

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE.

MÄRZ 2022

GEWINNEN DURCH AUFGEBEN

Wie Sie sich von falschen Zielen und fremden Wünschen frei machen

SO BEKOMMEN SIE DEN SEX, DEN SIE VERDIENEN!

SPOILER: ES FÄNGT BEIM KUSCHELN AN

„KITZELN SIE IHREN MODE-MUT“

Ein Stil-Interview über die neuen Farb-Kombis

Top Laune, mega Teint, gechilltes Ich
– DAS MOOD BOOSTER SPECIAL

WIE VIEL EMOTION VERTRÄGT DER JOB?

ÜBER TRÄNEN UND FEINGEFÜHL, WUT UND SELBSTBEHERRSCHUNG IM BÜRO

SCHAUSPIELERIN EMILIA CLARKE:

„JEDE FRAU IST STARK, DA GIBT ES KEINE SCHWACHE VERSION“

DEUTSCHLAND € 3,30
ÖSTERREICH € 3,80 | SCHWEIZ CHF 4,50

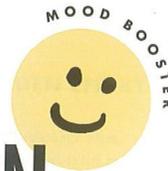


4 190910 203304 0 3

„WELLNESS BEDEUTET AUCH, SICH MIT FREUND*INNEN AUSZUTAUSCHEN UND NEUE DINGE ZU TESTEN.“

MARIA HAUSER, JUNIOR-MANAGERIN IM STANGLWIRT

DIESE FRAUEN MACHEN SPAS(S)



Erholung für Kopf und Körper – das können wir gerade alle gut gebrauchen. Besonders, wenn man dafür nicht einmal das Haus verlassen muss. Hier teilen vier **Relaxpertinnen**, die gefragtesten Spa-Managerinnen Deutschlands und Österreichs, ihre DIY-Treatments für (Profi-)Wellness

TEXT: MONIQUE SCHULTHEIS



„MITTEL FÜR SCHÖNEN TEINT FINDET MAN AUCH IN DER KÜCHE.“

MARIA HAUSER SETZT AUF DEN MIX AUS INTERNATIONALEN TRENDS UND BEWÄHRTEN HEIMISCHEN HAUSMITTELN – ETWA KAFFEESATZ FÜRS GESICHT

• DIE KORYPHÄE:

Um berufliche Ziele zu erreichen, ist Leidenschaft oft wichtiger als Lehrstoff pauken: das zeigt Maria Hauser. Die 39-Jährige ist als Mitglied der Stanglwirt-Familie heute nicht nur Junior-Managerin des prominenten Biohotels in Österreich, sondern leitet auch den Spa-Bereich – obwohl sie keine kosmetische oder therapeutische, sondern eine klassische Ausbildung zur Hotelfachfrau hat. Doch die Beauty- und Wellness-Branche fasziniert sie schon lange. „Als Teenager plagten mich Hautprobleme, deshalb war ich immer auf der Suche nach neuen Mitteln für einen schönen Teint“, sagt sie. Klar, dass sie während ihrer Lehr- und ersten Arbeitsjahre in Sydney und Kalifornien vor allem die Spa-Bereiche der Hotels auscheckte. Was ihr da auffiel: die mega Kombination aus Natur und Fachmedizin, aus Tradition und Trend, aus Internationalem und Regionalem. Dieses Konzept setzt sie seit ihrer Rückkehr 2006 bis heute im Stanglwirt mit einem Expert*innen-Team um.

• IHR LIEBLINGSTREATMENT:

Ein Upcycling-Gesichtspeeling.

