

gegründet  
1982

ErnährungsMedizin-Aktuell

# Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Ausgabe 9/10 – 2017

DER WEIN-  
GENIESSER TIPP  
Champagne De Watère

BIRNEN  
von Armin Roßmeier

ROMANTISCHER  
RHEIN

TESSIN  
Mediterranes zwischen  
Alpen und Italien

CHAMPAGNE

KRAKÓW  
Polens Fahrrad-  
Hauptstadt

MALEDIVEN  
Baros – Eine Trauminsel

THAILAND  
Amatara – Das Well-  
ness-Resort

GOUR-MED  
Getestet und empfohlen



**Tristan Brandt**

Designer des Kulinarischen  
Laufstegs

Gastkoch

**Michael Stortz**

9/10 – 2017  
36. Jahrgang  
ISSN 0177-3941  
H 54575



# Amatara

## Das Wellness-Resort mit Gesundheitsmehrwert

K.L.

**I**n asiatischen Luxus-Resorts gehören qualifizierte Wellness- und SPA-Programme zum Standard aller Leistungen

der Hotels. Ein umfangreiches Angebot unterschiedlicher Massage-Treatments, nach alten asiatischen Heilmethoden, werden von den Gästen gern genutzt und steigern unbestritten das Wohlbefinden. Das Thema Gesundheit wird

aber zunehmend bedeutender und ist bei vielen Gästen ein wichtiges Kriterium bei der Urlaubsbuchung.

Im Amatara Resort, ca. 30 km nördlich von der Stadt Phuket, wird dem Gast aber mehr als nur Wellness und SPA angeboten. Das Hotel hat in enger Zusammenarbeit mit dem Bangkok Hospital in Phuket und dem zum Hospital gehörenden „Brain Health Institut“ ein Programm zur Früherkennung von möglichen Alterserkrankungen wie Alzheimer oder Demenz entwickelt.

Die weltweit bekannte und anerkannte Wissenschaftlerin und Neurologin Dr. Kanya Temkiatvisis hat das Konzept entwickelt und leitet das Brain Health Institut in Phuket. Die Idee ist, Gästen, besonders jüngeren, des Amatara Resorts eine Möglichkeit aufzuzeigen wie man mit einer verbesserten Ernährung und etwas an-

deren Lebensweisen die Gehirntätigkeit beeinflusst um spätere Erkrankungen zu verhindern oder ganz auszuschließen.

höchster Relevanz ist eine auf die Förderung der Gehirngesundheit abgestimmte Lebensweise für Personen deren Alltag

lerin Dr. Kanya Temkiatvisis geleitet und ambulant, bis auf den Schlaftest, durchgeführt. Die Klinik-Appartments für den Schlaftest oder einen längeren stationären Aufenthalt sind so luxuriös wie die Zimmer des Amatara Resorts ausgestattet.



Neurologin Dr. Kanya Temkiatvisis mit ihrer Assistentin (v. l.)

Die Abteilung Brain Health im Hospital ist vom allgemeinen Klinikbetrieb getrennt. Die Synergien zwischen Luxusurlaub und Gesundheitsprävention wirken sich spürbar auf den Erholungswert der Gäste aus.

Das Amatara Resort, eingebettet in eine Bucht mit eigenem Strand und nur über eine bewachte Zufahrt erreichbar, bietet in großzügigen Villen und Apartments, die komfortabel und stilvoll mit asiatischer Kunst eingerichtet sind, einen unbeschwerteten Urlaub.

Die Apartments sind durch üppige Bäume und exotische Blumen und Sträucher von den Villen optisch getrennt und gut in das Gesamtensemble integriert. Die Düfte der exotischen Blumen und Pflanzen verbreiten sich angenehm in der Luft, ergänzt durch das Vogelgezwitscher fühlt man sich in eine verzauberte Welt versetzt.

