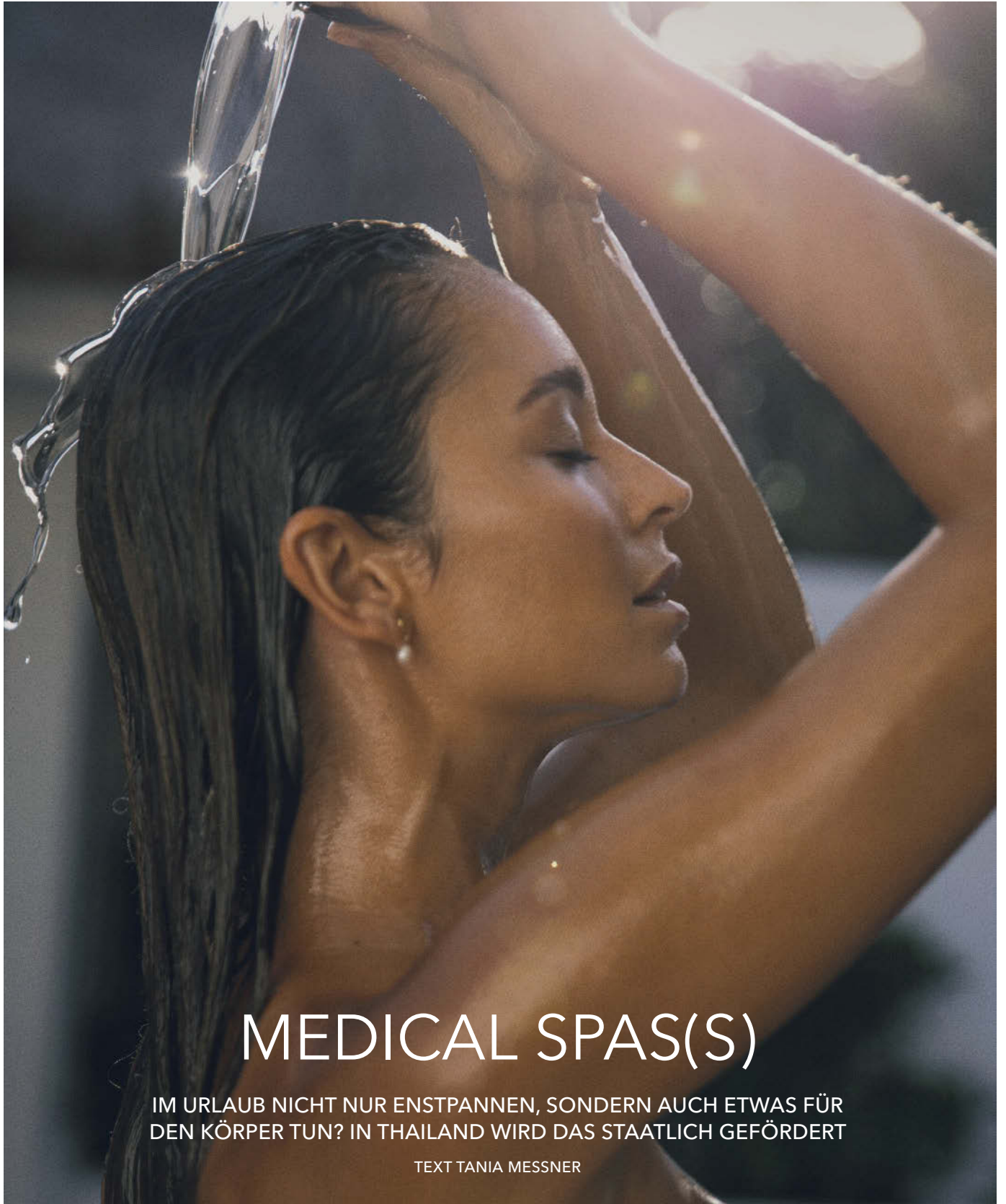
ALBANIENS UNENTDECKTE SCHÖNHEIT

WILDE INSELWELT MAURITIUS

THAILANDS EINMALIGE SPA-KULTUR

# KÖRPER & GEIST

TREATMENTS VON WOHLTUEND BIS HEILEND:  
DAS BESTE AUS WELLNESS UND GESUNDHEIT



## MEDICAL SPAS(S)

IM URLAUB NICHT NUR ENSTPANNEN, SONDERN AUCH ETWAS FÜR  
DEN KÖRPER TUN? IN THAILAND WIRD DAS STAATLICH GEFÖRDERT

TEXT TANIA MESSNER

## Körper & Geist

„WIR HABEN HIER VIELE SCHMERZPATIENT:INNEN“, sagt Pasu Harisadee, während sie mir elf Schröpfgläser auf den Rücken setzt. Die 29-Jährige ist Leiterin der TCM-Abteilung im Rakxa Integrative Wellnesshotel. „Meine jüngste Patientin ist sieben Jahre alt.“ Wenig später liege ich am Pool des weitläufigen Resorts. Die Verspannung im Nacken ist wie weggezaubert, vor mir in der Lagune schwimmen Biber, der Rasen fühlt sich butterweich an, es ist friedlich und wunderschön. Und sehr weit weg vom stressigen Alltag.

Dabei liegt das Rakxa Integrative Wellnesshotel auf der Insel Bang Krachao mitten in der 15-Millionen-Metropole Bangkok, wo ich seit vier Jahren lebe. In dieser Oase in der Stadt kann man sich seit 2020 durchchecken und medizinisch behandeln lassen – und trotzdem in eine der riesigen Luxus-Malls oder in einen der alten Tempel fahren, um den Zauber der asiatischen Megacity zu erleben. Beim Pilates treffe ich Gäste aus England, Australien und Singapur.

