



Auszeit - Wellbeing | Luxusreisen, Body, Mind & Soul, One Week Break

ZEM WELLNESS CLINIC ALTEA

Dein Rückzugsort für Detox, Vitalität und Langlebigkeit

Reiseübersicht

Willkommen bei ZEM - dem besten Ort für Balance, Vitalität und Langlebigkeit

ZEM ist mehr als eine Wellnessdestination - es gehört zu den führenden Orten weltweit, wenn es um echte Transformation von Körper und Geist geht. Ob **Balance & Vitality** mit Detox, Gewichtsmanagement und neuer Energie - oder **Longevity**, wo gesundes Altern, ein starkes Immunsystem und jugendliche Ausstrahlung im Mittelpunkt stehen: ZEM setzt Maßstäbe.

Stell dir einen Ort vor, an dem Wissenschaft, Natur und mediterrane Lebenskunst verschmelzen. Wo jede Behandlung, jede Mahlzeit und jeder Atemzug darauf ausgerichtet ist, dich zurück in deine Kraft zu bringen. Ein Ort, an dem Gesundheit nicht nur verbessert, sondern neu definiert wird - sanft, ganzheitlich und nachhaltig.

Hier beginnt nicht nur dein Aufenthalt. Hier beginnt ein neues Kapitel deines Lebens.

PDF Broschüre

Reiseprogramm - Tage

Ort der Ruhe und Regeneration - das ganze Jahr über und gut erreichbar aus der Schweiz

Philosophie - Bewusster leben, länger leben

Heilsame Ernährung - Die Kraft des Mittelmeers

Individuelle Gesundheitsprogramme - Medizin trifft Lebenskunst

Führend in Balance, Vitalität und Langlebigkeit

Balance & Vitality

Longevity

Boosts - Das exklusive Plus für individuelle Bedürfnisse

Ein Weg zurück zu sich selbst

Detailprogramm

ZEM Wellness Clinic Altea - Wo mediterrane Langlebigkeit beginnt

[PDF Broschüre](#)

Ort der Ruhe und Regeneration - das ganze Jahr über und gut erreichbar aus der Schweiz

Die ZEM Wellness Clinic Altea ist ein exklusiver Rückzugsort sowie eine ganzjährige Destination für Menschen, die Gesundheit, Luxus und nachhaltiges Wohlbefinden miteinander verbinden möchten. Eingebettet in die Ruhe der mediterranen Landschaft, umgeben von Sonne, Meer und Natur, bietet ZEM einen einzigartigen Raum zur Erneuerung von Körper, Geist und Seele. Dank direkter Flugverbindungen - etwa von Zürich, Basel oder Genf nach Alicante - ist die Klinik aus der Schweiz bequem und schnell erreichbar.

Philosophie - Bewusster leben, länger leben

ZEM steht für einen Lebensstil, der Gesundheit als harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Emotionen versteht. Die Philosophie basiert auf Achtsamkeit, wissenschaftlicher Präzision und der Kunst der mediterranen Gelassenheit. Gäste lernen, ihren natürlichen Rhythmus wiederzufinden, Stress abzubauen und innere Balance zu kultivieren. Ziel ist nicht nur Erholung, sondern die nachhaltige Transformation des Lebensstils - auch über den Aufenthalt hinaus.

Heilsame Ernährung - Die Kraft des Mittelmeers

Ernährung ist bei ZEM mehr als ein Begleitprogramm - sie ist Heilung und Genuss zugleich. Alle Ernährungspläne basieren auf der mediterranen Küche, reich an frischen, biologischen Zutaten aus der hauseigenen Finca Althaya. Diese Ernährung fördert Regeneration, stärkt das Immunsystem und unterstützt geistige Klarheit. Jeder Plan wird individuell an Stoffwechsel, Gesundheitszustand und Ziele des Gastes angepasst.