Die Kombination, Gesundheit und Luxusurlaub, soll verdeutlichen, dass man auf nichts verzichten muss um etwas für seine Gesundheit zu tun. Das Programm erlaubt es alle Möglichkeiten des Resorts zu nutzen und parallel dazu eine Evaluation der Gehirnfunktionen durchzuführen. Ziel ist es frühzeitig Hinweise zu finden, die auf eine eventuelle spätere nachlassende Hirntätigkeit schließen lassen. Das besondere Angebot heißt Brain Health Enhancement.

ein hohes Stresslevel mit sich bringt. Die Besonderheit des Programms ist die Fokussierung auf die bio-physio-soziale Einmaligkeit des Patienten.

Die Tests werden von der Wissenschaft-



Brain Funktion Untersuchung im Bangkok Hospital Medical Center

Dazu gehören neurologische Tests, verschiedene Labortests, Testungen des Erinnerungsvermögens, Schlaftests sowie verschiedene andere Untersuchungen. Das Brain Health Programm ist vor allem für all jene besonders empfehlenswert in deren Familie bereits Alzheimer Erkrankungen aufgetreten sind. Ebenso von



Infinity Pool mit Blick auf die Apartments



Außer Massagen bietet der SPA eine große Auswahl von gesundheitstherapeutischen Anwendungen u. a. ...

Damit sich niemand verläuft erhält jeder Gast, bei der Anreise, einen kleinen Lageplan auf dem alle Gebäude und Wege sehr übersichtlich zu erkennen sind.

Die Villen verfügen über einen eigenen, uneinsehbaren Pool mit ruhiger Terrasse und herrlichen Blick auf die Bucht.

Das Angebot geht, zur Freude der Gäste, weit über die sonst üblichen Massage-Behandlungen hinaus, Yoga, Pilates, Meditation, Muay Thai, Detox, Weight Management sind ebenso im neu kreierten „Bespoke Wellness Package“ enthalten wie sportliche Aktivitäten für Körper, Geist und Seele.

das ist selbstverständlich. Die Höflichkeit der Therapeutinnen lässt spüren, dass jeder Gast ein besonderer Gast ist der individuell behandelt wird und sich rundum wohlfühlen soll.

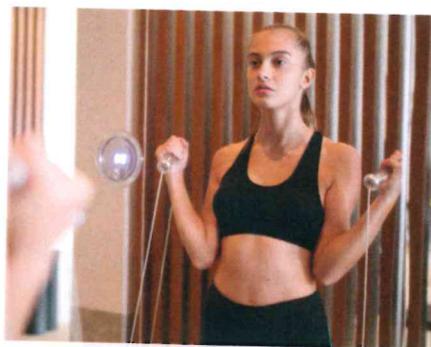
Für seine herausragenden und qualifizierten Angebote und Leistungen im Segment Gesundheitsurlaub wurde das Resort in der Region als bestes SPA- und Wellness-Resort 2017 ausgezeichnet.

Das gerade einsetzende angenehme Urlaubsgefühl bleibt erhalten, ob beim Sundowner in der Grill Lounge mit typisch heimischen Cocktails die, auch weil sie auf Kosten des Hause serviert werden, sehr willkommen sind.

Gäste die eine leichte regionale Wellness-Küche bevorzugen sind bestens im „Retreat Restaurant“ aufgehoben. Höchste Qualitätsstandards bei den saisonalen und regionalen Produkten garantieren Genuss und Verträglichkeit, alles stammt aus biologischem Anbau und Freilandhaltung.



... Yoga und ...



... verschiedene Körperfunktionsmessungen

Der SPA- und Wellness-Bereich liegt in kurzer Entfernung zu den Villen und Zimmern und ist sehr gut zu erreichen.

Dass alle Mitarbeiter der „Gesundheitsabteilung“ (sorry nicht nur die) hochqualifiziert sind muss nicht betont werden,



Terrasse vom Restaurant Retreat



Kulinarischer Genuss: frischer Fisch ...

Ernährungsberater und der Küchenchef entscheiden gemeinsam was wann auf die Menu-Karte kommt. Oberste Priorität ist, gesund und lecker soll es sein, entschlacken, entgiften, das Immunsystem stärken aber nicht langweilig und fade.

