

MADAME[®]

FEBRUAR 2011 NR. 2
DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6
SCHWEIZ SFR 10

UNSER SPECIAL:
SÜSS!

SCHOKOLADE!
VERWÖHNT WERDEN!
PARFUM! ROMANTIK!
**SO FEIERN WIR
DAS SÜSSE LEBEN**

**BODY IN
BESTFORM**

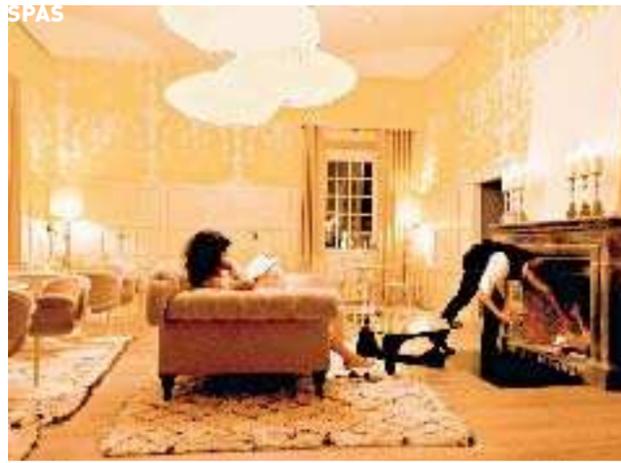
IM CHECK: DIE
BESTEN METHODEN
IM BALANCE-STUDIO,
BEIM ARZT, BEI DER
KOSMETIKERIN

ER & ICH
GESPRÄCHE:
VIEL EROTISCHER
ALS SEX

DIE TRENDS

- **TRÈS FRANÇAIS:** DIE NEUE ELEGANZ
- **MANHATTAN-STYLE:** LÄSSIG & COOL
- **DOLCE VITA:** MEHR FARBE, BITTE!
- PLUS:** DIE LIEBLINGSADRESSEN
DER FASHIONISTAS AUS PARIS,
NEW YORK UND MAILAND





GANZ WEIT WEG VOM STRESS

Spa-Check höchstpersönlich. Dieses Mal: neue Energien tanken im Hotel Kranzbach im oberbayerischen Klais

Der hektische Herstellungsendspurt unseres Heftes plus eine Wohnungsrenovierung haben bei mir Spuren hinterlassen: Ich fühle mich ausgepowert. Da kommt mir gerade recht, dass ich für MADAME „Das Kranzbach“ testen soll, in das Freunde von mir immer fahren, wenn sie eine Kurzregeneration nötig haben. Das Haus, 1916 von der englischen Adelige Mary Portman erbaut, wirkt erst einmal wie eine kleine Burg. Beim Näherkommen entdeckt man die geschickt in die Landschaft integrierten, modernen, lichten Glas- und Holzanbauten, in denen der „Gartenflügel“ des Hotels und die weitläufige Wellnesslandschaft untergebracht sind. Angenehm: Wer in einem der 60 Zimmer in diesem neuen Bau wohnt, kann von dort

POWER-TANKSTELLE

Das 4-Sterne-Hotel „Das Kranzbach“ (oben) in einem romantischen Bergtal, 15 Kilometer von Garmisch gelegen, gilt als absolutes Wellness-Refugium. Hierher kommen Leute, die sich erholen wollen: in der herrlichen Umgebung und im „Nature Spa“, in dem man problemlos den ganzen Tag verbringen kann: mit Saunen, Schwimmen, Relaxen in den vielen Ruheräumen. Unten: Redakteurin Barbara Feine bei der ayurvedischen Kopfmassage mit Raveendra. DZ mit HP ab 149 Euro p.P. Tel. 08823/928 00-0, www.daskranzbach.de