Medical Wellness, also ein Spa-Urlaub gepaart mit ärztlicher Expertise, gibt es auch in anderen Ländern. In Thailand aber wird diese Art von Tourismus aktiv von der Regierung gefördert. Während der Pandemie blieben die Billig- und Sextourist:innen weg. Auf Phuket, wo normalerweise die Jetskis am Strand vorbeibrettern, kamen wieder Riesenschildkröten an Land. Gleichzeitig hatten die Menschen im Land sehr darunter zu leiden, dass der Tourismus, der etwa 20 Prozent des Bruttosozialprodukts ausmacht, fast vollständig zusammengebrochen war.

Noch während überall auf der Welt über Reisebeschränkungen diskutiert wurde, lud das thailändische Außenministerium die Presse in ein Kongresshotel, um den Plan der Regierung zur Förderung des Tourismus nach der Pandemie vorzustellen. Der lautete: mehr Geld mit weniger Reisenden ins Land zu bringen, mehr auf die medizinischen Wellnessurlaube zu setzen. Denn: Thailand hat nicht nur Bilderbuch-Strände, sondern auch ein erstklassiges Gesundheitssystem. Pflegepersonal und Therapeut:innen aus Thailand sind weltweit begehrt. Viele Einheimische streben diese Berufe an, wenn sie ins Ausland gehen wollen. Dazu kommt die legendär freundliche und aufmerksame Art der Thailänder:innen, die jährlich 40 Millionen Reisende ins Land zieht. Das Konzept scheint aufzugehen: Bereits im Jahr 2023 erwirtschaftete der Tourismus-Sektor in Thailand 8,6 Milliarden Euro Umsatz. Bis 2027 soll er auf 21 Milliarden Euro anwachsen.

Das Rakxa arbeitet eng mit dem Bumrungrad-Krankenhaus zusammen, der besten Adresse für medizinische Betreuung in Bangkok. Mein Mann macht dort jedes Jahr seinen Check-up, hier kann er in loungeigen Ledersesseln bei einem Starbucks-Cappuccino auf sein Blutbild warten. Ich hingegen lasse mir im minimalistisch designten Wellnessbereich des Resorts die verschiedenen Treatments erklären.

