



Siesta am See

Die Wiese senkt sich sanft zum See hin. Sie riecht betörend, wie Wiesen riechen, denen ihr Duft nicht mit Dünger ausgetrieben worden ist. Zum Eigenleben der Wiese gehört auch, daß unter und neben dem menschlichen Besucher allerlei Tierchen unterwegs sind und andere über ihm brumen, summen und säuseln.

Wellness nach Goethes Art

Rot oder weiß: Wein in Maßen fördert die Gesundheit / Von Horst Dohm

Stichtag war der 17. November 1991. An diesem Tag war Serge Renauds „French Paradox“ den Amerikanern in einer Fernsehsendung präsentiert worden, und Millionen hatten zugehört.

Die Fernsehsendung, von der Gesellschaft CBS ausgestrahlt, wirkte wie der Startschuß für eine olympische Disziplin. Wissenschaftler in vielen Ländern beileben sich, dem Paradoxon auf den Grund zu gehen und den vermuteten Zusammenhang zwischen moderatem Weingenuß und vermindertem Herzinfarkttrisiko zu überprüfen.

Auch der normale Bürger reagierte prompt auf die Fernsehsendung. Er griff vermehrt zur Flasche, und zwar in erster Linie zum Rotwein. Denn Frankreich wurde weitgehend mit Rotwein gleichgesetzt. Alle wichtigen Anbaubereiche der Welt profitierten von dieser neuen Nachfrage nach Rotwein, und die Preise stiegen in schwindelerregende Höhen.

Durch eine Vielzahl von Studien – von besonderem Gewicht sind unter anderem Untersuchungen des Kaiser Permanente Medical Center in Oakland (Kalifornien) sowie die „Copenhagen City Heart“-Studie von 1995 – ist inzwischen Licht ins Dunkel gebracht, sind Ursache und Wirkung erforscht worden.

lich. Jaja, ich komme ja schon. Aber doch nicht gleich.

Neben mir liegt das Buch, mit den aufgeschlagenen Seiten nach unten. Ich bin nie ohne Buch unterwegs. Das heißt aber nicht, daß ich dann auch zum Lesen komme. Doch der Gedanke, irgendwo einmal ohne Buch länger verweilen zu müssen, im Stau, im Krankenhaus, im Polizeigewahrsam, wäre schwer erträglich.

Der Ausstieg aus dem See fordert den ganzen Mann. Erst mooriger Untergrund, dann glitschige Steine, schließlich rutschiges Gras. Im Pool hätte man es sicher bequemer. Sind wir denn geboren worden, um bequem zu leben? Dann hätten wir ja gleich zu Hause bleiben können.

Die Sonne steht jetzt hoch am Himmel. Wir verkriechen uns tiefer in den Schatten unseres Strauchwerks. Siesta. In der Luft ist es still geworden. Auch das Mükenzeug hält jetzt Mittagsruhe.

Es kann schon eine Lust sein



Ruhe der Symmetrie: das Schwimmbad im Berliner Hyatt-Hotel

Foto Archiv

Auf der Suche nach dem gewissen Etwas: Wellness in der Großstadt Berlin / Von Peter Hahn

An Wellness ist nur eines neu: Die Sache kostet viel Geld. Nicht neu ist, daß der Arzt Christoph Wilhelm Hufeland bereits seinem gestressten Patienten Goethe neben angenehmem Klima und freundlicher Umgebung Freizeitvergnügen, Geselligkeit, Gesellschaft und zwischenmenschliche Kontakte verordnete.

Chancen im Leben. Dementsprechend wird investiert. Man muß sich in Berlin die Orte schon genau anschauen, wo sich Angenehmes mit Nützlichem und Genuß und Spaß mit einer gewissen Vorsorge verbindet.

Der „Club Olympus Spa & Fitneß“ auf der Dachterrasse des „Grand Hyatt“ mit Blick über Tiergarten, Philharmonie, Neue Nationalgalerie und den Bauten am Potsdamer Platz steht bei Berlinern und Hotelgästen hoch im Kurs.

Die Frage, ob zwischen den Weinarten – im Hinblick auf die schützenden Wirkungen – Unterschiede festzustellen sind, scheint inzwischen ebenfalls geklärt.

