Weltweit | Luxusreisen, Ayurv./Welln./Longevity, One Week Break

ZEM WELLNESS CLINIC ALTEA

Dein Rückzugsort für Detox, Vitalität und Langlebigkeit

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Reiseübersicht

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

ZEM Wellness Clinic Altea

Wo medizinische Innovation auf mediterrane Lebenskunst trifft

Hoch über der spanischen Costa Blanca, zwischen den Bergen der Sierra de Bernia und dem tiefblauen Mittelmeer, erwartet Sie mit der ZEM Wellness Clinic Altea ein aussergewöhnlicher Rückzugsort für Gesundheit, Regeneration und bewusstes Leben.

Das luxuriöse Fünfsterneresort verbindet die medizinische Kompetenz einer spezialisierten Gesundheitsklinik mit der persönlichen Atmosphäre eines exklusiven Wellnessrefugiums. Lichtdurchflutete Räume, grosszügige Spa-Landschaften, mediterrane Gärten und eine gesundheitsbewusste Gourmetküche schaffen ein Umfeld, in dem sich medizinische Betreuung und ganzheitliches Wohlbefinden harmonisch ergänzen.

Im Mittelpunkt steht die Überzeugung, dass ein langes Leben vor allem dann wertvoll ist, wenn es von Gesundheit, Vitalität und Selbstbestimmung begleitet wird.

Die ZEM-Methode vereint moderne Präventivmedizin, differenzierte Diagnostik, individuell abgestimmte Therapien, Bewegung, Ernährung und mentale Regeneration. Ziel ist es, persönliche Gesundheitsrisiken besser zu verstehen und nachhaltige Strategien für mehr Lebensqualität zu entwickeln.

Dabei bleibt der Genuss ein wesentlicher Bestandteil des Erlebnisses. Die mediterrane Küche, das milde Klima und die entspannte Atmosphäre der Costa Blanca verleihen dem Aufenthalt eine Leichtigkeit, die klassische medizinische Einrichtungen selten bieten.

ZEM ist eine besondere Adresse für Menschen, die ihre Gesundheit aktiv gestalten möchten – mit wissenschaftlicher Orientierung, persönlicher Betreuung und dem Komfort eines luxuriösen Resorts.

PDF Broschüre

Reiseprogramm - Tage

1. Lage & Umgebung

2. Wellness-, Health- & Longevity-Konzept

3. Spa, Treatments & Therapien

4. Medical Expertise & Diagnostik

5. Zimmer, Suiten & Villen

6. Ernährung & Kulinarik

7. Fitness & Bewegung

8. Freizeit & Aktivitäten im Resort

9. Das Besondere & unsere Empfehlung

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

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

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

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Detailprogramm

ZEM Wellness Clinic Altea – Wo mediterrane Langlebigkeit beginnt

Das Resort im Detail

1. Lage & Umgebung

Die ZEM Wellness Clinic Altea liegt in Altea Hills, einer exklusiven Wohngegend oberhalb der Costa Blanca in der spanischen Provinz Alicante. Zwischen dem Mittelmeer und den Ausläufern der Sierra de Bernia gelegen, geniesst das Resort eine ruhige, geschützte Lage mit eindrucksvollen Ausblicken auf die Küstenlandschaft.

Die Umgebung gehört zu den reizvollsten Regionen der spanischen Mittelmeerküste. Pinienbewachsene Hügel, kleine Buchten, malerische Bergdörfer und die weiss getünchten Häuser von Altea prägen das Landschaftsbild.

Die Architektur des Resorts verbindet mediterrane Elemente mit einer zeitgemässen, eleganten Formensprache. Grosszügige Fensterfronten, natürliche Materialien, Terrassen und gepflegte Gartenanlagen schaffen eine harmonische Verbindung zwischen Innen- und Aussenräumen.

Auf dem weitläufigen Resortgelände finden Gäste zahlreiche Möglichkeiten für Rückzug und Erholung. Die ruhige Atmosphäre unterstützt das bewusste Abschalten vom Alltag.

Besonders attraktiv ist die Verbindung aus Privatsphäre, mildem Mittelmeerklima und der Nähe zu kulturellen und landschaftlichen Höhepunkten der Costa Blanca.

2. Wellness-, Health- & Longevity-Konzept

Das Herzstück des Resorts bildet die **ZEM-Methode**, ein integratives Gesundheitskonzept, das moderne Medizin, individuelle Prävention und nachhaltige Lebensstilveränderungen miteinander verbindet.

Anders als in klassischen Wellnesshotels steht nicht allein die kurzfristige Entspannung im Vordergrund. ZEM möchte seinen Gästen helfen, ihren Gesundheitszustand besser zu verstehen, mögliche Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

Die medizinische Herangehensweise basiert auf einer umfassenden Betrachtung des Menschen. Neben körperlichen Parametern werden Ernährung, Schlaf, Stressbelastung, Bewegung, Stoffwechsel und persönliche Lebensgewohnheiten berücksichtigt.

Aus diesen Erkenntnissen entwickeln die Spezialisten individuell abgestimmte Empfehlungen und therapeutische Massnahmen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Konzept der **Healthspan** – jener Lebensphase, in der Menschen möglichst gesund, leistungsfähig und selbstständig bleiben.

Die Gesundheitsphilosophie berücksichtigt verschiedene miteinander verbundene Bereiche:

- Präventivmedizin und Früherkennung gesundheitlicher Risiken
- Longevity und gesundes Altern
- Stoffwechselgesundheit und Gewichtsmanagement
- Regeneration und körperliche Leistungsfähigkeit
- Schlafqualität und mentale Balance
- Ernährungsmedizin und nachhaltige Lebensstilveränderungen

Ein wesentliches Merkmal ist die enge Zusammenarbeit zwischen medizinischen Fachpersonen, Ernährungsspezialisten, Physiotherapeuten, Fitnesstrainern und Wellness-Therapeuten.

Die gewonnenen Erkenntnisse sollen über den Aufenthalt hinaus von Nutzen sein. Deshalb legt ZEM besonderen Wert darauf, medizinische Empfehlungen in konkrete, alltagstaugliche Gewohnheiten zu übersetzen.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

3. Spa, Treatments & Therapien

Die grosszügige Spa-Landschaft bildet den entspannenden Gegenpol zur medizinisch orientierten Gesundheitsbetreuung.