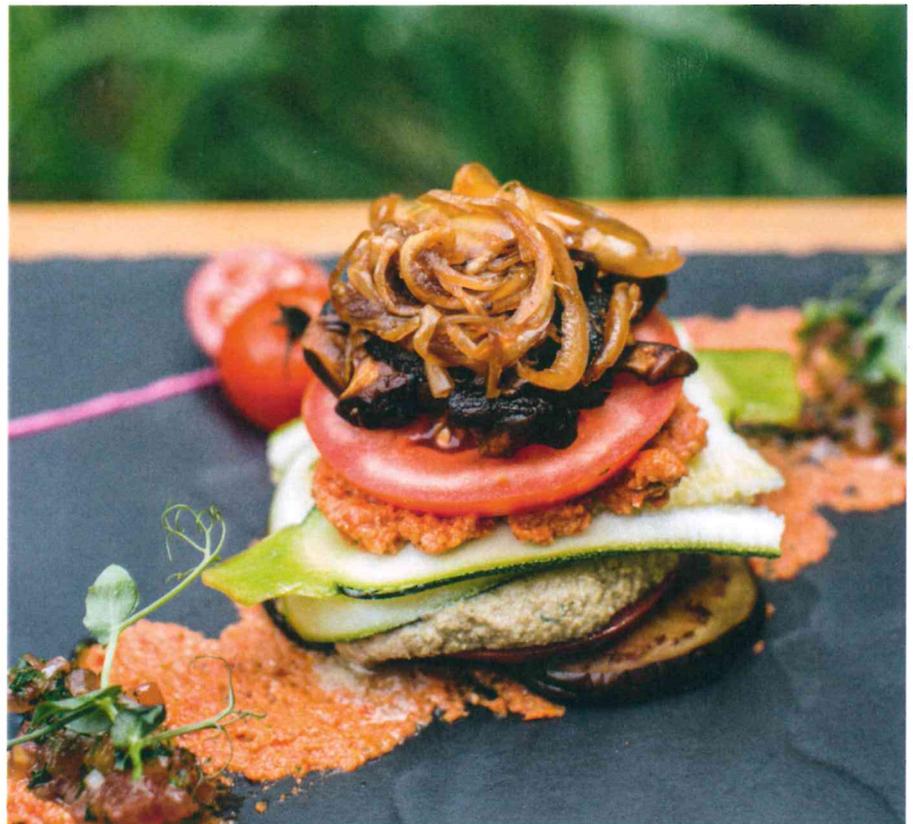
Das „Retreat Restaurant ist“ eine Inspiration für eine nachhaltig verbesserte Ernährung. Thailands Küche steht in dem Ruf die beste Asiens zu sein. Eine Bestätigung dieses Rufes erleben die Gäste im „The Restaurant“, dort wird ausschließlich thailändisch gekocht. Selbstverständlich mit allen kulinarischen Feinheiten und nur mit heimischen Produkten. Hier können Gäste auch an Kochkursen, zu denen der Thai-Küchenchef einlädt, teilnehmen. Spaß und erstklassiger Genuss sind garantiert.

Das „The Grill“ bietet eine Vielzahl verschiedener Fisch- und Fleischgerichte an. Sehr beliebt und immer wieder Genussfavorit ist der „Catch of the day“ mit einem

Glas Wein nach Wahl aus der Weinkarte. Auch hier ist die Maxime, nur das unverfälschte Produkt kommt auf den Teller! Aromen sollen den Geschmack von Fisch oder Fleisch verbessern, nicht unterdrücken.

Fotos: Amatara Resort, Klaus Lenser

Amatara Resort  
84 Moo 8 Sadidej Road Tambol Vichit  
Amphur Muang, Phuket 83000 Thailand  
Fon: +6676 318 888  
Mail: reservation@amataraphuket.com  
www.amataraphuket.com



... und gesunde Gourmet-Menus