aus im Bademantel direkt zum Spa-Bereich spazieren. Der übrigens liebevoll Flüsterzone genannt wird. Im historischen „Portman“-Teil logiert man dafür sehr kuschelig und individuell. Am Ankunftstag steht für mich eine Tiefenentspannungsmassage auf dem Programm. Der Behandlungsbereich ist großzügig und ruhig, das Entree im Zen-Stil stimmungsvoll mit Kerzen beleuchtet. Therapeut Karsten erklärt mir, dass das warme Johanniskrautöl, das er verwendet, beruhigend wirken soll. Nach 50 Minuten sanfter Streichbewegungen, die meinen Körper in einen Schwebzustand versetzen, werde ich in einen speziellen Ruheraum geleitet, wo ich noch ein warmes Kräuterkissen für den Nacken bekomme und mir einen der wunderbar duftenden Tees aussuchen kann (lauter exotische Namen: Sweet Osmanthus, Red Masai... Mein Favorit: Tropical Season). Wie herrlich, denke ich, als ich auf die Relaxliege sinke, mit Blick auf die verschneiten Tannen draußen vor dem Fenster. Da ein gesunder Energielevel bekanntlich nicht nur durch Rumliegen erreicht wird, sondern durch das Zusammenspiel aus Entspannung und Bewegung, ist am Nachmittag Schneeschuhlau-

fen angesagt. Meine Angst, dass ich als Ski-fahr-Niete da nicht mithalten kann, ist unbegründet: Man trifft sich in der Tiefgarage, wo man unter Anleitung von Trainerin Yvonne erst mal die rund geformten „Treter“ an die Stiefel schnallt, und los geht's. Gleich hinterm Haus stapfen wir einen kleinen Hang hoch, erstaunlich, wie problemlos das klappt: Durch die breite Auflagefläche sinkt man kaum in den tiefen Schnee ein. Yvonne führt uns durch die verzauberte Winterlandschaft. Immer schön gleichmäßig sollen wir die Schritte tun, trotzdem komme ich langsam außer Puste. Nach eineinhalb Stunden im Schnee fühle ich mich angenehm müde und bin froh, dass ich – zurück im Hotel – eintauchen kann in die warmen Dampf-&-Wasserwelten der Bade- und Saunalandschaft. Für mich ist jedoch eines klar: Schneeschuhlaufen werde ich wieder! Am nächsten Morgen heißt es „Aqua Fit“. Im großen Außenpool, der auf angenehme 32 Grad geheizt ist. Fitnessexperte Karsten steht in Daunenjacke am Beckenrand und leitet uns an, wie man am besten die Muskeln gegen die Kraft des Wassers trainiert. Anstrengend, aber sehr effektiv – und gelenkschonend! Abschluss und Highlight meines individuellen „More Energy“-Programms ist die „Abhyanga“-Massage, bei der Kopf und Körper massiert werden – vom singhalesischen Ayurveda-Meister Raveendra. Erst bearbeiten seine Finger meine Kopfhaut mit angewärmtem Sesamöl. Dann folgen im Liegen Arme, Beine und Bauch. Über eine Stunde werden meine „marmas“ aktiviert, Kontaktpunkte von Körper und Seele, an denen sich die Lebenskräfte konzentrieren. Wenn ich meine Katze wäre, würde ich jetzt schnurren! Als mich der Meister sanft lächelnd entlässt, fühle ich mich gestärkt und gleichzeitig dem Nirwana nahe. Im Sommer werde ich auf jeden Fall für ein verlängertes Wochenende wiederkommen. Möchte Nordic Walking ausprobieren, mir ein Mountainbike ausleihen und eine Tour zum nahen Barmsee machen. Oder nur einfach auf der Terrasse sitzen, während die untergehende Sonne die Spitzen des Karwendelgebirges in Rosa taucht. Das ist für mich Energietanken pur!