ZEM verbindet klassische Wellnessanwendungen mit Hydrotherapie, traditionellen Behandlungsmethoden und modernen technologiebasierten Therapien.

Die Spa-Einrichtungen umfassen unterschiedliche Erlebniswelten mit Wasser-, Wärme- und Kälteanwendungen.

Dazu gehören verschiedene Saunen, Dampfbäder, Hydrojet-Pools, Erlebnisduschen, Wärme- und Kältebecken sowie eine Schneekabine.

Die unterschiedlichen Temperaturreize und Wasseranwendungen können je nach individueller Eignung zur Entspannung, Muskelregeneration und Förderung des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt werden.

Das Behandlungsangebot umfasst klassische und spezialisierte Massagen, Ayurveda-inspirierte Anwendungen, Körperrituale, Hydrotherapie sowie moderne Gesichts- und Körperbehandlungen.

Zu den besonderen Anwendungen gehört Watsu, eine sanfte Form der Körperarbeit im warmen Wasser, bei der fliessende Bewegungen, passive Dehnungen und Entspannung miteinander kombiniert werden.

Ergänzend kommen moderne Systeme wie Welnamis zur neuroakustischen Entspannung und ausgewählte technologiebasierte Regenerationsverfahren zum Einsatz.

Die Behandlungen werden entsprechend den individuellen Bedürfnissen und gegebenenfalls medizinischen Empfehlungen ausgewählt.

Damit ist der Spa-Bereich nicht lediglich eine zusätzliche Hoteleinrichtung, sondern ein integraler Bestandteil der ganzheitlichen Gesundheitsphilosophie.

4. Medical Expertise & Diagnostik

Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal von ZEM ist die eigene medizinische Klinik mit einem interdisziplinären Spezialistenteam.

Das medizinische Angebot umfasst unterschiedliche Fachbereiche, darunter integrative Medizin, Präventivmedizin, Neurologie, Schlafmedizin, Dermatologie, Physiotherapie, Psychologie und Ernährungswissenschaft.

Die Diagnostik dient dazu, individuelle gesundheitliche Ausgangssituationen differenziert zu erfassen.

Je nach Fragestellung und medizinischer Indikation können Laboranalysen, funktionelle Untersuchungen, Stoffwechselanalysen sowie weitere diagnostische Verfahren eingesetzt werden.

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Stoffwechselgesundheit, dem biologischen Alterungsprozess, der körperlichen Leistungsfähigkeit und der neurologischen und mentalen Gesundheit.

Die gewonnenen Daten werden nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenhang mit der persönlichen Krankengeschichte, dem Lebensstil und den individuellen Gesundheitszielen interpretiert.

Auf dieser Grundlage entwickelt das medizinische Team eine persönliche Gesundheitsstrategie.

ZEM legt Wert darauf, diagnostische Ergebnisse verständlich zu vermitteln und daraus konkrete Handlungsempfehlungen abzuleiten.

Die medizinische Betreuung wird durch spezialisierte Therapien, physiotherapeutische Massnahmen, Ernährungsberatung und individuell abgestimmtes Training ergänzt.

Für Gäste, die ihre Gesundheit systematisch analysieren und präventiv handeln möchten, bietet diese Verbindung aus medizinischer Expertise und luxuriösem Rückzugsort einen besonderen Mehrwert.

5. Zimmer, Suiten & Villen

Die ZEM Wellness Clinic Altea verfügt über **insgesamt 95 luxuriöse Zimmer und Suiten, darunter 85 Zimmer und 10 Suiten**. Damit gehört das Haus zu den mittelgrossen Luxus-Gesundheitsresorts und verbindet ein umfassendes medizinisches und therapeutisches Angebot mit einer ruhigen, persönlichen Atmosphäre.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Die Unterkünfte verteilen sich auf verschiedene Kategorien mit Wohnflächen von rund 50 bis 200 m². Grosszügige Raumkonzepte, natürliche Materialien, harmonische Farben und viel Tageslicht schaffen ein Ambiente, das auf Erholung und Wohlbefinden ausgerichtet ist.

Die Zimmer verfügen über private Terrassen und bieten je nach Lage Ausblicke auf das Mittelmeer, die umliegenden Berge oder die Gartenanlagen. Hochwertige Badezimmer, moderne technische Ausstattung und sorgfältig ausgewählte Materialien unterstreichen den luxuriösen Charakter.

Besondere Aufmerksamkeit verdient die Gestaltung der Feng-Shui-Zimmer, die auf ein harmonisches Raumgefühl und erholsamen Schlaf ausgerichtet sind.

Für Gäste mit erhöhtem Platzbedarf stehen verschiedene Suiten zur Verfügung. Die Executive und Grand Suiten bieten grosszügige Wohnbereiche und zusätzliche Privatsphäre. Die Two-Bedroom Suiten eignen sich besonders für gemeinsam reisende Gäste.

Die exklusivste Unterkunft ist die **Altea Suite mit rund 200 m²**, privaten Terrassen, separaten Wohnbereichen und Panoramablick über die Bucht von Altea.

Die Zimmer und Suiten sind bewusst als persönliche Rückzugsorte gestaltet, in denen Ruhe, Schlafqualität und Privatsphäre im Mittelpunkt stehen.

6. Ernährung & Kulinarik

Die Ernährung nimmt innerhalb der ZEM-Philosophie eine zentrale Stellung ein.

Das kulinarische Konzept verbindet die Erkenntnisse moderner Ernährungsmedizin mit der Vielfalt und dem Genuss der mediterranen Küche.

Im **Salvia Restaurant** werden sorgfältig komponierte Gerichte serviert, deren Zutaten, Zubereitung und Nährstoffzusammensetzung auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste abgestimmt werden können.

Dabei geht es nicht um eine restriktive Diätküche, sondern um eine genussvolle Form der bewussten Ernährung.

Frisches Gemüse, hochwertige pflanzliche Lebensmittel, ausgewählte Proteinquellen, gesunde Fette und saisonale Produkte bilden die Grundlage.

Eine Besonderheit ist die hauseigene **Finca Althaya**, auf der ein Teil der verwendeten Lebensmittel nach ökologischen Grundsätzen angebaut wird.