Individuelle Gesundheitsprogramme - Medizin trifft Lebenskunst

Jedes Programm bei ZEM folgt einem ganzheitlichen Aufbau in drei Phasen:

1. **Vorbereitung** - Ausführlicher Gesundheitsfragebogen und medizinische Analyse.
2. **Aufenthalt** - Personalisierte Therapien, Ernährungsplan, medizinische Betreuung und Aktivitäten.
3. **Nachbetreuung** - 45 Tage nach Abreise: digitale Nachsorge, Anpassung der Routinen, Erfolgssicherung.

Programme sind massgeschneidert und verbinden moderne Medizin mit Naturheilkunde, Bewegung, Psychologie und Achtsamkeit.

[PDF Broschüre](#)

Führend in Balance, Vitalität und Langlebigkeit

Die ZEM Wellness Clinic gehört zu den führenden Einrichtungen Europas in folgenden Bereichen:

Balance & Vitality

Für Gäste, die ihren Körper neu ausrichten und Energie zurückgewinnen möchten:

- **Detox** - Ganzheitliche Reinigung von Körper und Geist.

- **Gewichtsmanagement** – Medizinisch begleitet, nachhaltig und individuell.
- **Energieaufbau** – Aktivierung körpereigener Vitalität und mentaler Stärke.

Longevity

ZEM ist Vorreiter im Bereich gesunder Langlebigkeit – mit Programmen, die Alterung nicht aufhalten, sondern bewusst gestalten:

- **Gesundes Altern** – Prävention von Zellalterung, hormonellem Ungleichgewicht und Stress.
- **Immunsystem-Stärkung** – Schutz, Zellregeneration und Vitalisierung.
- **Jugendliches Aussehen** – Verbesserung der Hautstruktur, Stoffwechselregeneration, ästhetische Harmonie.

Erfolg mit System - und mit Garantie

Durch präzise Diagnostik, multidisziplinäre Betreuung und konsequente Nachbegleitung erzielt ZEM sichtbare Resultate. Viele Gäste berichten von verbessertem Wohlbefinden, Gewichtsreduktion, mehr Energie und strahlender Haut – Ergebnisse, die durch Erfahrung, Expertise und medizinische Exzellenz garantiert werden.

[PDF Broschüre](#)

Boosts - Das exklusive Plus für individuelle Bedürfnisse

ZEM Boosts sind spezialisierte Ergänzungen, die jedes Programm gezielt verstärken. Sie bieten maximale Präzision und personalisierte Resultate.

Ausgewählte Boosts im Überblick:

- **Dermo-Aesthetics Boost** – Hautverjüngung, Elastizität, Reduktion von Falten.
- **Healthy Brain Boost** – Stärkung der kognitiven Leistungsfähigkeit, Stressresistenz und mentaler Klarheit.
- **Sleep Boost** – Wiederherstellung eines gesunden Schlafrhythmus, tiefe Erholung.
- **Pain Relief Boost** – Innovative Lösungen bei chronischen Schmerzen (Wirbelsäule, Gelenke, Sportbelastung).
- **Capillary Boost** – Haarstärkung, Glanz und Schutz vor zukünftigen Schäden.
- **Intimate Boost** – Revitalisierung und Wohlbefinden im Intimbereich für Frauen und Männer.

Ein Weg zurück zu sich selbst

ZEM ist kein einfacher Aufenthalt – es ist eine Erfahrung, die bleibt. Ein Ort, an dem Wissenschaft, Natur, Achtsamkeit und mediterrane Leichtigkeit verschmelzen. Wer hier ankommt, findet Gesundheit, Ruhe, neue Energie – und oft sich selbst.

Möchtest du diese Version als Broschürentext, Website-Inhalt oder für Social Media weiter angepasst haben? Ich kann gerne Tonalität, Länge oder Designstruktur optimieren.

[PDF Broschüre](#)

Termine & Preise

Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Behandlungs Programm

ZEM Wellness Clinic Altea - Programme und Gesundheitsphilosophie

Was bedeutet ZEM?