In der Hauptstadt führen demnach viele Wege zum Entspannen und Genießen. Manchem schwarzen Schaf wird man begegnen: auf die schnelle ein Zweiwochenkurs

wenig bescheidener als im Grandhotel. Macht nichts, weil der Gast nach Sauna, Massage und Geräteeinheit die Teestube genießen kann, und der Blick auf das Gewühl des Daimler-Chrysler-Areals sogar den fehlenden Pool vergessen läßt.

„The Regent“, vor kurzem noch „Four Seasons“, hatte am Gendarmenmarkt schon immer wenig Platz. Weil für ein Luxushotel eine Gesundheitsabteilung vorgeschrieben ist, hat man Fitness, Sauna, Massage und Schönheit in den Keller verfrachtet.

Dieser Club, ein Ableger des Londoner Originals, ist im Quartier 205 in der Mohrenstraße 50 installiert. Auf fünftausend Quadratmeter und drei mit Aufzügen und Treppen verbundenen Ebenen befinden sich neben modernsten Trainingsgeräten ein großzügiger Beauty- und Wellness-Bereich mit sechzehn Meter langem Schwimmbecken, Whirlpool, Biosauna und Dampfbad.

Im neuen „Radisson SAS Hotel“ hat der Bauherr, die Deutsche Immobilien Fonds AG Hamburg (DIFA), alles in das Untergeschoß verbaut. Das war, wie sich jetzt herausstellt, ein Fehler, der den Anlegern wehtun wird.

Das 450 Quadratmeter große „Splash“ ist zweifelslos gelungen. Rotbrauner Travertin empfängt den Gast. Hinter der Bar befindet sich der elf Meter lange Swimmingpool. Starke Gegenstromanlagen machen ihn obendrein interessant.

Erstauulich: Bei allem Schnickschnack, der sich hinter dem gegenwärtigen Boom auch verbirgt, und bei allen Vorbehalten gegen diese Erscheinung, die Sternehotels behandeln Fitness und Wellness noch immer stiefmütterlich.

Und was ist mit dem Adlon, das seit seiner Eröffnung aus dem Erweitern überhaupt nicht mehr heraustritt? Obwohl das überaus feine „Adlon Spa“ auf acht-hundert Quadratmeter schon alles aufbietet, Schwimmbecken, Whirlpool, Saunen und Dampfsaunen, Fitneßraum, Personal Training, Solarium, Massageräume, Kosmetikkabinen und Poolbar, haben sich in der Branche die Pläne für Zu- und Umbauten bereits herumgesprochen.

- Adlon, Unter den Linden 77, 10117 Berlin, Telefon: 030/22610, Telefon Spa: 030/22611220, E-mail: Adlon@kempinski.com; Internet: www.hotel-adlon.de; täglich von 6.30 bis 22 Uhr geöffnet.
- Grand Hyatt, Club Olympus Spa & Fitneß, Marlene-Dietrich-Platz 2, Telefon: 030/25531890, E-mail: ytm@hyattintl.com, Internet: www.berlin.grand.hyatt.de; der Club ist montags bis freitags von 6.30 bis 22.30 Uhr, samstags und sonntags von 7.30 bis 21 Uhr geöffnet.
- Madison Potsdamer Platz, Potsdamer Straße 3, 10785 Berlin, Telefon: 030/590050000, E-mail: welcome@madison-berlin.de, Internet: www.madison-berlin.de; das Fitness Lounge & Wellness Spa ist täglich von 15 bis 23 Uhr geöffnet.
- Holmes Place Club, Friedrichstraße 68, Eingang Mohrenstr. 50, 10117 Berlin, Telefon: 030/20624949, Internet: www.holmesplace.de; das Spa ist

- montags bis donnerstags von 6 bis 23 Uhr, freitags 6 bis 22 Uhr, samstags und sonntags 9 bis 21 Uhr geöffnet.
- The Regent, Charlottenstraße 49, 10117 Berlin, Telefon: 030/20338, E-mail: info.berlin@rezidorregent.com, Internet: www.regenthotels.com; nur für Hotelgäste geöffnet.
- Radisson SAS, Hotel Berlin, Karl-Liebknecht-Straße 3, 10178 Berlin, Telefon: 030/238280, Internet: www.radisson.com; das Spa „Splash“ ist nur für Hotelgäste geöffnet.
- Intercontinental Berlin, Budapeststraße 2-3, 10787 Berlin, Telefon: 030/26020, E-mail: berlin@ichotels-group.com, Internet: www.berlin.intercontinental.com; das Spa ist täglich von 6 bis 23 Uhr geöffnet.
- Aspria Berlin, Karlsruher Straße 20, 10711 Berlin, Tel.: 030/890688810, E-Mail: mail@aspria.de; das Spa ist montags bis freitags von 6 bis 23 Uhr, samstags und sonntags 9 bis 22 Uhr geöffnet.