Die enge Verbindung zwischen Landwirtschaft, Küche und Ernährungsberatung ermöglicht eine transparente Herkunft der Zutaten und unterstützt das Farm-to-Table-Konzept.

Individuelle Ernährungspläne berücksichtigen unter anderem Stoffwechsel, gesundheitliche Zielsetzungen und persönliche Ernährungsgewohnheiten.

Kochworkshops und kulinarische Lernangebote vermitteln zusätzlich praktische Kenntnisse, damit Gäste ihre Ernährung auch nach der Rückkehr nachhaltig gestalten können.

Das Ergebnis ist eine Küche, in der Gesundheitsbewusstsein und kulinarischer Anspruch keine Gegensätze bilden.

7. Fitness & Bewegung

Bewegung ist ein weiterer zentraler Bestandteil des ganzheitlichen Gesundheitsansatzes.

Das moderne Fitnessangebot ist darauf ausgerichtet, körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer entsprechend den individuellen Voraussetzungen zu fördern.

Im Vordergrund steht nicht sportliche Höchstleistung, sondern die Entwicklung eines gesunden, belastbaren und langfristig leistungsfähigen Körpers.

Vor dem Training können funktionelle Untersuchungen helfen, den aktuellen körperlichen Zustand einzuschätzen und geeignete Trainingsschwerpunkte festzulegen.

Das Angebot umfasst Personal Training, Kraft- und Ausdauertraining, funktionelle Bewegungseinheiten sowie physiotherapeutisch begleitete Übungen.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Yoga, Pilates und achtsamkeitsorientierte Bewegungsformen ergänzen das klassische Fitnessprogramm.

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Verbindung zwischen körperlicher Aktivität und mentalem Wohlbefinden.

Atemübungen, Meditation und Mindfulness-Sessions unterstützen die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und können zur Stressbewältigung beitragen.

Auch Bewegung im Freien spielt eine wichtige Rolle. Geführte Spaziergänge und sanfte Outdoor-Aktivitäten nutzen die natürliche Umgebung des Resorts.

Das Ziel ist eine Form der Bewegung, die sich sinnvoll in den Alltag integrieren lässt und langfristig Freude bereitet.

8. Freizeit & Aktivitäten im Resort

Obwohl die medizinische Gesundheitsbetreuung im Mittelpunkt steht, bietet ZEM zahlreiche Möglichkeiten, die freie Zeit bewusst und abwechslungsreich zu gestalten.

Grosszügige Gartenanlagen mit mehr als 10'000 m² Naturflächen schaffen Raum für Spaziergänge, stille Momente und entspannte Stunden im Freien.

Die Aussenpools und Sonnenterrassen laden dazu ein, das mediterrane Klima zu geniessen.

Ruhige Lese- und Aufenthaltsbereiche bieten Gelegenheit, sich zurückzuziehen oder den Blick über die umliegende Landschaft schweifen zu lassen.

Ergänzend zum Gesundheitsangebot organisiert das Resort ausgewählte Aktivitäten, die sich mit der mediterranen Lebensart und einem bewussten Lebensstil beschäftigen.

Dazu gehören je nach aktuellem Angebot Workshops, Vorträge, kulinarische Aktivitäten sowie kulturelle und entspannungsorientierte Erlebnisse.

Ein wichtiger Bestandteil ist die Wissensvermittlung. Gäste erhalten die Möglichkeit, sich vertieft mit Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und gesundheitsfördernden Gewohnheiten auseinanderzusetzen.

So entsteht ein Aufenthalt, der medizinische Betreuung, persönliche Erholung und neue Inspiration miteinander verbindet.

9. Das Besondere & unsere Empfehlung

Die ZEM Wellness Clinic Altea gehört zu jener Generation von Luxus-Gesundheitsresorts, die weit über das traditionelle Spa-Erlebnis hinausgehen.

Die besondere Stärke liegt in der konsequenten Verbindung von medizinischer Diagnostik, individueller Gesundheitsberatung, hochwertigen therapeutischen Einrichtungen und der Gastlichkeit eines luxuriösen Resorts.

Während klassische Wellnesshotels vor allem Entspannung und Wohlbefinden bieten, verfolgt ZEM einen stärker medizinisch und präventiv ausgerichteten Ansatz.

Gleichzeitig unterscheidet sich das Haus von einer klassischen Klinik durch seine angenehme Atmosphäre, grosszügige Unterkünfte und die mediterrane Lebensart.

Unsere Empfehlung von ULTRA COLLECTION

Wir empfehlen ZEM besonders Gästen, die sich bewusst Zeit für ihre Gesundheit nehmen möchten und dabei weder auf Komfort noch auf eine genussvolle Umgebung verzichten wollen.

Das Resort eignet sich für Menschen mit einem ausgeprägten Interesse an Präventivmedizin und Longevity ebenso wie für Gäste, die ihre Ernährungsgewohnheiten verändern, ihre körperliche Fitness verbessern oder neue Wege im Umgang mit Stress und Belastung finden möchten.

Besonders überzeugend ist die Möglichkeit, medizinische Erkenntnisse mit individuell abgestimmten Empfehlungen für den Alltag zu verbinden.

Für anspruchsvolle Gäste, die Gesundheitsvorsorge als langfristige Investition in ihre Lebensqualität verstehen, ist ZEM eine interessante Adresse innerhalb unserer Wellness, Health & Longevity Collection.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Auf einen Blick

Merkmal	Beschreibung
Land / Region	Spanien, Costa Blanca, Altea Hills
Resortkategorie	Luxury Medical Wellness & Longevity
Hotelstandard	5 Sterne Gran Lujo
Gesundheitsausrichtung	Präventivmedizin, Longevity, Stoffwechselgesundheit, Regeneration, mentale Balance
Medizinische Betreuung	Eigene Klinik mit interdisziplinärem medizinischem Team
Unterkunft	**95 Zimmer und Suiten, davon 85 Zimmer und 10 Suiten**
Zimmergrössen	Ca. 50–65 m²
Suitengrössen	Ca. 90–200 m²
Resortareal	Ca. 40'000 m²
Kulinarik	Salvia Restaurant, mediterrane Gesundheitsküche, eigene Finca Althaya
Spa & Wellness	Hydrotherapie, Wärme- und Kälteanwendungen, Massagen, Regenerationstechnologien
Fitness & Bewegung	Fitnesscenter, Personal Training, Yoga, Pilates, Physiotherapie
Besondere Einrichtungen	Medical Clinic, Spa-Landschaft, Aussenpools, grosszügige Gartenanlagen
Geeignet für	Gesundheitsbewusste Gäste, Longevity-Interessierte, Paare und Einzelreisende
Charakter	Ruhig, exklusiv, medizinisch orientiert, mediterran