Ein neu geschaffener Begriff, bei dem das „N“ von „Zen“ durch das „M“ für „Mediterran“ ersetzt wird. Dieser Begriff basiert auf dem Zen-Prinzip, das aus der alten buddhistischen Tradition stammt und durch seine Philosophie und Praktiken dabei hilft, innere Ruhe und persönliches Wohlbefinden zu finden. Für die ZEM Wellness Clinic steht er für eine Lebensphilosophie – einen individuellen Weg zu Selbstfürsorge und Achtsamkeit – unterstützt durch spezialisierte Behandlungen und Wissen, eingebettet in eine außergewöhnliche natürliche Umgebung, die Langlebigkeit und Wohlbefinden fördert.

ZEMNESS

EIN WELLNESSBEREICH, DER INDIVIDUELLE ERLEBNISSE MIT TRADITIONELLEN UND MODERNSTEN THERAPIEN VEREINT

In dem beeindruckenden Wellnessbereich können Gäste die perfekte Kombination aus neuesten Innovationen und bewährten traditionellen Therapien erleben. Ein Ort, der geschaffen wurde, um vollkommen in die Welt des Wohlbefindens einzutauchen.

DIE HEILENDE KRAFT DES WASSERS

Das exklusive, 4.000 m² große Spa bietet Gästen eine Vielzahl von Behandlungen und Therapien, darunter:

- Hammam
- Bio-Sauna
- Himalaya-Salzkabine
- Schneekabine

GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen mit Angeboten wie:

- Achtsamkeits-, Yoga- und Pilates-Sitzungen
- Modern ausgestatteter Fitnessbereich
- Friseursalon und Schönheitsbehandlungen

[PDF Broschüre](#)

1. Die zwei zentralen Gesundheitsbereiche

Balance & Vitality - Der Weg zurück zur inneren Mitte

Balance & Vitality richtet sich an Menschen, die sich erschöpft fühlen, unter Stress, Schlafmangel, Überlastung oder Unwohlsein leiden und ihren Körper wieder in seinen natürlichen Rhythmus bringen möchten. Ziel ist es, den Organismus zu entgiften, Stoffwechselprozesse zu aktivieren und neue Lebensenergie aufzubauen.

Die Programme kombinieren medizinische Diagnostik mit natürlichen Methoden wie moderater Bewegung, Atemarbeit, Yoga, Massagen, Entgiftungstherapien, Kräuter- und Pflanzenheilkunde sowie mediterran inspirierter Ernährung. Der Körper wird von Belastungsstoffen befreit, das Verdauungs- und Hormonsystem reguliert und mentale Klarheit gefördert. Dieser Bereich schafft die Grundlage für Wohlbefinden, Leichtigkeit und emotionale Stabilität.

Longevity - Gesund altern, länger leben, jung bleiben

Der Bereich Longevity ist eine Symbiose aus innovativer Medizin, Präventivdiagnostik und regenerativen Therapien. Er richtet sich an alle, die aktiv gegen die Zeichen des Alterns vorgehen, ihre Zellen schützen, ihr

Immunsystem stärken und geistig sowie körperlich lange leistungsfähig bleiben möchten.

Die medizinische Begleitung umfasst Blut-, Hormon- und Mikrobiomanalysen, oxidative Stressmessungen, Zellalterungsparameter (Telomerstatus), Körperzusammensetzung und biologische Altersdiagnostik. Darüber hinaus kommen Anti-Aging-Verfahren wie NAD+-Infusionen, Sauerstofftherapie, Micro-Immuntherapie, Peptid- und Vitamintherapie, biologische Regenerationsmethoden und ästhetische Anwendungen zum Einsatz.

Longevity bei ZEM bedeutet nicht nur länger zu leben – sondern bewusster, gesünder, schöner und mit innerer Kraft.

[PDF Broschüre](#)

2. Die 7 spezialisierten Gesundheitsprogramme

ZEM Essential

Das Einstiegsprogramm – perfekt, um erste Berührung mit der ZEM-Philosophie zu erleben. Es umfasst leichte Detox, Stressabbau, Mobilisation durch Bewegungstherapie, Massagen, Atemtechniken und mediterrane Gourmet-Ernährung. Gäste gewinnen Ruhe, mentale Klarheit und neue Energie.