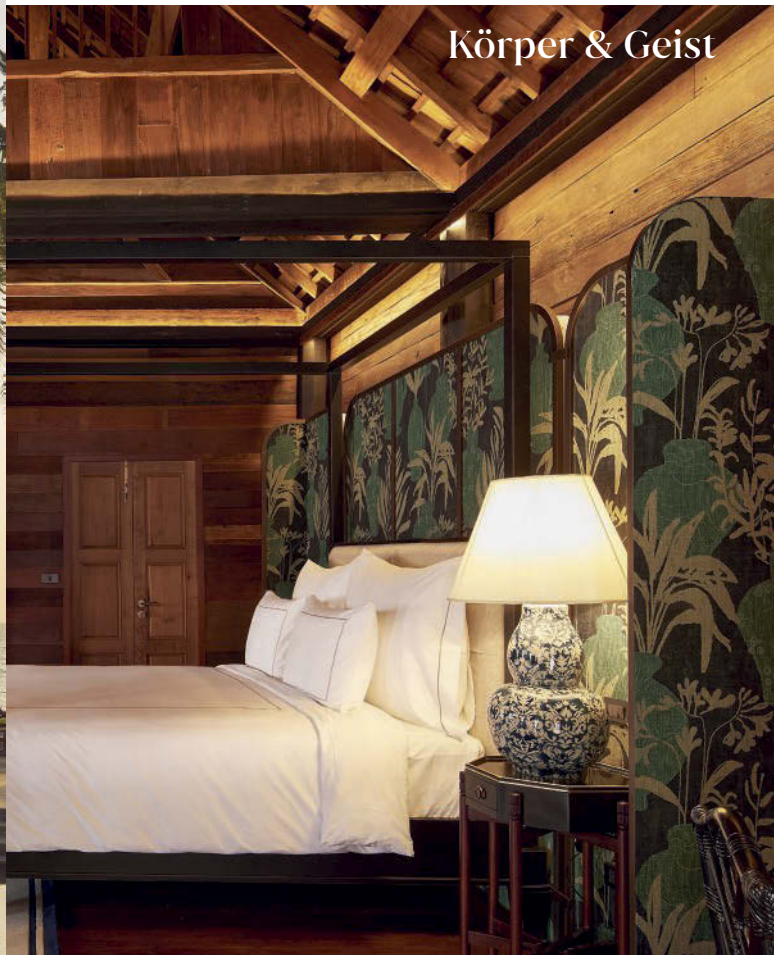
Es gibt Kältetherapien, De-Stress- oder Anti-Aging-Programme, Energiearbeit, Ganzkörpertraining und asiatische Heilkunde. Ähnliche Angebote kann man auch im Lanserhof oder der Sha Clinic in Europa finden, doch die tropische Wärme, die einen umarmt und die fürsorgliche Art der Thais sorgen hier für einen anderen Vibe, vor allem im Winter. Für eine Art Medical-Light-Gefühl, vielleicht auch nur für bessere Laune. Ein weiterer Grund, warum Medical Wellness in Thailand auf besonders hohem Niveau angeboten werden kann, sind die Personalkosten. Im Rakxa arbeiten 55 Therapeut:innen, Ärzt:innen und Fitness-Trainer:innen – bei maximal 30 Gästen. Exklusive Überversorgung ist Teil des Konzepts.

Ähnlich verhält es sich im Chiva-Som, einem Vorreiter dieser Art von Urlaub. Das erste Wellnessresort Asiens empfängt seine Gäste seit bald



Diese Seite von oben nach unten:  
Buddhistischer Kraftort im  
Kamalaya Spa. Gesunde Kost  
im Aleenta Chiang Mai.  
Frisches Gemüse und  
Klangschalentherapie im  
Rakxa. Gegenüber im  
Uhrzeigersinn von links oben:  
Pool im Chiva-Som. Suite im  
Aleenta Chiang Mai.  
Behandlungsraum im Rakxa.  
Vorige Seite: Warmer Kopfguss.