• SO GIBT'S DEN EFFEKT ZU HAUSE:

Das Peeling wurde Maria Hauser von einer Freundin empfohlen und kommt zwar nicht im Spa, dafür aber gut alle zehn Tage bei ihr zu Hause zum Einsatz. Die Grundlage: Kaffeesatz. Dieser „entfernt ganz sanft überschüssige Hautschüppchen, regt die Zellerneuerung an und befindet sich ohnehin bei fast jedem in der Küche“, sagt die Expertin. Einen Löffel davon mit reinem Kokosöl verrühren, bis ein cremiger Brei entsteht. Das Öl enthält zusätzlich wertvolle Fette und entzündungshemmende Laurinsäure (bei fettiger Haut besser gegen Arganöl austauschen). Anschließend wird die Masse mit sanften, kreisenden Bewegungen auf dem Gesicht einmassiert und nach fünf Minuten mit klarem, lauwarmem Wasser abgespült. Um die Haut nach den Reizen zu beruhigen, empfiehlt Maria Hauser, die gepeelten Stellen am Ende mit kaltem schwarzem Tee abzutupfen. Der wirke dank der enthaltenen Gerbstoffe kühlend, heilend und antibakteriell. ➤

GUT UND SCHÖN

Die Kombi aus Natürlichkeit und Innovation bringt Maria Hauser dieses Jahr auch in Tiel. Die Pflegeleine „TGC – The Good Conscious“ hat sie in enger Zusammenarbeit mit Kosmetikerin Michaela Stieber entwickelt

„DIE FÜSSE WERDEN AKTUELL VIEL ZU WENIG GEFORDERT.“

IN STRESSIGEN ZEITEN RÄT VERONIKA KELLERMANN ZU RITUALEN FÜR DIE HAUT UND FÜR DIE REFLEXZONEN

• DIE KORYPHÄE:

Früher unterrichtete sie Hauswirtschaft und Textilarbeit, heute ist sie eine der gefragtesten Spa-Größen des Landes – Veronika Kellermanns Berufslaufbahn wandelte sich komplett, als die gelernte Fachlehrerin 1992 umschulte. Damals verbrachte sie aus privaten Gründen ein Jahr in der Türkei, wo sie sich zum Kosmetik-Fernstudium anmeldete und anschließend ein kleines Studio eröffnete. Zwar musste sie dieses aufgrund der Wirtschaftskrise nach fünf Jahren wieder schließen, doch unterkriegen ließ sie sich nicht. Im Gegenteil. Stattdessen beriet sie Hotels zur Gestaltung der Spa-Bereiche und kam 2016 mit vielen Eindrücken und der Einstellung, dass man aus jeder Challenge etwas Bereicherendes machen kann, nach Deutschland zurück. Als Spa-Managerin im renommierten Hotel Das Kranzbach in Bayern leitet sie inzwischen ein Team von rund 24 Mitarbeiter*innen.

KÜMMERN GEGEN KUMMER
„Wellnesserlebnisse beugen nachweislich Krankheiten vor und sind eine Grundlage der Gesundheit“, sagt Veronika Kellermann und appelliert an alle, sich öfter zu pampern und zu umgarnen



VON INNEN WIE AUSSEN LOCKERN

Claudia Widauers Pro-Tipp: Nach einer Massage noch fünf Minuten lang auf dem Rücken liegen, Hände auf dem Bauch und bewusst tief durch die Nase ins Abdomen atmen, durch den Mund aus. So geht neben körperlichem Stress auch der geistige

• IHR LIEBLINGS-TREATMENT:

Eine kosmetische Fußmassage.

• SO GIBT'S DEN EFFEKT ZU HAUSE:

Das heute am stärksten vernachlässigte Körperteil laut Veronika Kellermann: unsere Füße. Die werden durch den modernen Lifestyle mit häufigem Sitzen im Homeoffice nämlich „viel zu wenig gefordert“, so die Expertin. Das kann zu Verspannungen und sogar Einschlafproblemen führen. Über die Reflexzonen sind nämlich viele Organe mit den Füßen verbunden. Was hilft: ein Fußritual für zu Hause. Benötigt werden eine große Schale, heißes Wasser, ein Handtuch, eine Fußcreme (z. B. einen Schaum mit Urea aus der Drogerie), Salz, Olivenöl und Kräuter, etwa Rosmarin. Begonnen wird mit einem Fußbad. Dafür die gewünschten Kräuter in der Schale mit heißem Wasser aufkochen und ziehen lassen, bis das Bad auf circa 34 Grad abgekühlt ist. Dann werden die Füße zehn Minuten gebadet. Weiter geht's: „Nun Olivenöl, Meersalz und Kräuter mischen und mit kreisenden Bewegungen die Füße und Unterschenkel bearbeiten“, erklärt die Expertin. Das helfe, abgestorbene Hautschüppchen abzutragen und wirke so regenerierend. „Das Ganze dann mit Wechselduschen unter klarem Wasser abspülen – top für die Durchblutung“, sagt sie. Drei Wiederholungen empfiehlt die Fachfrau – lauwarm, kalt, lauwarm (damit der Körper nicht selbst aufheizen muss). Danach die Füße mit der Fußcreme durchkneten, in ein warmes Handtuch wickeln und mit Tee auf die Couch mummeln.