ZEM Detox

Ein tiefgreifendes Reinigungsprogramm. Mit Leber- und Darmentgiftung, Lymphdrainagen, pflanzenbasierter Ernährung, Kräuteresenzen, Infrarottherapien und medizinischer Kontrolle wird der Körper von Schadstoffen, Wassereinlagerungen, Müdigkeit und innerer Schwere befreit. Ideal bei Stress, Verdauungsproblemen, Hautunreinheiten, Schlaflosigkeit oder Erschöpfung.

ZEM Weight Management

Konzipiert für langfristige, gesunde Gewichtsabnahme. Mit Stoffwechselanalyse, personalisiertem Ernährungsplan, körperlicher Aktivierung (Aqua-Training, Functional Movement, Personal Training) und mentalem Coaching. Ziel ist keine kurzfristige Diät, sondern ein neues Ess-, Bewegungs- und Körperbewusstsein.

ZEM Weight Management & Detox

Die intensive Kombination aus Gewichtsreduktion und Zellreinigung. Sie entschlackt den Körper, reduziert Fettgewebe, optimiert den Hormonhaushalt und bringt das Verdauungssystem in Balance. Besonders effektiv für sichtbare Veränderungen in kurzer Zeit.

ZEM Pro-Ageing

Dieses Programm begleitet Menschen, die nicht warten möchten, bis Alterung sichtbar wird – sondern aktiv vorbeugen. Es analysiert biologische Alterung, stärkt Zellenergie (Mitochondrien), reduziert oxidativen Stress, stärkt das Herz-Kreislauf-System, reguliert Hormone und unterstützt mentale Resilienz. Eine perfekte Verbindung von Wissenschaft, Lifestyle und Spiritualität.

ZEM Immune-Revitalisation

Für Menschen nach Krankheiten, bei wiederkehrenden Infekten, Erschöpfung oder Autoimmunreaktionen. Mit Mikronährstoffen, Immunmodulatoren, Sauerstofftherapie, Darmaufbau, Pflanzenmedizin und Atemtherapie wird das Immunsystem regeneriert und gestärkt.

ZEM Rejuvenating / Aesthetics

Ein Programm für jene, die äussere Schönheit und innere Gesundheit vereinen möchten. Es kombiniert Hautverjüngung, Collagenaufbau, Feuchtigkeitsregeneration, Anti-Aging-Infusionen, Medical Beauty Treatments, Detox und mentale Balance. Das Ergebnis: strahlende Haut, frisches Gesicht, stärkere Ausstrahlung und neues Selbstvertrauen.

[PDF Broschüre](#)

3. Die 6 ZEM Boosts - Präzision für besondere Bedürfnisse

Dermo-Aesthetics Boost

Sichtbare Verjüngung der Haut durch medizinische Ästhetik, Microneedling, LED-Therapie, Hyaluron, Plasma oder natürliche Kollagenaktivierung. Ideal bei Falten, Elastizitätsverlust oder müdem Teint.

Healthy Brain Boost

Fördert mentale Leistungsfähigkeit – ideal bei Stress, Überforderung oder Gedächtnisproblemen. Mit Neurofeedback, Mikronährstoffen fürs Gehirn, Atemtechniken, Meditation und kognitiver Reaktivierung.

Sleep Boost

Für Menschen mit Schlafstörungen, innerer Unruhe oder Jetlag. Schlafanalyse, Stresshormonmessung, Melatonin-Regulation, beruhigende Therapien, Atem- und Nervensystemtraining führen zu tiefem, erholsamem Schlaf.

Pain Relief Boost

Behandlung chronischer Rücken-, Gelenk- oder Muskelschmerzen. Mit Osteopathie, Faszien- und Triggerpunkttherapie, Neuraltherapie, Kryo- und Wärmeanwendungen sowie Regenerationstherapien.

Capillary Boost

Stimuliert Haarwachstum und stärkt Kopfhaut. Behandlungen mit PRP (Plasma), Ozon, Mikronährstoffen und Hautregeneration wirken gegen Haarausfall, dünnes oder strapaziertes Haar.