## Körper & Geist

FOTOS: CHRIS CALDICOTT; CHRIS SCHALKX; RAKXA INTEGRATIVE WELLNESS



30 Jahre an der Küste in Hua Hin, drei Stunden Autofahrt von Bangkok entfernt. „Thailand ist in dieser Hinsicht einzigartig“, sagt Vaipanya Kongkwanyuen über den Boom des Medical-Wellnesstourismus. Der Geschäftsführer des Resorts trägt einen hellen Leinenanzug mit Hut, lindert die Hitze mit einem Fächer und sieht die Entwicklung durchweg positiv. Beim Lunch fragt er immer wieder, wie denn das Essen schmecke. Die Kulinarik liegt ihm besonders am Herzen – schicken doch einige Gäste aus den USA oder Europa ihre Privatköch:innen zu ihm ins Chiva-Som, damit diese lernen, wie man die Gerichte mit der antientzündlichen Wirkung zu Hause nachkocht oder Kalorien- und Protein-Werte kalkuliert. Wenig Fleisch, kein Zucker, kaum Milchprodukte, dafür viel Gemüse. Das sei schon das ganze Geheimnis, sagt Kongkwanyuen.


Während saisonale Auswahl in Mitteleuropa vor allem im Winter limitiert ist, bedeutet Detoxen in Thailand, dass man ganzjährig aus dem Vollen schöpfen kann, ganzjährig Mango, Ananas und Guave. Das erstklassige Essen, auch das eine Spezialität des Landes, trägt zum Wohlbefinden bei. Zum Entgiften bekomme ich Açaï-Bowl mit Passionsfrucht und Kokosflocken zum Frühstück, mittags Shrimps auf Papayasalat, abends Gazpacho und gedünsteten Thunfisch auf Thaispinat. Keine Sekunde habe ich das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen.

60 Prozent der Gäste sind Wiederkehrende, die ihren Lifestyle dauerhaft umstellen wollen und oft mehrmals im Jahr kommen. Erst mal fühlt sich auf dem weitläufigen Gelände mit seinem Koiteich, den vielen Palmen und Frangipanibäumen alles wie Urlaub an. Erst bei den Behandlungen merkt man, wie wissenschaftlich hier gearbeitet wird. Von der Rekonvaleszenz nach schweren Unfällen bis zur Leistungssteigerung australischer Profi-Athlet:innen wird im Chiva-Som alles angeboten: 70 Behandlungsräume kommen auf maximal 54 Gäste. Mein Highlight ist

# Körper & Geist

der Gen- und Epigenetik-Test, für den mir lediglich etwas Blut abgenommen wird. Daraus wird mein biologisches Alter ermittelt und wie ich meine Gesundheit dauerhaft verbessern kann.

Wie wichtig der Medical-Spa-Ansatz genommen wird, sieht man auch im The Slate auf Phuket, das 2020 um das Kru Precision Wellness erweitert wurde, eine private Klinik, die ihre Programme auf die Bedürfnisse, Gene und das Immunsystem der Gäste maßschneidert. Star-Architekt Bill Bensley, dem das Hotel gehört, rüstete das The Slate nach. „Kru“ bedeutet auf Thai „Lehrer“. Das passt. Hier lernt man vieles über Gewichtsmanagement und Hormon-, Health- oder Stammzelltherapien.