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.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

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,

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

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

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Termine & Preise

Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

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

Individuelle Wege zu Gesundheit, Vitalität und Longevity

Die Gesundheitsprogramme der ZEM Wellness Clinic Altea verbinden moderne Präventivmedizin, individuelle Diagnostik, therapeutische Anwendungen, bewusste Ernährung und gezielte Bewegung zu einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept.

Jeder Aufenthalt wird auf die persönlichen Bedürfnisse, die gesundheitliche Ausgangssituation und die individuellen Ziele abgestimmt. Ein interdisziplinäres Team begleitet die Gäste und entwickelt Empfehlungen, die auch nach der Rückkehr in den Alltag von Nutzen sein sollen.

Das Angebot umfasst acht Gesundheitsprogramme mit unterschiedlichen Schwerpunkten – von der grundlegenden Gesundheitsvorsorge über Stoffwechsel- und Stressmanagement bis zu umfassenden Longevity-Untersuchungen.

Die Programme sind in unterschiedlichen Aufenthaltsdauern vorgesehen. Kürzere Varianten ermöglichen einen gezielten Einstieg, während längere Aufenthalte mehr Zeit für medizinische Betreuung, Therapien und die Entwicklung nachhaltiger Lebensstilveränderungen bieten.

Die zwei zentralen Gesundheitsbereiche

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

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

Die Gesundheitsprogramme im Überblick

Programm	Aufenthaltsvarianten*	Gesundheitlicher Schwerpunkt
ZEM Essential	3 oder 7 Nächte	Ganzheitliche Gesundheit und Regeneration
ZEM Detox	7 oder 14 Nächte	Ernährung, Verdauung und Stoffwechsel
ZEM Weight Management	7 oder 14 Nächte	Nachhaltiges Gewichtsmanagement
ZEM Neuro Balance	7 oder 14 Nächte	Stress, Schlaf und mentale Balance
ZEM Immunity	7 oder 14 Nächte	Immungesundheit und Vitalität
ZEM Advanced Aesthetics	3, 7 oder 14 Nächte	Hautgesundheit und ästhetische Medizin
ZEM Prime Longevity	7 oder 14 Nächte	Präventivmedizin und gesundes Altern
ZEM Signature Health Check-up	5 Nächte	Umfassende medizinische Gesundheitsanalyse

Die Aufenthaltsvarianten stammen aus der bisherigen Zusammenstellung. Da sie in dieser Überarbeitung nicht erneut anhand aktueller ZEM-Programmunterlagen bestätigt werden konnten, sind sie vor der Veröffentlichung auf Vollständigkeit und Buchbarkeit zu prüfen.

---

1. ZEM ESSENTIAL

Der bewusste Einstieg in ein gesünderes Leben

Aufenthaltsvarianten: 3 oder 7 Nächte

ZEM Essential vermittelt einen umfassenden Einstieg in die Gesundheitsphilosophie des Resorts. Das Programm richtet sich an Menschen, die ihren aktuellen Gesundheitszustand besser verstehen, neue Energie gewinnen und erste Schritte zu einem bewussteren Lebensstil unternehmen möchten.

Im Mittelpunkt steht eine ganzheitliche Betrachtung des körperlichen und mentalen Wohlbefindens. Medizinische Untersuchungen, individuelle Ernährungsempfehlungen, gezielte Bewegung und regenerative Therapien werden zu einem persönlichen Gesundheitskonzept verbunden.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Schlafqualität, dem Energiehaushalt, der körperlichen Regeneration und der Entwicklung gesundheitsfördernder Gewohnheiten.

Die Programmvarianten

3 Nächte – Kompakter Einstieg

Diese Variante eignet sich für Gäste, die ZEM erstmals kennenlernen möchten. Sie ermöglicht eine erste gesundheitliche Standortbestimmung und vermittelt Einblicke in die verschiedenen Elemente der ZEM-Methode.

Ausgewählte Wellnessanwendungen, bewusste Ernährung und Bewegung ergänzen den Aufenthalt.

7 Nächte – Vertiefte Gesundheitsauszeit

Die längere Variante bietet mehr Zeit für eine umfassendere Betrachtung der individuellen Gesundheit, zusätzliche therapeutische Anwendungen und eine intensivere Begleitung.

Die gewonnenen Erkenntnisse können in persönliche Empfehlungen für Ernährung, Bewegung, Regeneration und den Alltag einfliessen.

Für wen eignet sich das Programm?

ZEM Essential eignet sich insbesondere für gesundheitsbewusste Menschen, die sich erstmals intensiver mit Präventivmedizin beschäftigen möchten, sowie für Gäste, die nach einer belastenden Lebensphase bewusst neue Energie gewinnen wollen.

Unsere Empfehlung von ULTRA COLLECTION

Für einen ersten fundierten Gesundheitsaufenthalt empfehlen wir sieben Nächte. Drei Nächte eignen sich vor allem zum Kennenlernen des Resorts und seiner Gesundheitsphilosophie.

---

2. ZEM DETOX

Neue Leichtigkeit und ein bewusster Neustart

Aufenthaltsvarianten: 7 oder 14 Nächte

Das ZEM Detox Programm richtet sich an Menschen, die ihre Ernährungsgewohnheiten überdenken, ihre Verdauungs- und Stoffwechselgesundheit unterstützen und neue Energie gewinnen möchten.

Im Mittelpunkt steht ein medizinisch begleitetes Konzept, das individuell abgestimmte Ernährung, Bewegung, ausgewählte Therapien und regenerative Anwendungen miteinander verbindet.

Eine gesundheitliche Einschätzung bildet die Grundlage für die persönliche Ausrichtung des Programms.

