

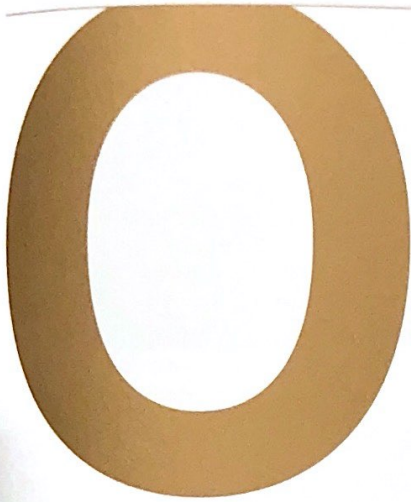
# DUSCHE, MEERSALZ & OLIVENÖL





## IN EINEM TOP-SPA-HOTEL ENTSPANNT ES SICH BESONDERS GUT. DOCH AUCH IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN LÄSST SICH WELLNESS PRAKTIZIEREN – OHNE VIEL AUFWAND.

TEXT//NATALIE FISCHER-NAGEL



Ob Mann oder Frau: Immer mal wieder möchte man einfach abhauen, der Routine entfliehen und es sich richtig gut gehen lassen. Nach einem Spa-Besuch fühlt man sich zu meist angenehm entspannt, gut durchblutet und sieht zudem attraktiver aus. Ein Zustand, der gerade jetzt zum Frühjahr nicht unwillkommen ist. Mit diesen Tipps möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Wohnung in ein entspannendes Home-Spa verwandeln.

Sie benötigen: eine Dusche, ein Gießrohr zum Anschließen in der Dusche, grobes Meersalz, Olivenöl und einen Spritzer von Ihrem Lieblingsduft sowie einen Needlingroller für das Gesicht. Ihre Routine fängt am besten circa zwei Stunden vor dem Zubettgehen an. Am Abend beginnt die Hautregenerationsphase und die Haut ist besonders empfänglich für jegliche Art von Pflege. Zudem wirkt die Behandlung mit dem Gießrohr erwiesenermaßen schlaffördernd.

Sie montieren das Gießrohr statt ihrer Handbrause in der Dusche. Das Gießrohr ähnelt einem Kneippschlauch, auch wenn es bedeutend ästhetischer aussieht.

Danach beginnen Sie mit der Zubereitung Ihres Körperpeelings und vermengen dafür in einer Schale drei Esslöffel grobes Meersalz mit drei Esslöffeln Olivenöl oder jedem anderen Körperöl, das Sie gerade zur Hand haben. Es gibt durchaus Spa-Lover, die dem Duft von Olivenhain auf der Haut besonders zugetan sind,



*Bademantel, Schlappen, Tücher, Duftkerze, Massagebürste, grobes Meersalz und Olivenöl dienen als Grundausstattung des Home-Spa-Rituals.*

alle anderen fügen einen Hauch ihres Lieblingsparfüms hinzu. Rühren Sie die Mischung sorgfältig um und lassen Sie sie dann kurz stehen, sodass sich das Salz mit dem Öl vollsaugen kann. Danach betreten Sie die Dusche, tragen auf Ihren nassen Körper von unten nach oben das Körperpeeling mit kreisenden Bewegungen ohne Druck auf und spülen es mit lauwarmem Wasser ab. Unter der Dusche reinigen Sie Ihr Gesicht mit Ihrem favorisierten Reinigungsprodukt.

Nun kommt das Gießrohr zum Einsatz. Es wird mit kühlem (!) Wasser von der rechten Fußspitze außen am Bein entlang bis zur Leiste geführt und an der Oberschenkelinnenseite wieder zurück. Auf diese Art wird der gesamte Körper behandelt. Zum Schluss führen Sie in kreisenden, ruhigen Bewegungen den kühlen Wasserschwall dreimal über das Gesicht.