in Indien oder Sri Lanka und dann der Einstieg in das unkontrollierbare Wellness-Geschäft. Es mag schon sein, daß der asiatische Kulturraum mit seinen jahrtausendealten Heilmethoden zahlreiche Varianten für die Erholung von Alltag und Streß aufweist, aber hinter diesem ganzheitlichen Bestreben nach Harmonie von Körper und Geist verbirgt sich an Havel und Spree ein nur mühsam erklärbarer Dschungel an Anwendungen.

Richtig auskennen tut sich wohl kaum einer mit Anti-Aging, Body-Forming, Liquid Sound, Caribbean Punch, Aquaroma Detox Hydro Bad, Decléor Body Treatments, Reiki, Shiatsu, Sat Nam Rasayan, Rebalancing Cranio Sacrale, Esalen, Lomi-Lomi-Nui, Thai oder Qi.

auch seine eigene Praxis betreut, sind die begehrten Stars der Massage. Dengler hat ein wunderbar kritisches Verhältnis zu diesem Geschäft. Das ist gut so, und das schafft von vorneherein Vertrauen zwischen Gast und Masseur. „Die Leute suchen, erhoffen sich irgend etwas. Früher wäre man in die Kirche gegangen, heute tut man sich was Gutes beim Wellness an.“

Gleich nebenan und tatsächlich über den neunzehn Kinostädten des Cinemaxx befindet sich in der Potsdamer Straße 3 die Herberge „Madison Potsdamer Platz“. Den Architekten von Daimler-Chrysler ist bei diesem Straßenfronthaus wenig eingefallen. Wer nicht aufmerksam schaut, wird den Eingang übersehen. Vielleicht ist diese Bescheidenheit auch gut. Das Haus, für Apartments gedacht, ist längst Quartier für Filmleute aus aller Welt. Rezeption, Lobby und Bar sind schmal, aber charmant. Für „Fitness Lounge & Wellness Spa“ stehen auf der Dachterrasse im elften Stock 400 Quadratmeter zur Verfügung. Alles ist ein

Gesunde Jugendherberge

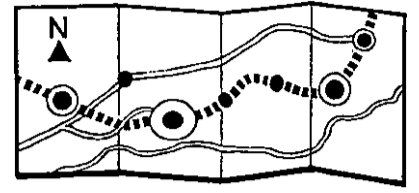
AP. FRANKFURT. Gesunde Ernährung, Spaß an der Bewegung und Entspannung sind die Leitprinzipien von derzeit dreizehn Jugendherbergen, die sich an dem gesundheitsorientierten Konzept „Gut drauf“ beteiligen. Nach Angaben der Deutschen Zentrale für Tourismus weist dieses Zertifikat Reisende darauf hin, daß der Betrieb ein offizielles Bewertungsverfahren erfolgreich durchlaufen hat, in dem unter anderem das Verpflegungs- und Freizeit-

angebot sowie die Atmosphäre der Unterkunft geprüft wurden. Neben individuellen Aktivitäten stehen feste „Gut drauf“-Bausteine auf dem Programm der Herbergen. Zu Beginn des Aufenthalts werden Gäste mit einem Begrüßungsgetränk willkommen geheißt und erfahren Details zu den Aktionen des Hauses. So bietet die Jugendherberge Bisingen in Niedersachsen „Wald-Erleben mit dem Förster“ an. Im bayerischen Kelheim machen sich Entdecker auf eine „Spurensuche alter Kulturen“ und im sächsischen Waltersdorf können Gäste im

sogenannten Beauty-Salon ausspannen. Regelmäßig werden auch Veranstaltungen rund um das Thema Essen angeboten. In der Jugendherberge Helmarshausen im Norden Hessens zum Beispiel backen Hobby-Bäcker ihre Brötchen selbst. Die Jugendherberge im nordrhein-westfälischen Lindlar bekocht ihre Gäste überwiegend mit Biolandprodukten.