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Ernährung, der Verdauungsgesundheit, dem Darmmikrobiom und verschiedenen Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen.

Die Küche orientiert sich an mediterranen Grundsätzen und setzt auf sorgfältig ausgewählte Lebensmittel.

Ergänzend können therapeutische Anwendungen wie Massagen, Lymphdrainagen und Hydrotherapie zum Einsatz kommen.

Die Programmvarianten

7 Nächte – Intensive Gesundheitsauszeit

Die einwöchige Variante bietet einen strukturierten Einstieg in eine bewusstere Ernährung und einen gesundheitsorientierten Lebensstil.

Medizinische Betreuung, ausgewählte Therapien und Bewegung unterstützen die persönliche Regeneration.

14 Nächte – Umfassende Gesundheitsauszeit

Die längere Variante ermöglicht eine intensivere Begleitung und bietet mehr Zeit, neue Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu entwickeln.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Zusätzliche therapeutische Anwendungen und Verlaufsgespräche können die individuelle Betreuung ergänzen.

Für wen eignet sich das Programm?

Für Gäste, die sich nach einer Phase unausgewogener Ernährung oder erhöhter Belastung bewusst ihrer Gesundheit widmen möchten.

Unsere Empfehlung von ULTRA COLLECTION

Wir bevorzugen die Variante mit 14 Nächten, wenn nachhaltige Veränderungen der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten im Mittelpunkt stehen.

Medizinischer Hinweis: Der Begriff Detox beschreibt das Gesundheitskonzept des Resorts. Eine allgemeine zusätzliche Entgiftungswirkung durch Wellnessanwendungen ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

---

3. ZEM WEIGHT MANAGEMENT

Nachhaltiges Gewichtsmanagement mit medizinischer Begleitung

Aufenthaltsvarianten: 7 oder 14 Nächte

ZEM Weight Management betrachtet die Regulierung des Körpergewichts als Zusammenspiel von Stoffwechsel, Ernährung, Bewegung und individuellen Lebensgewohnheiten.

Anstelle kurzfristiger Diäten steht ein medizinisch begleitetes Konzept im Mittelpunkt, das auf langfristige Veränderungen ausgerichtet ist.

Eine differenzierte Analyse der Körperzusammensetzung, des Stoffwechsels und der persönlichen Lebensgewohnheiten bildet die Grundlage für individuell abgestimmte Empfehlungen.

Das Programm verbindet medizinische Untersuchungen, Ernährungsberatung, gezieltes Training und ausgewählte therapeutische Anwendungen.

Besonderes Augenmerk gilt der Entwicklung alltagstauglicher Gewohnheiten, die über den Aufenthalt hinaus Bestand haben sollen.

Die Programmvarianten

7 Nächte – Gezielter Einstieg

Die einwöchige Variante ermöglicht eine medizinische Standortbestimmung und den Einstieg in ein individuell abgestimmtes Ernährungs- und Bewegungskonzept.

Die Gäste erhalten praktische Empfehlungen, um Veränderungen im Alltag umzusetzen.

14 Nächte – Intensives Gewichtsmanagement

Die längere Variante bietet mehr Zeit für individuelle Betreuung, Training und die schrittweise Anpassung der Ernährungsgewohnheiten.

Verlaufskontrollen und zusätzliche Beratung können die Entwicklung einer langfristigen Strategie unterstützen.

Für wen eignet sich das Programm?

Für Menschen, die ihr Körpergewicht gesundheitsorientiert regulieren und gleichzeitig ihre Stoffwechselgesundheit, Fitness und Lebensqualität verbessern möchten.

Unsere Empfehlung von ULTRA COLLECTION

Für nachhaltige Veränderungen empfehlen wir die Variante mit 14 Nächten. Der längere Aufenthalt bietet bessere Voraussetzungen, neue Gewohnheiten einzuüben und individuell anzupassen.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

4. ZEM NEURO BALANCE

Mentale Klarheit, innere Ruhe und erholsamer Schlaf

Aufenthaltsvarianten: 7 oder 14 Nächte

ZEM Neuro Balance konzentriert sich auf das Zusammenspiel zwischen Nervensystem, Schlaf, emotionalem Gleichgewicht und mentaler Leistungsfähigkeit.

Das Programm richtet sich insbesondere an Menschen mit hoher beruflicher oder persönlicher Belastung, an Gäste mit Stresssymptomen oder Schlafproblemen sowie an Personen, die ihre mentale Regenerationsfähigkeit verbessern möchten.

Eine individuelle gesundheitliche Einschätzung bildet die Grundlage für das persönliche Konzept.

Dieses verbindet ausgewählte Entspannungsverfahren, Bewegung, Regeneration und gegebenenfalls spezialisierte neurophysiologische Untersuchungen.

Atemtechniken, Mindfulness, Meditation und therapeutische Anwendungen können das Programm ergänzen.

Die Programmvarianten

7 Nächte – Mentale Regeneration

Ein strukturierter Aufenthalt, der sich auf Stressbewältigung, Schlafqualität und die Wiederherstellung eines ausgeglichenen Tagesrhythmus konzentriert.

Die Gäste lernen verschiedene Techniken kennen, die sie auch nach ihrer Rückkehr anwenden können.

14 Nächte – Vertiefte mentale Balance

Die längere Variante ermöglicht eine intensivere Auseinandersetzung mit individuellen Stressfaktoren, Schlafgewohnheiten und mentaler Regeneration.

Zusätzliche therapeutische Anwendungen und eine engere Begleitung können die Entwicklung nachhaltiger Strategien unterstützen.

Für wen eignet sich das Programm?

Besonders für Führungskräfte, Unternehmer und Menschen mit hoher beruflicher Verantwortung sowie für Gäste, die sich bewusst Zeit für ihre mentale Gesundheit nehmen möchten.

Unsere Empfehlung von ULTRA COLLECTION

Bei ausgeprägter beruflicher Belastung empfehlen wir 14 Nächte, um ausreichend Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Gewohnheiten zu entwickeln.

---

5. ZEM IMMUNITY

Immungesundheit, Regeneration und neue Vitalität

Aufenthaltsvarianten: 7 oder 14 Nächte

ZEM Immunity widmet sich verschiedenen Faktoren, die mit der Funktion des Immunsystems, dem allgemeinen Gesundheitszustand und der körperlichen Regeneration zusammenhängen.