Der Grund für das Ganze: Die Behandlung mit dem Gießrohr strafft nachgewiesenermaßen das Bindegewebe sichtbar, wirkt auf natürliche Weise blutdrucksenkend und

verbessert die Einschlafphase und Schlafqualität. Also zweifellos eine lohnenswerte Investition. Ich verwende gern die optisch besonders ansprechenden Gießrohr-Modelle der Firma Dornbracht, es gibt jedoch auch einfachere Alternativen.

Nachdem Sie die Dusche verlassen haben, tupfen Sie sich nur grob ab und hüllen sich in einen Bademantel. Das Eincremen der Haut ist nicht notwendig, die Haut fühlt sich seidig weich an. Nun entdecken Sie das Needling-Tool. Ich empfehle hier die Modelle der Firma Dermaroller. Solche Geräte gibt es natürlich auch von anderen Herstellern. Sie können anfänglichen Befürchtungen zum Trotz bedenkenlos auch von Einsteigern eingesetzt werden. Auf der sorgfältig gereinigten Gesichtshaut, auf der keinerlei Cremereste verblieben sind, rollen sie gemäß der stets beigelegten Anleitung in den definierten Bahnen über das Gesicht und tragen anschließend ein ölfreies Hyaluron-Serum auf.



Ich empfehle zwei Behandlungen pro Woche. Nach circa einem Monat werden Sie einen verblüffenden Effekt feststellen: Die Haut wirkt feiner, reiner und ebenmäßiger. Die hauteigene Kollagenproduktion wurde angeregt, daher wirkt die Haut praller und verjüngt. Der Effekt ist an die regelmäßige Anwendung geknüpft. Die Behandlung ist nicht für eine stark empfindliche Haut geeignet.

Diese einfache Routine, die Sie maximal 30 Minuten kostet, sollte für beste Ergebnisse nach Möglichkeit zweimal wöchentlich durchgeführt werden. Dadurch wird der Kreislauf angenehm stimuliert, die Hautqualität am Körper und im Gesicht verbessert und zudem die Aufnahmefähigkeit für Ihre Pflegeprodukte optimiert.

Zu meinen persönlichen Treatment-Bestsellern im professionellen Umfeld zähle ich für den Körper die Dorn-Breuß-Therapie. Bei dieser nur durch ausgebildete Physiotherapeuten anzubietenden Behandlung wird der ganze Körper Wirbel für Wirbel sanft eingerenkt. Diese Anwendung empfiehlt sich für alle, die viel sitzen und Haltungsschäden wie eine gekrümmte Wirbelsäule oder Hüftschmerzen, Tennisarm oder Migräne haben.

Diese besondere Wirbel- und Gelenktherapie-Anwendung ist sanft und angenehm. Innerhalb von 24 Stunden fühlt man sich weitaus besser, aufgerichtet und stabil. Ein echter Geheimtipp, der in Spas nicht offensiv angeboten, jedoch von den meisten Physiotherapeuten beherrscht wird – Nachfragen lohnt sich!

Ebenfalls zu meinen Favoriten zählt die Lomi-Lomi-Nui-Massage. Bei dieser Ölmassage, die in streichenden, langen Bewegungen den ganzen Körper umfasst, werden der Kopf und zumeist die Haare mitbehandelt. Diese Behandlung ist für Spa-erfahrene Gäste geeignet, da man sehr eng mit dem Therapeuten in Kontakt und nur mit einem Einmal Slip bekleidet ist. Die ursprüngliche hawaiianische Massage wurde früher nur Herrschern zuteil, die sich so lange massieren ließen, bis die Gedanken klar und pur fließen konnten. Nach dieser Anwendung nimmt man am besten eine leichte Mahlzeit zu sich und beginnt danach die Nachtruhe.

Sehr empfehlen möchte ich aber auch die klassische, sogenannte schwedische Massage.