Information: DJH Service, Bismarckstraße 8, 32756 Detmold, Telefon: 0 52 31/7 40 10, Internet: www.jugendherberge.de

Wegweiser



An Manager im Terminstress richtet sich ein Angebot des Kempinski-Hotels Falkenstein in Königstein im Taunus. Ein Tag im unlängst eröffneten Ascara Health & Beauty Center des Hauses reiche aus, so verspricht es die ärztliche Leiterin, den gegenwärtigen Gesundheitszustand zu ermitteln. Neue Analysetechniken und darauf aufbauende Behandlungsmethoden sollen die Leistungsfähigkeit von Vielfliegern und Rund-um-die-Uhr-Arbeitern verbessern.

„Happy Wellness“ heißt ein Komplettpaket des Ostseebads Damp, das unter anderem den Eintritt in die Saunalandschaft und den Fitnessbereich des Meerwasser-Panorama-Schwimmbads, in das subtropische Badeparadies sowie das Fun & Sport Center einschließt. Drei Übernachtungen für maximal zwei Personen in einer Ferienwohnung kosten 129 Euro, im Ferienhaus mit maximal vier Personen 169 Euro.

„Gesundheit zu Weihachten“ ist kein frommer Wunsch, sondern ein gemeinsames Arrangement der Villa Sommerberg und der Klinik Bad Rippoldsau im Schwarzwald. Die „Kur-Weihnacht“ verbindet vom Arzt verordnete Heilmittel wie Kneippanwendungen, Mooranwendungen, Heublumenpackungen und Massagen mit einem Festtagsprogramm, das vom musikalischen Abend über die Christmette bis zum Weihnachtsmenü reicht.

Authentisch Arabisches ist im Emirats Dubai selten geworden, dafür wetteifern immer neue spektakuläre touristische Einrichtungen mit anverwandelten arabischen Flair um die Gunst der Besucher aus aller Welt. Vor kurzem hat am Strand von Jumeirah Beach das zur Hotelgruppe Jumeirah International gehörende Resort Madinat Jumeirah eröffnet, das aus zwei Fünf-Sterne-Hotels und 29 Sommerhäusern besteht. Ferner bietet die Anlage einen Marktplatz mit Restaurants und Bars und fünfundsiebzig Geschäften als Nachempfindung eines arabischen Souks.

„Chi“ heißt ein neues Spa-Konzept der Hotelgruppe Shangri-La aus Hongkong, die derzeit vierundvierzig Häuser im asiatisch-pazifischen Raum unterhält. In der Legende vom Shangri-La als Paradies im Himalaja ist Chi eine Oase der Ruhe. In der chinesischen Philosophie steht der Begriff für Lebensenergie, die Wohlfinden und Vitalität bestimmt. Daraus hat die Hotelgesellschaft Behandlungsmethoden wie Chi Nei Tsang, Himalyan Healing Stone Massage und Mountain Tsampa Rub entwickelt lassen.

„My Voyage“ ist die Bezeichnung für ein neues Online-Angebot der Silversea Cruises. Auf der Internet-Seite der amerikanischen Reederei können Passagiere bereits zwei Monate vor Beginn ihrer Kreuzfahrt Wellness- und Beauty-Anwendungen an Bord der vier Schiffe sowie Landausflüge buchen. Informationen im Internet unter www.silversea.com. tsb.

Das erste Chi-Spa eröffnete im Sommer dieses Jahres im Shangri-La-Hotel Bangkok, für die Einrichtung wurden fast drei Millionen Dollar aufgewendet. Weitere Häuser der Gruppe werden das Angebot in den nächsten Monaten übernehmen. Informationen im Internet unter www.shangri-la.com. eas.

„My Voyage“ ist die Bezeichnung für ein neues Online-Angebot der Silversea Cruises. Auf der Internet-Seite der amerikanischen Reederei können Passagiere bereits zwei Monate vor Beginn ihrer Kreuzfahrt Wellness- und Beauty-Anwendungen an Bord der vier Schiffe sowie Landausflüge buchen. Informationen im Internet unter www.silversea.com. tsb.