Das Programm richtet sich an Menschen, die ihre Immungesundheit genauer untersuchen lassen und sich nach Phasen erhöhter Belastung gezielt ihrer Gesundheit widmen möchten.

Im Mittelpunkt stehen medizinische Untersuchungen, eine individuell abgestimmte Ernährung und ausgewählte therapeutische Massnahmen.

Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Darmmikrobiom, entzündungsbezogenen Gesundheitsparametern und der allgemeinen Stoffwechselgesundheit.

Je nach medizinischer Beurteilung können ergänzende Verfahren aus dem therapeutischen Angebot von ZEM

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

eingesetzt werden.

Die Programmvarianten

7 Nächte – Gezielte Gesundheitsvorsorge

Ein kompakter Aufenthalt mit medizinischer Einschätzung, Ernährungsberatung und ausgewählten regenerativen Therapien.

14 Nächte – Umfassende Gesundheitsbegleitung

Die längere Variante ermöglicht eine intensivere Auseinandersetzung mit Immungesundheit, Ernährung, Darmgesundheit und körperlicher Regeneration.

Für wen eignet sich das Programm?

Für gesundheitsbewusste Menschen, die sich intensiver mit den Einflussfaktoren auf ihr Immunsystem beschäftigen und ihre Lebensgewohnheiten entsprechend ausrichten möchten.

Unsere Empfehlung von ULTRA COLLECTION

Für eine vertiefte medizinische Auseinandersetzung mit der eigenen Immungesundheit empfehlen wir die längere Variante.

---

6. ZEM ADVANCED AESTHETICS

Ästhetische Medizin im Einklang mit ganzheitlicher Gesundheit

Aufenthaltsvarianten: 3, 7 oder 14 Nächte

ZEM Advanced Aesthetics verbindet moderne dermatologische und ästhetisch-medizinische Verfahren mit einem ganzheitlichen Verständnis von Hautgesundheit und Alterungsprozessen.

Das Programm richtet sich an Gäste, die ihre Hautqualität verbessern und sichtbare Zeichen der Hautalterung mit individuell abgestimmten Behandlungen angehen möchten.

Eine differenzierte Hautanalyse bildet die Grundlage für den persönlichen Behandlungsplan.

Zum Einsatz kommen je nach Bedarf moderne Technologien, regenerative Anwendungen sowie spezialisierte Gesichts- und Körperbehandlungen.

Dabei berücksichtigt ZEM auch den Einfluss von Ernährung, Stoffwechsel und allgemeinen Lebensgewohnheiten auf die Hautgesundheit.

Die Programmvarianten

3 Nächte – Gezielte ästhetische Auszeit

Ein kompakter Aufenthalt mit medizinisch-ästhetischer Einschätzung und ausgewählten Behandlungen.

Besonders geeignet für Gäste, die eine gezielte Hautanalyse und erste spezialisierte Anwendungen wünschen.

7 Nächte – Intensivere Hautpflege und Regeneration

Die längere Variante bietet mehr Zeit für aufeinander abgestimmte Behandlungen und eine vertiefte medizinisch-ästhetische Betreuung.

14 Nächte – Umfassende ästhetische Betreuung

Der ausgedehnte Aufenthalt ermöglicht eine intensivere Begleitung und die Kombination verschiedener Anwendungen, soweit dies medizinisch sinnvoll ist.

Für wen eignet sich das Programm?

Für Gäste, die Wert auf natürliche Ergebnisse, individuelle medizinische Beratung und eine ganzheitliche Betrachtung ihrer Hautgesundheit legen.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Unsere Empfehlung von ULTRA COLLECTION

Für eine gezielte ästhetische Auszeit können drei oder sieben Nächte ausreichen. Bei umfangreicheren Behandlungszielen sollte die geeignete Aufenthaltsdauer mit den Spezialisten von ZEM abgestimmt werden.

---

7. ZEM PRIME LONGEVITY

Die eigene Gesundheit verstehen und langfristig bewahren

Aufenthaltsvarianten: 7 oder 14 Nächte

ZEM Prime Longevity gehört zu den medizinisch anspruchsvollsten Gesundheitsprogrammen des Resorts.

Im Mittelpunkt steht eine umfassende Auseinandersetzung mit individuellen Alterungsprozessen, gesundheitlichen Risikofaktoren und den Voraussetzungen für langfristige Vitalität.

Das Programm verbindet moderne Präventivmedizin mit differenzierter Diagnostik, Ernährungsmedizin, Bewegung und ausgewählten regenerativen Therapien.

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Stoffwechselgesundheit, der körperlichen Leistungsfähigkeit, der kognitiven Funktion und weiteren gesundheitsrelevanten Parametern.

Die medizinischen Erkenntnisse werden zu einer persönlichen Strategie für langfristige Gesundheitsvorsorge zusammengeführt.

Die Programmvarianten

7 Nächte – Umfassender Einstieg in Longevity

Diese Variante ermöglicht eine vertiefte gesundheitliche Standortbestimmung und die Entwicklung erster individueller Präventionsstrategien.

Medizinische Untersuchungen, ausgewählte Therapien und persönliche Beratung bilden die Grundlage.

14 Nächte – Intensive Longevity-Betreuung

Die längere Variante bietet mehr Zeit für diagnostische Untersuchungen, individuelle Therapien, Bewegung und Ernährungsberatung.

Die Erkenntnisse können in einen umfassenderen persönlichen Gesundheitsplan einfliessen.

Für wen eignet sich das Programm?

Für Menschen, die ihre Gesundheit langfristig erhalten möchten und bereit sind, sich intensiv mit medizinischer Prävention und gesundem Altern auseinanderzusetzen.

Besonders interessant ist das Programm für Gäste, die bereits gesundheitsbewusst leben und ihre persönliche Gesundheitsstrategie auf einer differenzierten medizinischen Grundlage weiterentwickeln möchten.

Unsere Empfehlung von ULTRA COLLECTION

Für anspruchsvolle Gäste mit einem ausgeprägten Interesse an Longevity empfehlen wir die Variante mit 14 Nächten.