Erkundigen Sie sich vorab, ob der Therapeut über eine Ausbildung als klassischer Masseur verfügt. Bei der Tiefengewebsmassage wird intensiv im Gewebe und in den Faszien gearbeitet und es kann anschließend zu schmerzhaftem Muskelkater kommen, hier sollte deshalb ein Profi am Werk sein. Ideal für Gäste, die unter Verhärtungen im Schultergürtel leiden, keine gute Idee für Gäste, die anschließend auch mental komplett entspannt sein möchten.

**„ICH EMPFEHLE ZWEI BEHANDLUNGEN PRO WOCHE. NACH EINEM MONAT ZEIGT SICH EIN VERBLÜFFENDER EFFEKT: DIE HAUT WIRKT FEINER, REINER UND EBENMÄßIGER.“** NATHALIE FISCHER-NAGEL

Für das Gesicht gilt für mich die sogenannte Jet-Peel-Anwendung als Königin aller Gesichtsanwendungen. Ich kann apparative Anwendungen sehr empfehlen und darf versichern: Die Zeiten, in denen anschließend eine Down-Time oder unerwünschte Rötungen zu befürchten waren, sind seit einem Jahrzehnt vorbei. Bei der Jet-Peel-Methode wird mittels einer Düsenteknologie aus der Raumfahrt ein Gasstrom komprimiert auf die Haut geleitet. Sehr angenehm und völlig schmerzfrei. Nachdem die Haut durch diesen Jet-Stream sanft exfoliert und gedehnt wurde, werden die auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmten Wirkstoffkonzentrate in die tiefsten Hautschichten eingebracht. Der verjüngende Soforteffekt ist mit keiner manuellen und herkömmlichen Anwendung vergleichbar und mein Favorit.

Direkt danach kommt die Mikrodermabrasion, die ebenfalls sofort sichtbare Resultate für jeden Hautzustand bringt. Auch Männer empfinden diese Anwendung als besonders angenehm und effektiv. Hier werden mit einem Handstück feine Salzkristalle mit Hochdruck auf die Haut geschleudert und gleichzeitig wieder abgesaugt. Ähnlich einem Sandstrahler, mit dem das gesamte Gesicht behandelt wird. Selbst empfindliche Haut, die niemals

ein Peeling vertragen würde, und sehr trockene Haut profitiert von dieser Anwendung hervorragend und wirkt danach stark verjüngt. Die Intensität wird dem Hautzustand angepasst. Danach wird am besten mit Ultraschall-Technologie weitergearbeitet und der Inhalt von Wirkstoffampullen in die tiefsten Hautschichten geschleust, in die manuell aufgetragene Pflegeprodukte niemals vordringen könnten.

Zum Schluss noch ein Wort zum Saunabesuch: Sauna ist ein fantastisches Spa-Highlight für den Körper und für die Seele. Wie bei allem, was so ganzheitlich wirkt, ist es wichtig, den richtigen Umgang damit zu kennen. Vor der Sauna ist der Genuss einer Dusche mit einem Duschprodukt essenziell, und zwar nicht in erster Linie aus hygienischen Gründen. Vielmehr sollten Sie vom Saunaeffekt vollständig profitieren und die Haut durch die Poren entgiften. Daher sollte die Haut bestens gereinigt sein und frei atmen können. Jegliche Cremereste, Deo oder der

