

Einmal das volle Verwöhnprogramm, bitte!

Ganzkörperpeeling, Massagebad, Gesichtsmaske: Wer entspannt sein will, muss überhaupt nicht leiden

Einen Tag richtig entspannen. Wellness pur. Vor einem wichtigen Bewerbungsgespräch ist ein Verwöhnprogramm genau das Richtige. Unsere Mitarbeiterin Katharina Sorg hat sich auf der Tagesschönheitsfarm Solitude genau das einmal gegönnt.

Ich kann mich nicht mehr bewegen. Alleine schaffe ich es hier nicht raus. Panik. Nur eine Sekunde später sendet mein Rücken deutliche Entspannungssignale an das Gehirn. Die schlagen an. Eigentlich ist es ja ganz warm und gemütlich hier. Fühlt sich an, als würde man schweben. Und während ich so darüber nachdenke, muss ich eingeschlafen sein.

Doch was war passiert?

Die Entspannung beginnt nicht mit dem Drücken der „Enter“-Taste. Ich habe „Wellness-Tag“ bei Google eingetippt. Fast 80 000 Treffer. Wenn das Angebot die Nachfrage bestimmt, muss der Wunsch nach Wellness ungebrochen groß sein.

Mein Wunsch ist es, mich einen Tag lang richtig verwöhnen zu lassen. Wie man sich das eben so vorstellt: Dresscode Bademantel, entspannende Massagen, sprudelnde Bäder, beruhigende Musik und man selbst muss nur eines tun: Nämlich rein gar nichts. Außer sich eben entspannen. Das müsste ich ja hinbekommen.

Mit spontaner Entspannung wird es allerdings erstmal nichts. In der Tagesschönheitsfarm Solitude ist der Terminkalender voll. Zwei Wochen Wartezeit sind oft das Minimum. Ich gebe an, vor einem wichtigen Bewerbungsgespräch noch einmal Erholung zu suchen. Der erste Eindruck soll am Tag der Entscheidung schließlich gut sein. Und so wird für mich ein kleines Verwöhnprogramm aufgestellt, dass ich gern absolviere.

Zwei Wochen später ist es soweit. Ob ich mich heute Abend ganz anders fühlen werde? Mal sehen.

Zuerst erklärt mir Jeniffer, die an diesem Tag für mich zuständig ist, den Ablauf der geplanten Entspannung. Dann geht es los. Mit einem Körperpeeling wird jenen Teilen der Haut zuleibe gerückt, die sowieso nicht mehr lange durchgehalten hätten. In sanften Bewegungen wird die Paste zuerst an den Beinen, dann an Bauch, Rücken und Armen aufgetragen. Fühlt sich ganz angenehm an. Nach einem kurzen Zwischenstopp unter der Dusche, um sich von den Körnchen zu befreien, darf ich erstmal eintauchen.

Und plane in Gedanken bereits mein künftiges Bad. Denn so ein Wanne möchte ich auch haben. Schön groß und richtig bequem. Die Kerzen brennen, aus Lautsprechern, die ich nicht sehen kann, dringen beruhigende Klänge in mein Ohr, und aus Massagedüsen sprudelt Wasser abwechselnd an meine Füße, meinen Rücken und meinen Nacken: Unterwassermassage nennt sich das.

Soll die Durchblutung anregen, wie mir erklärt wird. Könnte ich mir als Feierabendprogramm täglich vorstellen.

Nach meinem Ausflug in die Wannenwelt erwartet mich nun ein unbekanntes Terrain. Mutig mache ich einen ersten Schritt in meinen geliehenen Badeschuhen darauf zu. Meine Haut glänzt inzwischen, denn sie wurde von Jeniffer mit einer sogenannten „Körpersahne“ eingerieben. Fühlte sich schon an wie eine Massage. Damit die Creme jetzt richtig gut aufgenommen werden kann, werde ich versenkt. Aus der Liege wird per Knopfdruck ein Wasserbett, in das ich für 20 Minuten hineinsinke. Und nach einem kurzen Anflug von Panik schlafe ich ein. Ein gutes Zeichen für die einsetzende Entspannung. Dank der Wärme konnte meine Haut ausreichend von der Creme aufnehmen und fühlt sich ganz weich an, als ich wieder in den Bademantel schlüpfte.

Im Ruheraum wartet bereits ein großer Teller Obstsalat auf mich. Schließlich muss ich mich jetzt erstmal stärken. Eine solche Behandlung kostet bis hierhin 73 Euro.

Nach einer halben Stunde geht es weiter. Wieder mit einem Peeling, dieses Mal im Gesicht.

Dank Menthol fühlt es sich an, als würde ein kühler Windhauch über mich hinwegfegen. Nicht schlecht.

Nach einem Peeling sieht die Haut gesünder und frischer aus, für ein Vorstellungsgespräch also genau das Richtige. Auch korrekt gezupfte Augenbrauen sind wichtig.

Zum Abschluss wird es nochmal richtig kalt. Die aufgetragene Maske fühlt sich an, als würde eine Kugel Eis auf dem Gesicht verteilt. Die Haut soll so mit Feuchtigkeit versorgt werden. Ich schlafe nochmal kurz ein, bevor 15 Minuten später die Maske entfernt wird.

Generell ist es wichtig, vor einem Termin am nächsten Tag nur sanfte Produkte zu verwenden, um eine Rötung der Haut zu vermeiden. Kurze Spiegelkontrolle: Nichts von einer Rötung zu sehen. Alles gut. Etwa 40 Euro kostet so eine Gesichtsbehandlung. Ein bisschen müde bin ich nun schon. Wenn ich daheim bin, werde ich ausruhen. Ich bin nämlich ziemlich entspannt.



Beim Schaumbad im Kerzenlicht lässt es sich ganz prima entspannen.

Fotos: Franziska Kraufman



Bewegen kann man sich im Wasserbett nicht wirklich. Dafür ein bisschen schlafen. Das Auftragen der Maske sieht man selbst hingegen nicht.