FOTOS: FLORIAN GENEROTZKY



„WELLNESS IST SELBST-WERTSCHÄTZUNG.“

HEILEN MIT KRÄUTERN: CLAUDIA WIDAUER SCHWÖRT AUF MASSAGEN MIT SELBST GEMACHTEM ÖL

• DIE KORYPHÄE:

Aufgewachsen im Holzhotel Forsthofalm in Leogang, Österreich, war für Claudia Widauer immer klar, dass sie in eine der Abteilungen des Familienbetriebs einsteigen würde. Dass es der Spa-Bereich wurde, ist einem unschönen Vorfall geschuldet. „Nach einem Klettersportunfall mit 24 Jahren habe ich begonnen, mich verstärkt mit meinem Körper und alternativen Heilmethoden zu beschäftigen“, sagt sie. Sie ließ sich zur Massagetherapeutin ausbilden und nahm an zahlreichen Kräuterseminaren teil. Als Spa-Leitung teilt sie seit 2008 ihr Wissen mit den Gästen und stellt sogar eigene Kräuter-Duschbäder und -Öle her. Und das kommt an. So gut, dass das Konzept heute noch immer in der Forsthofalm umgesetzt wird. Claudia Widauer, die 2013 zusätzlich zur Geschäftsführung aufstieg, weiß: „Wellness ist Selbstwertschätzung.“

• IHR LIEBLINGSTREATMENT:

Eine Nacken-Massage mit Kräuteröl.

• SO GIBT'S DEN EFFEKT ZU HAUSE:

Damit bei der Selbstmassage alles flutscht, empfiehlt die Expertin ein selbst angesetztes Minzöl. Das entspannt die Muskeln. So geht's: Blätter abwaschen, in ein Glas legen, dieses mit Olivenöl aufgießen und vier bis sechs Wochen unter gelegentlichem Umrühren ziehen lassen (alternativ reines Olivenöl nutzen). Die Massage startet dann im Nacken am Haaransatz. Hier könne man links und rechts der Wirbelsäule in kreisenden Bewegungen die Muskulatur lockern. Danach mit den Fingern so weit es geht nach unten entlang der Wirbelsäule ausstreichen. Wichtig: Nie nach oben ziehen, sonst staut sich Energie im Schädel (Kopfwahl!). Anschließend mit der „rechten Hand an die linke Schulter fassen, wieder kreisen und anschließend mit Druck nach außen streichen“, so die Spezialistin. Dann die andere Seite. Je zehnmal kreisen, fünfmal streichen. ➤

Haushalt, Job,
Familienleben...

„Doppelbelastung?
Nehme ich mit
Gelassenheit!“

Sedariston® Konzentrat hilft bei:

- Unruhe und Nervosität
- Einschlafschwierigkeiten
- leichten depressiven Störungen

bei Belastungssituationen

Sedariston® Konzentrat
30 Hartkapseln
Wirkstoffe: Johanniskraut, Baldrianwurzel, Baldrianwurzel-Trockenextrakt
Zur Anwendung bei Kindern ab 8 Jahren und Erwachsenen
Pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung
ARISTO

ARISTO

Sedariston® Konzentrat (Ap), Wirkstoffe: Trockenextrakte aus Johanniskraut und Baldrianwurzel. Zur unterstützenden Behandlung von leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe und nervös bedingten Einschlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. (Stand Nov. 2013). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8–10, 13435 Berlin.