BARBARA FEINE

ZEHN WEITERE TOP-NEW-ENERGY-SPAS

- 1 ROSE SPA IM KEMPINSKI PALACE PORTOROZ, SLOWENIEN** Das Top-Resort liegt in einem mediterranen Zauberwald. Neue Kräfte tankt man bei der vitalisierenden Meerwassertherapie, bei Fitness- und Cardioprogrammen und In- und Outdoor-Aktivitäten mit dem Personal Trainer. DZ/F ab 185 Euro. Über Tel. 00386/5692/7070, www.kempinski.com/portoroz
- 2 ESPA IM CASTELLO DEL NERO, TOSKANA** Herzstück des Spitzen-Spas ist der Outdoor-Vitality-Pool, ein unterschiedlich temperiertes Wunderbad mit effektvollen Massagedüsen. Zum breitgefächerten Bewegungsprogramm kommen Beauty- und Body-Treatments mit regionalen Zutaten wie Öl und Lavendel. DZ/F ab 352 Euro. Über **Leading Small Hotels**, Tel. 00800/2888882, www.lhw.de
- 3 A-ROSA, SCHARMÜTZELSEE** Das Zusammenspiel von Wellness, Aktivität und Entspannung soll die Gäste zur Bestform bringen. Treatments im 4200-Quadratmeter-Spa in Kombination mit viel Bewegung auf zwölf Tennisplätzen und einer Golfanlage mit 63 Löchern. DZ mit HP ab 162 Euro. Tel. 033631/626 82, www.a-rosa.de
- 4 FERIENTART RESORT & SPA, SAAS-FEE** Einerseits Kuschelkissen, Kaminfeuer und Whirlwannen. Andererseits das volle Aktivprogramm: Berg- und Mountainbike-Touren, Nordic Walking plus Sporthalle u.a. für Badminton, Tischtennis, Kletterwand. DZ/HP ab 298 Euro. Tel. 0041/27/958 19 00, www.ferientart.ch
- 5 ANDREUS GOLF & SPA RESORT, SÜDTIROL** Da kommt man in Form: großes Spa mit In- und Outdoorpool. Personal Trainer stellen Power-Programme zusammen. Toll im Winter: Eisklettern, Skitouren, Winterwandern und Schneeschuhlaufen. DZ mit HP ab 250 Euro. Tel. 0039/0473/49 1330, www.andreus.it
- 6 AKTIV HOTEL SCHWEIGER, FÜSSEN** Dem ärztlichen Check-up folgt ein individueller Fahrplan für den Weg zur Bestform. Mit Bewegungseinheiten, psychologischem Training, Rückenschule und Anti-Aging-Treatments. Dazu kommen Outdoor-Aktivitäten mit Personal Trainer. Und „La Stone“-Massagen mit kalten und warmen Flusssteinen. DZ mit HP ab 138 Euro. Tel. 08362/91400, www.aktiv-schweiger.de
- 7 ASPRIA SPA + SPORTING CLUB + HOTEL, BERLIN** Urbanes Wellnessresort mit 42 Zimmern. Im Mittelpunkt stehen das 2000-Quadratmeter-Spa und das Fitnessstudio mit neuester Technogym-Ausstattung sowie 150 Kursen für Spinning, Pilates... DZ/F ab 99 Euro, inkl. Nutzung aller Fitnesseinrichtungen. Tel. 030/890 68 88 68, www.aspriahotel.de
- 8 RIESER AKTIV & SPA RESORT, ACHENSEE** Großes Fitnesscenter mit innovativem Geräte-Parcours und individuellen Bewegungseinheiten. Ergänzt von Power und Nordic Walking, Body- und Beauty-Treatments plus Vitalkost. DZ mit HP ab 202 Euro. Tel. 0043/5243/5251, www.hotel-rieser.com
- 9 MARITIM HOTEL MAURITIUS RESORT & SPA, MAURITIUS** Herzstück des in einem blühenden Park versteckten 5-Sterne-Hotels ist die riesige Badelandschaft mit Jacuzzi, Wasserfall und Kneipp-Walk. Das Fitnessprogramm ergänzt Wellness-Elemente wie Blütenbäder und Aloe-vera-Bodywraps. Eine Woche ab 1496 Euro p.P. im DZ/HP inkl. Power-Package. Über **FIT Reisen**, Tel. 069/4058850, www.fitreisen.de
- 10 KAMALAYA KOH SAMUI, THAILAND** Im „Wellness Sanctuary & Holistic Spa“ werden fernöstliche Heilverfahren mit gesunder Ernährung & Fitnessaktivitäten kombiniert. Speziell im Kampf gegen Stress und Burnout-Symptome. Eine Woche ab 1092 Euro p.P. im DZ/HP. Über **FIT Reisen**



KEMPINSKI PALACE, PORTOROZ



CASTELLO DEL NERO, TOSKANA



A-ROSA, SCHARMÜTZELSEE