Das Aleenta Retreat in Chiang Mai wiederum, erst vergangenes Jahr eröffnet, konnte den Trend von vornherein implementieren. In Thailands grünem Norden bietet es verschiedene Retreat-Programme an: Emotional & Mental Balance, Recovery & Rehabilitation, Stress-Management. „Und wenn die Gäste noch mehr Spiritualität suchen“, sagt die Besitzerin Anchalika Kijkanakorn, die auch Vorsitzende der „Small Luxury Hotels of the World“ ist, „schicke ich sie in den Tempel nebenan. Da können sie von den Mönchen meditieren lernen.“ 



Von oben nach unten: Das Kamalaya Holistic Spa auf Koh Samui. Fußbad im Aleenta Chiang Mai. Wellnesscuisine im Chiva-Som.



## THAI RETREATS

### RAKXA INTEGRATIVE WELLNESS

Das weitläufige Resort im Bauhaus-Stil liegt auf der Insel Bang Krachao mitten in Bangkok. Man wird mit einer tibetanischen Klangschalenzeremonie begrüßt und fährt mit dem Hotel-Fahrrad von seiner Villa zu den Treatments. Je nach Anamnese: Kältekammer, chinesische Darm-Massage, Vampire-Lifting oder Unfall-Reha – alles in Zusammenarbeit mit dem Bumrungrad-Krankenhaus. *Fünf Tage Detox-Programm ab 6500 Euro pro Person, inklusive Round Trip und Airport Transfer; rakxawellness.com*

### CHIVA-SOM INTERNATIONAL HEALTH RESORT

In der „Oase des Lebens“ haben schon Elizabeth Hurley und Kate Moss eingekcheckt. Das preisgekrönte Medical Spa liegt in Hua Hin, dem ältesten Seebad Thailands, wo auch die Königsfamilie ihre Sommerresidenz hat. Der Geschäftsmann und Politiker Boonchu Rohanastien errichtete hier das erste Wellnessresort Asiens, das immer wieder zu den besten der Welt gewählt wird. *Fünf Nächte „Art of Detox“-Retreat im Chiva-Som ab 7400 Euro pro Person; chivasom.com*

### KRU PRECISION WELLNESS IM THE SLATE

Das Designhotel, traumhaft in einem dschungelartigen Gelände am ruhigen Naiyang Beach im Norden Phukets gelegen, hat sich mit dem „Kru Precision Wellness“ eine private Wellnessklinik ins Haus geholt. Neben klassischen Blut- und Fitness-Checks können Gäste hier auch ausgefallene Stammzelltherapien oder Anti-Aging-Behandlungen während ihres Urlaubs durchführen lassen. *Vier Tage, drei Nächte im The Slate ab 1080 Euro pro Person, inkl. Frühstück, Vitamin-Infusionstherapie, Atemanalyse und zwei Massagen; theslatephuket.com*

### ALEENTA RETREAT CHIANG MAI

Mittelpunkt des Resorts in Thailands grünem Norden ist der traumhafte Pool. Um ihn sind vier thailändische Stelzenhäuser gruppiert, mit insgesamt 44 Gästezimmern. An ein Medical Spa erinnert wenig, aber Gäste können zwischen vier Health-Programmen wählen. Man entspannt bei Yoga, Qigong, Klangschalenterapie, Ayurveda-Behandlungen und Wellnesscuisine. *Fünf Tage „Spa, Rest & Recovery“ ab 4000 Euro pro Person; aleenta.com/chiang-mai*

### KAMALAYA WELLNESS SANCTUARY & HOLISTIC SPA

Das Wellnesshotel wurde spektakulär in den Uferfelsen an der Südostspitze von Koh Samui gebaut. In die Grotte von Arjuna kommen buddhistische Mönche zum Meditieren. Die Gründer Karina und John Stewart wollten die Kraft des Ortes nutzen und ein Refugium für all jene schaffen, die eine Auszeit brauchen und Energie tanken wollen. Hier kann man aus toxischen Mustern ausbrechen und zu sich selbst zurückfinden, mit Yoga, Meditation und ayurvedischen Treatments. *Fünf Tage Detox-Programm in einer Hillside Suite ab 3500 Euro pro Person; kamalaya.com*