„ÖFTER MAL
AUF DIE
ATMUNG
ZU ACHTEN,
STÄRKT DAS
KÖRPERBE-
WUSSTSEIN.
IST SIE
TIEF ODER
FLACH?
WO GENAU
STRÖMT
SIE HIN?“

MADLEN PRIOR, SPA-MANAGERIN
IM SEVERIN'S RESORT & SPA

**MIT HAND
UND FUSS**
Madlen Priors
Schlüssel zu innerer
Happiness:
sich immer wieder
zu erden. Dafür
laufen sie und ihr
Team auch im
kompletten Spa-
Bereich barfuß

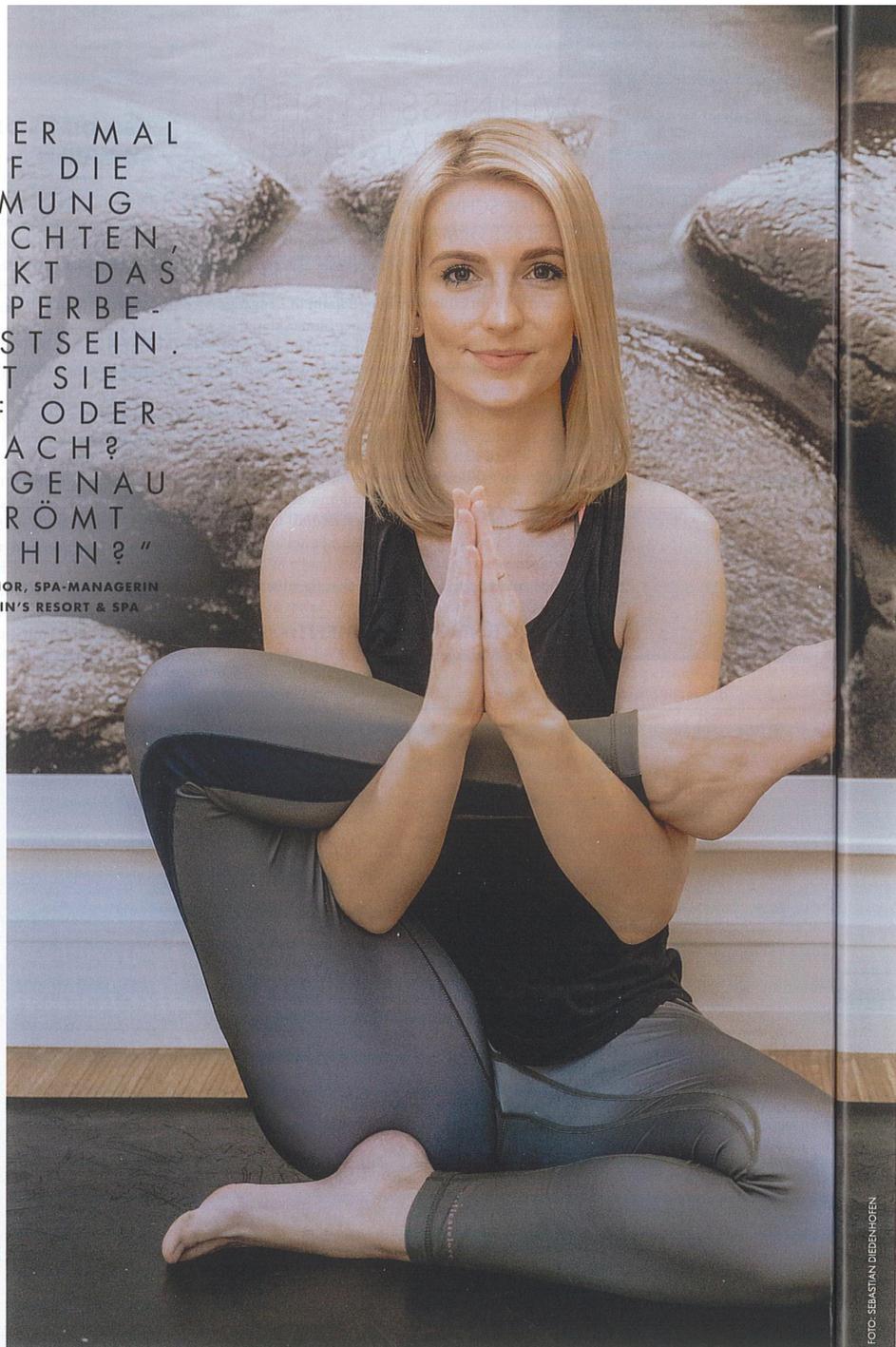


FOTO: SEBASTIAN DIEBENHOVEN

„UM LOSZULASSEN,
MUSS MAN SICH
ERST SPÜREN.“

GEGEN STRESS, ÄNGSTE UND UNSICHERHEITEN ATMEN TEILNEHMER*INNEN IN
MADLEN PRIORS WELLNESSKURSEN AN

• **DIE KORYPHÄE:**

Ihr Tag startet mit einer Atem-Session am Fuße des Sylter Watts und endet mit einer Meditation im eigenen Wintergarten – bei Madlen Prior ist Achtsamkeit nicht nur Beruf, sondern eine Lebenseinstellung. Seit 2014 gibt sie diese als Spa-Managerin des Severin's Resort & Spa auf Sylt an Gäste wie Angestellte weiter. Zeitgemäß und authentisch. Kein Wunder, dass sie 2020 beim Award „Wellness Aphrodite“ zur Spa Personality des Jahres gewählt wurde. Dass sie lieber in einem Resort als in einem Studio arbeiten will, merkte sie früh, weil „die Menschen hier Zeit haben und Behandlungen nicht zwischen Lunch und Calls eingeschoben werden“, so Madlen Prior. „Mental Wellness“ mit Yoga und Breathwork machte sie zu ihrem Steckenpferd – und bildete sich in vielen Seminaren fort. Sie sagt: „Um loszulassen, muss man sich erst spüren.“

• **IHR LIEBLINGSTREATMENT:**

Eine Aroma-Yoga-Atem-Session gegen Stress.

• **SO GIBT'S DEN EFFEKT ZU HAUSE:**

