

# WELLNESS-GUIDE

*Neue Trends, hilfreiche Tipps und wie man Peinlichkeiten vermeidet*

TEXT: USCHKA PITTRUFF

**Sauna-Knigge:** Nur die Deutschen mögen's nackt. In vielen anderen Ländern schwitzt man in gemischten Saunen in Badekleidung. In den USA drohen dem Nacktauftritt sogar ernste Konsequenzen. Was tun? Ein schönes Hammam-Tuch beweist Stil. Top-Sauna: Hotel „The Dolder Grand“, Zürich.

*Schauspielerin Selma Hayek setzt beim Anti-Aging auf ein Rezept ihrer Oma. Die mischte nach dem Frühstück „alles, was übrig blieb“: Papaya, Joghurt, Honig, Nüsse – und schmierte sich die Paste ins Gesicht. Klappert nicht mit Eiern, Speck und Marmeladen-Brötchen! Was wirklich hilft: Honig macht spröde Lippen wieder weich.*

**EIN GUTER THERAPEUT VERDIENT EIN TRINGELD: ZEHN BIS 15 PROZENT SIND ÜBLICH. KANN MAN ÜBRIGENS OHNE WEITERES AUF DIE RECHNUNG SCHREIBEN LASSEN, WENN MAN KEIN BARGELD IM BADEMANTEL HAT.**

**Andere Gäste freuen sich auch über freie Liegen im Ruheraum. Umso mehr, wenn nicht Buch und Lesebrille über Stunden signalisieren, dass ihr Besitzer nach seinem ausgiebigen Lunch (vielleicht) nochmal wiederzukommen gedenkt.**

Für Handys gilt im Spa: aus! Denn genau darum geht es bei Wellness: Abschalten! Eine Anregung für die Spa-Manager: Zuwiderhandlungen sollten mit mindestens einer Stunde Kryotherapie (Kältetherapie bei -70 bis -120 Grad Celsius) geahndet werden, da stirbt garantiert jeder Akku.



*Massagen? Ayurveda ist außerhalb einer professionellen (Panchakarma-)Kur reine Spielerei. Stirngüsse können solo sogar Kopfweh verursachen. Und: Es kommt nicht auf die Therapieform, sondern auf den Therapeuten an. Sehr gute hat etwa das Six Senses Spa im „The Alpina Gstaad“. Noch mehr Empfehlungen hierzulande: gute Paar-Treatments im privaten Spa von „Das Kranzbach“ in Oberbayern, der Familien-Spa im „Schloss Elmau“, die sehr schöne Schloss-Therme im „Weissenhaus Grand Village & Spa“ an der Ostsee.*

*Vinotherapie? Gute Inhaltsstoffe der Traube wie verschiedene Antioxidantien sollen die Haut verjüngen. Kann man machen. Wir empfehlen die innerliche Anwendung: ein guter Spätburgunder von der Ahr und Traubenkernöl im Salat.*

**SIE WISSEN NICHT, WELCHE ANWENDUNG FÜR SIE DIE RICHTIGE IST? MACHEN SIE ES WIE IN IHREM LIEBLINGSRESTAURANT: SAGEN SIE DEM CHEF (HIER DEM SPA-MANAGER) WAS SIE MÖGEN UND WAS NICHT. ER WIRD IHNEN EIN PASSENDES (SPA-)MENÜ ZUSAMMENSTELLEN – IN EINEM ODER IN MEHREREN GÄNGEN.**

*Die neue Natur-Kosmetik hat es in sich: Masken aus pulverisierten Seepferdchen, Bienengift anstatt Botox. Wer einmal ein „Geisha-Treatment“ hatte (wird aus Nachtigallen-Kot angerührt) weiß: Das riecht wie Hamsterkäfig. Very special: In Denver gibt es Cannabis-Treatments (legal!). Entspannt die Muskeln ohne Rausch.*

**Wir müssen es noch einmal sagen: Wer Knoblauch gegessen hat, sollte nicht in einen öffentlichen Spa gehen. Alte griechische Bauernregel. Wer als Therapeut Knoblauch gegessen hat, sollte sich auf telefonische Fernbehandlungen beschränken. Alte deutsche Bauernregel.**