Sie bietet mehr Zeit, medizinische Erkenntnisse mit praktischen Veränderungen von Ernährung, Bewegung und Lebensstil zu verbinden.

---

8. ZEM SIGNATURE HEALTH CHECK-UP

Die eigene Gesundheit umfassend verstehen

Aufenthaltsdauer: 5 Nächte

Der ZEM Signature Health Check-up richtet sich an Menschen, die innerhalb eines kompakten Aufenthalts eine

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

umfassende medizinische Standortbestimmung wünschen.

Das Programm verbindet den integrativen Gesundheitsansatz von ZEM mit den diagnostischen Möglichkeiten des Krankenhauspartners IMED.

Im Mittelpunkt steht eine strukturierte Analyse des aktuellen Gesundheitszustands.

Die medizinischen Untersuchungen berücksichtigen unterschiedliche gesundheitliche Systeme und individuelle Risikofaktoren.

Je nach medizinischer Indikation können unter anderem kardiologische, neurologische, bildgebende und laborbasierte Untersuchungen durchgeführt werden.

Ergänzend werden körperliche Leistungsfähigkeit, Ernährung, Stoffwechsel und weitere Lebensstilfaktoren berücksichtigt.

Die Ergebnisse werden in einem persönlichen Gesundheitsplan zusammengeführt.

Die Programmvariante

5 Nächte – Umfassender medizinischer Check-up

Der Aufenthalt konzentriert sich auf eine differenzierte Gesundheitsanalyse mit ärztlichen Konsultationen, diagnostischen Untersuchungen und persönlicher Auswertung.

Die Untersuchungen werden teilweise in den Einrichtungen des Krankenhauspartners IMED durchgeführt. Die Betreuung und Koordination erfolgen durch ZEM.

Für wen eignet sich das Programm?

Für Unternehmer, Führungskräfte und gesundheitsbewusste Menschen, die innerhalb kurzer Zeit eine fundierte medizinische Standortbestimmung wünschen.

Unsere Empfehlung von ULTRA COLLECTION

Der Signature Health Check-up ist besonders interessant für Gäste, die den Schwerpunkt auf medizinische Diagnostik legen und daraus konkrete Empfehlungen für ihre weitere Gesundheitsvorsorge ableiten möchten.

Ergänzende ZEM Boosts

Individuelle Schwerpunkte für Ihre Gesundheit

Die Gesundheitsprogramme können durch spezialisierte Zusatzmodule ergänzt werden.

Diese sogenannten Boosts ermöglichen es, individuelle Gesundheitsthemen vertieft zu behandeln und die Programme stärker auf persönliche Bedürfnisse auszurichten.

Boost	Gesundheitlicher Schwerpunkt
Healthy Brain	Kognitive Leistungsfähigkeit und mentale Klarheit
Sleep Transformation	Schlafqualität und Regeneration
Dermo-Aesthetic	Hautgesundheit und ästhetische Pflege
Intimate for Female	Intime Gesundheit und Wohlbefinden der Frau
Intimate for Male	Intime Gesundheit und Wohlbefinden des Mannes
Capillary	Haar- und Kopfhautgesundheit

Die Auswahl erfolgt nach individueller medizinischer Einschätzung. Nicht jeder Boost eignet sich für jeden Gast oder jede Programmdauer.

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.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

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.

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

Unsere Empfehlung von ULTRA COLLECTION

Die Wahl des richtigen Gesundheitsprogramms hängt von den persönlichen Gesundheitszielen, der individuellen Ausgangssituation und dem gewünschten Umfang der medizinischen Betreuung ab.

Für Gäste, die ZEM erstmals kennenlernen möchten, ist Essential ein sinnvoller Einstieg.

Bei konkreten Themen wie Stoffwechsel, Schlaf, Stress oder Gewichtsmanagement empfehlen wir, ausreichend Zeit für eine fundierte medizinische Begleitung einzuplanen.

Wer seine Gesundheit umfassend analysieren und eine langfristige Präventionsstrategie entwickeln möchte, findet mit Prime Longevity oder dem Signature Health Check-up zwei besonders interessante Angebote.

ULTRA COLLECTION unterstützt Sie bei der Auswahl des passenden Gesundheitsprogramms und stimmt individuelle Wünsche sowie ergänzende Behandlungen mit dem medizinischen Team von ZEM ab.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Hotellerie und Gut zu Wissen

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.

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Reiseinformationen, Erlebnisse & Empfehlungen

1. Anreise & Transfers

Die ZEM Wellness Clinic Altea liegt an der Costa Blanca zwischen Alicante und Valencia und ist von beiden internationalen Flughäfen gut erreichbar.

Flughafen Alicante-Elche (ALC): Rund 70–75 km entfernt. Die Fahrt zum Resort dauert je nach Verkehr etwa 55–75 Minuten.

Flughafen Valencia (VLC): Rund 140–145 km entfernt. Die Transferzeit beträgt ungefähr 1 Stunde 30 Minuten bis 1 Stunde 45 Minuten.

Für Gäste der ULTRA COLLECTION empfehlen wir einen vorab organisierten Privattransfer direkt zum Resort.

Eine Anreise per Helikopter kann auf Anfrage und vorbehaltlich der betrieblichen Möglichkeiten und erforderlichen Genehmigungen geprüft werden.

2. Beste Reisezeit & Klima

Die Costa Blanca zeichnet sich durch ein mediterranes Klima mit milden Wintern, warmen Sommern und zahlreichen Sonnentagen aus.

ZEM eignet sich grundsätzlich für einen ganzjährigen Aufenthalt.

Frühling – März bis Mai: Angenehme Temperaturen, blühende Landschaften und ideale Bedingungen für Spaziergänge und Aktivitäten im Freien.

Sommer – Juni bis August: Sonniges, häufig heisses Wetter mit ausgeprägtem mediterranem Feriencharakter. Die klimatisierten Innenbereiche und Pools bieten angenehme Rückzugsmöglichkeiten.

Herbst – September bis November: Besonders reizvolle Reisezeit mit häufig milden Temperaturen und guten Voraussetzungen für Ausflüge.

Winter – Dezember bis Februar: Vergleichsweise mildes Küstenklima und eine ruhige Atmosphäre. Besonders geeignet für Gäste, die den Schwerpunkt auf medizinische Gesundheitsvorsorge, Spa und Regeneration legen.