Intimate Boost

Fördert Intimgesundheit, Elastizität und Wohlbefinden bei Frauen und Männern. Mit moderner Gynäkologie/Urologie, Lasertherapie, Beckenbodenstärkung und hormoneller Feinabstimmung.

[PDF Broschüre](#)

Hotellerie

EIN LUXURIÖSES HOTEL UND ARCHITEKTONISCHES MEISTERWERK

Im ZEM Hotel wurde auf jedes Detail großen Wert gelegt. Jede der 95 Suiten ist so ausgerichtet, dass sie einen beeindruckenden Ausblick auf das Meer, die Hügel oder die Berge bietet. Das lichtdurchflutete Design verbindet mediterrane Einflüsse mit einem eleganten Hauch von arabischer Architektur und schafft eine einladende Atmosphäre. Modernste Technologien und erstklassige Dienstleistungen machen das Erlebnis perfekt. Die Gartenanlage mit einer Gesamtfläche von 10.000 m² präsentiert eine große Pflanzenvielfalt und trägt zusammen mit dem beheizten Outdoorpool zur Erfrischung bei.

Besondere Angebote:

- **SALVIA Restaurant:** Mediterrane, biologische und saisonale Küche, die auf lokalen Produkten aus der Region basiert.
- **ZEM CULINARY:** Kochworkshops, in denen Gäste lernen können, gesund zu kochen und ihre Essgewohnheiten zu verbessern.
- **ZEM COLLEGE:** Hier werden alle Aktivitäten rund um „Wissen und Lernen“ für Gäste angeboten. Dazu gehören spezielle Lektionen über gesunde Gewohnheiten sowie Outdoor-Aktivitäten, um eine Verbindung zur Natur herzustellen.
- **BE LIQUID:** Verschiedene Getränkestationen mit einer Auswahl an verschiedenen Wassern, Tees und gesunden Säften.
- **ENTERTAINZEM:** Kino mit Platz für bis zu 17 Personen.
- **GÄRTEN UND NATUR:** 10.000 m² Gartenanlage, um sich mit der Natur zu verbinden.
- **BOUTIQUE:** Eine exklusive Boutique für besondere Shoppingerlebnisse.

Die Suiten

83 DELUXE SUITEN - 65 m²

Zimmer ausgestattet mit bioklimatischem System, 55-Zoll-Fernseher und Ankleidezimmer. Marmorbad mit Dusche, Badewanne und separatem WC. Gourmet-Dining-Erlebnis im Zimmer. Außen-Whirlpool.

2 FENG SHUI SUITEN - 60 m²

Exklusives Design nach den Prinzipien des Feng Shui, mit Schwerpunkt auf logischen und ästhetischen Elementen.

2 JUNIOR SUITEN - 95 m²

Bang & Olufsen Audio- und Videosystem. Badezimmer mit integriertem TV im Spiegel und Körperföhn. Separater multifunktionaler Bereich für Fitness, Massagen oder Unterbringung des Personals. Digitaler Presse- und Zeitschriftenservice. Kleiderschrank mit Bügelsystem und Auffrischung für Kleidungsstücke. Wasserbrunnen mit hydrogenisiertem Wasser. Frisches Obst. Zweimal täglicher Reinigungsservice.

3 EXECUTIVE SUITEN - 130 m²

Suite mit separaten Wohn- und Schlafbereichen. 65-Zoll-Fernseher. Massageerlebnis im Zimmer.

4 GRAND SUITEN - 130 m²

Suite mit separaten Wohn- und Schlafbereichen. 65-Zoll-Fernseher. Terrasse mit Badewanne und angrenzendem multifunktionalen Raum. Massageerlebnis im Zimmer.

1 ROYAL SUITE - 212 m²

Großzügige Terrasse mit Whirlpool und Meerblick. Essbereich für 8 Personen, inklusive voll ausgestatteter Küche. Umfassender Butler-Service.

Referenz-Weblink:

<https://www.indien.ch/de/reise/zem-wellness-clinic-altea?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>