Man braucht: eine Yoga-Matte und ein Aromaöl, z. B. Lavendel (beruhigend) oder Zitrone (belebend). „Im ersten Schritt geht es um die Wahrnehmung“, erklärt Madlen Prior. „Dafür entspannt auf die Matte legen und von Fuß bis Kopf mit einer Körperwanderung beginnen.“ Heißt: Man spürt zuerst in die Zehen. Wie fühlen sich diese an? Sind sie locker? Angespannt? Dann geht's weiter: Wie empfindet man die Unterschenkel? Die Knie, Oberschenkel, den Bauch und so weiter. „Als Nächstes ist das Loslassen dran. Dafür steht man langsam auf, atmet vier Züge durch die Nase ein und hebt dabei die Arme über den Kopf. Dann lässt man beim Ausatmen (dabei bis acht zählen) Arme und Oberkörper fallen, sodass die Brust fast auf den Knien liegt“, sagt die Expertin. Dreimal wiederholen. Dann gilt es, sich zu stärken. Dafür die Augen schließen und ein bekräftigendes Mantra für den Tag laut vorsagen. Die Session endet, indem man sich etwas Gutes tut: das Aromaöl in die Handinnenflächen geben, vor die Nase halten, drei Atemzüge nehmen und sich selbst die Hände massieren.

2-PHASEN-TABLETTEN
PATENTIERT
**MAGNESIUM
PLUS B-VITAMINE**

**FÜR DEINE
MUSKELN
UND NERVEN.
UND
ENTSPANNTE
TAGE.**



DAS ORIGINAL
IN DER APOTHEKE



Hochdosiert



Vitamine



2 Phasen



Vegan

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

Magnesium-Diasporal® DEPOT. Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium und Vitamin B-Komplex. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Der Vitamin B-Komplex (B1, B2, B6, B12) unterstützt die normale Nervenfunktion und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Protina Pharm GmbH, D-95737 Ismaning.