Unsere Empfehlung: April bis Juni sowie September und Oktober bieten eine besonders schöne Verbindung aus angenehmem Klima und Möglichkeiten für Natur- und Kulturerlebnisse.

3. Praktische Informationen

Sprache: Spanisch und Englisch sind die wichtigsten Kommunikationssprachen. Weitere Sprachmöglichkeiten und insbesondere deutschsprachige medizinische Betreuung sollten vorgängig bestätigt werden.

Kleidung: Im Resort herrscht eine entspannte, elegante Atmosphäre. Für Behandlungen und sportliche Aktivitäten empfiehlt sich bequeme Kleidung. Für Restaurantbesuche ist gepflegte Freizeitkleidung passend.

Medizinische Vorbereitung: Gäste sollten vorhandene aktuelle Untersuchungsergebnisse, eine Übersicht regelmässig eingenommener Medikamente und relevante medizinische Unterlagen mitbringen.

Begleitpersonen: Auch Gäste, die selbst kein medizinisches Gesundheitsprogramm absolvieren, können im Hotel übernachten und ausgewählte Wellness- und Freizeiteinrichtungen nutzen.

Internet: WLAN und moderne technische Einrichtungen gehören zum Hotelangebot.

Kinder: Das Resort ist in erster Linie auf erwachsene Gäste und individuelle Gesundheitsaufenthalte ausgerichtet. Altersbeschränkungen und die Nutzung einzelner Einrichtungen durch Kinder sollten vor der Buchung abgeklärt werden.

4. Ausflüge & Sehenswürdigkeiten

Die Costa Blanca bietet interessante Möglichkeiten, einen Gesundheitsaufenthalt mit kulturellen Entdeckungen zu verbinden.

Altea – ca. 10–15 Minuten

Die historische Altstadt von Altea zählt zu den reizvollsten Orten der Region. Enge Gassen, weiss getünchte

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

Häuser, kleine Kunstgalerien und die charakteristische Kirche mit ihrer blau-weissen Kuppel prägen das Ortsbild.

Calpe – ca. 15–20 Minuten

Der Küstenort ist bekannt für den markanten Peñón de Ifach, der sich unmittelbar am Meer erhebt. Die Strandpromenade und der Hafen laden zu entspannten Besuchen ein.

Guadalest – ca. 35–45 Minuten

Das historische Bergdorf liegt spektakulär auf einem Felsen oberhalb eines türkisfarbenen Stausees. Seine Burganlage und die kleinen Gassen vermitteln einen schönen Eindruck des traditionellen Hinterlands.

Alicante – ca. 50–60 Minuten

Die Provinzhauptstadt verbindet mediterranes Stadtleben mit historischen Sehenswürdigkeiten. Besonders sehenswert sind die Burg Santa Bárbara, die Altstadt und die Hafenpromenade.

5. Natur & Aktivitäten

Die Sierra de Bernia bietet schöne Möglichkeiten für Wanderungen und Naturerlebnisse mit Blick auf die Küste.

Auch die umliegenden Täler, kleinen Dörfer und Küstenlandschaften eignen sich für individuell organisierte Ausflüge.

Besonders reizvoll sind private Bootsausflüge entlang der Costa Blanca, bei denen sich kleine Buchten und die mediterrane Küstenlandschaft aus einer anderen Perspektive entdecken lassen.

Für sportlich interessierte Gäste stehen in der Region zudem Golfplätze sowie Möglichkeiten für Radfahren und Wassersport zur Verfügung.

6. Kombinationsmöglichkeiten

Ein Aufenthalt bei ZEM lässt sich hervorragend mit einer individuell gestalteten Reise durch Spanien verbinden.

ZEM & Valencia – Architektur und mediterrane Kultur

Die rund anderthalb Autostunden entfernte Stadt Valencia begeistert mit ihrer historischen Altstadt, moderner Architektur und einer lebendigen Gastronomieszene. Besonders eindrucksvoll ist die von Santiago Calatrava entworfene Stadt der Künste und Wissenschaften.

ZEM & Alicante – Mediterrane Lebensart

Eine Kombination mit einem exklusiven Aufenthalt in Alicante ermöglicht entspannte Tage am Meer, private Stadtführungen und ausgewählte kulinarische Erlebnisse.

ZEM & Madrid – Kunst und Kultur

Über Alicante lässt sich eine Weiterreise nach Madrid organisieren. Die spanische Hauptstadt bietet erstklassige Museen, historische Paläste, hervorragende Restaurants und luxuriöse Stadthotels.

ZEM & Andalusien – Luxury & Discovery

Für Gäste mit mehr Zeit empfehlen wir eine individuell geführte Reise durch Andalusien mit Sevilla, Córdoba und Granada. Private Besichtigungen, aussergewöhnliche Boutiquehotels und Begegnungen mit der spanischen Kultur bilden einen reizvollen Kontrast zum Gesundheitsaufenthalt.

7. Unsere Reisetipps

Wir empfehlen, einen Aufenthalt bei ZEM bewusst als eigenständige Gesundheitsauszeit zu planen und das persönliche Gesundheitsziel bereits vor der Reise zu definieren.

Bei medizinisch orientierten Aufenthalten ist es sinnvoll, relevante Unterlagen vorgängig einzureichen und die Programmauswahl mit dem Resort abzustimmen.

Wer zusätzlich die Costa Blanca entdecken möchte, sollte kulturelle Ausflüge möglichst vor oder nach dem eigentlichen Gesundheitsprogramm einplanen. So bleibt während des Aufenthalts ausreichend Zeit für die vorgesehenen Untersuchungen, Behandlungen und Ruhephasen.

Besonders attraktiv finden wir die Kombination aus einer intensiven Gesundheitsauszeit und anschliessenden

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20

individuellen Kulturerlebnissen in Valencia oder Madrid.

ULTRA COLLECTION gestaltet die Reise so, dass medizinische Gesundheitsvorsorge, persönliche Erholung und aussergewöhnliche Reiseerlebnisse harmonisch ineinandergreifen.

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

Copyright 2026 **Dreams of India**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 09.11.2026 01:03:20