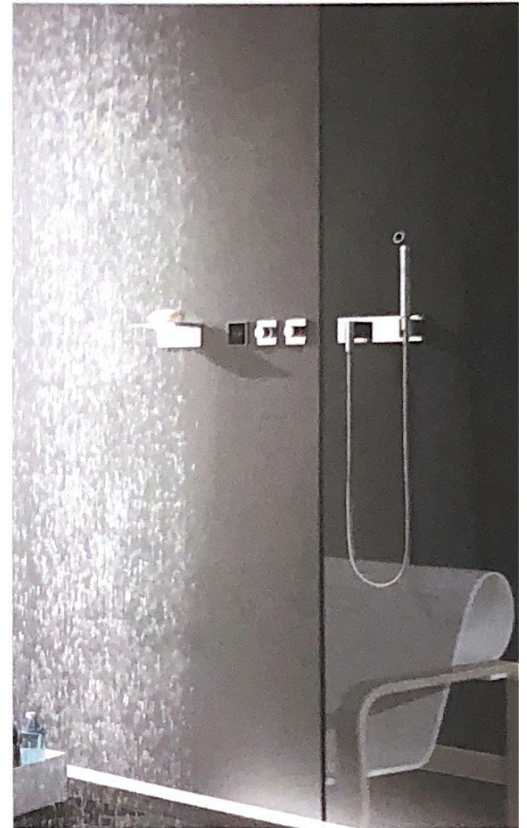
Rest Haarspray auf der Kopfhaut wirken hier in Kombination mit der Hitze nicht förderlich. Gehen Sie sorgfältig abgetrocknet in die Sauna. So sehen Sie, ab wann Sie wirklich ins Schwitzen kommen und wie der Körper reagiert. Die ideale Temperatur für gelegentliche Saunagänger beträgt ca. 85 Grad. Für Saunafans beginnt die echte Freude ab 90 Grad, sollte jedoch 100 Grad nicht übersteigen.

Am effektivsten wirkt die Sauna auf Ihr Immunsystem, wenn Sie mindestens zwei Saunagänge vornehmen. Bleiben Sie jeweils 10 bis 15 Minuten in der Saunakabine und machen Sie danach ca. 20 Minuten Pause, mit Abkühlung an frischer Luft und einer kühlen Dusche zwischendurch. Denken Sie daran, auch Ihren Kopf oder wenigstens den Nacken in die Abkühlung mit einzubeziehen, sonst kann es anschließend zu Kopfschmerzen kommen.





Wenn möglich sollte man die Handbrause in der Dusche durch ein Gießrohr ersetzen. Öle tun der Haut gut, sorgen für Geschmeidigkeit und Schutz.



Ich sehe oft Saunagäste mit einer Haarkur und einer Gesichtsmaske die Sauna betreten. Eine Haarkur ist eine hervorragende Idee. In der Wärme kann sich der Wirkstoff ideal entfalten und die Haare sind anschließend bestens genährt. Die Gesichtsmaske jedoch ist kontraproduktiv, sie sollte niemals in der Sauna aufgetragen werden. Durch die Wärme öffnen sich die Poren und die Gefäße erweitern sich. Die Haut schwitzt und muss den Schweiß abtransportieren. Wenn nun eine Maske den Prozess stört und die Haut nicht abdampfen kann, staut sich

die Hitze und neben Irritationen kann es im ungünstigsten Fall zu einer dauerhaften, sichtbaren Gefäßerweiterung im Gesicht kommen. Tragen Sie daher die Pflegeprodukte Ihrer Wahl erst auf, nachdem Sie sich abgekühlt und geruht haben, niemals vor oder während des Saunagangs.

Saunagänge stärken das Immunsystem und sogar die Lungenmuskulatur sowie das gesamte Herz-Kreislauf-System. Ein weiterer Grund neben der mentalen Entspannung, sich auf den nächsten Spa-Besuch zu freuen oder in eine Home-Sauna zu investieren.

#### ZUR PERSON

**Natalie Fischer-Nagel (40)** führt seit 2015 als Direktorin zusammen mit ihrem Mann Frank Nagel das Weissenhaus Grand Village Resort & Spa am Meer. Sie verfügt über umfangreiche internationale Expertise im Bereich Wellness und Spa und wurde bereits als Spa-Personality of the Year ausgezeichnet. Zur beruflichen Laufbahn von Fischer-Nagel gehört auch die **Eröffnung und erfolgreiche Positionierung eines der größten Spas Deutschlands im A-ROSA Resort in Travemünde. Seit Kurzem fungiert sie als Delegierte der renommierten Hotel- und Restaurantvereinigung Relais & Châteaux für Deutschland.**

