



# Reise nach innen

Das Ziel: per Massage einmal um die Welt. Das hilft gegen Festtagsstress – und Flugscham. Fünf Style-Redaktorinnen haben Behandlungen getestet, die sich auf der Liege wie Ferien anfühlen.

Redaktion **Carla Reinhard**

**DAS MEER** rauscht. Sie riechen das salzige Wasser, hören die Wellen, die am Strand bre... – «Nehmen Sie sich noch etwas Zeit, ich warte dann draussen auf Sie.» Wieso spricht nie jemand darüber, wie herzerreissend das Ende einer Massage ist? Wir würden so weit gehen und es mit dem Ende der Ferien vergleichen. Da wird einem auch bewusst: Jetzt ist fertig mit dem Fläzen in der Horizontalen – brutal. Aber: Nur Schönes schmerzt, wenn Schluss ist. Und Ferien und Massagen gehören nun mal zu den Freuden des Lebens. Weil sie eine kleine Blase schaffen, in der wir uns verlieren können. Wir wollten fünf Treatments ausfindig machen, die im Alltag Raum geben. Die uns in eine Parallelwelt schicken, in der wir gern noch ein bisschen länger bleiben würden. Wir haben sie gefunden – ganz ohne Flugticket und schwere Koffer.



**CARLA REINHARD,**  
Beautyredaktorin, arbeitet nebenberuflich an sich selbst.

## INDIEN

Hallo, mein Name ist Carla, und ich bin Millennial. Mit quasi dazugehörendem Drang zur dauernden Selbstoptimierung. Die Idee der indischen Heilkunst Ayurveda gefällt mir deshalb wunderbar: den Konstitutionstyp bestimmen – Vata, Pitta oder Kapha –, Ernährung, Lebensstil und Behandlungen anpassen und zu einem besseren Menschen werden. Schon

lange liebäugle ich mit einer traditionellen Detoxkur in Indien, bei der meine Sünden (Apéros und Netflix-Überstunden) ausgeleitet und wegmassiert werden. Das Ding ist: Die Zeit ist knapp und das schlechte CO<sub>2</sub>-Gewissen massiv. Ganz umweltfreundlich fahre ich also mit dem Zug nach Bern. Dort arbeitet Ayurveda-Meister Binu Krishnan. Im Aerni-Spa gibt er das Wissen weiter, das er in Indien von seinem Grossvater gelernt hat. Ich sauge auf, was mir Binu vor der klassischen Abhyanga-Massage erzählt, während meine Füsse in warmem Wasser baden, gepeelt und massiert werden. Nach einigen Fragen und dem genauen Begutachten meiner Fingernägel ist meine Hauptenergie bestimmt: Ich gehöre zum luftigen Vata-Dosha. Viel Energie, viele Gedanken und zu viel innere Nervosität, wenn ich im Ungleichgewicht bin. Würde ich alles so unterschreiben. Binus Massage soll mich dem Gleichgewicht wieder näher bringen, fließende Bewegungen sollen Energieblockaden lösen. Das ayurvedische Öl ist mit beruhigenden Lavendelnoten auf meinen hibbeligen Typ abgestimmt. Hibbelig bin ich schon nach zwei Minuten auf der Liege nicht mehr. Das warme Öl, das Binu auf mich giesst, schickt mich ins Land der Massageträume. Im meditativen Halbschlaf verfolge ich die feinen Handgriffe des Therapeuten, die lange Linien auf meinen Körper zeichnen. Das Tüpfelchen auf dem i ist die Kopfmassage zum Schluss. Auch wenn es mir das wert wäre: Ich muss nicht als mit Öl begossener Pudel zurück nach Zürich. Aerni ist nämlich nicht nur Spa, sondern auch Coiffeursalon. Mit frisch gewaschenen Haaren fühle ich mich danach wie die beste Version meiner selbst.

**Ayurvedisches Abhyanga-Ritual im Aerni-Spa in Bern, 90 Min., Fr. 200.–, aernibern.ch.**



**PRISKA AMSTUTZ,**  
Redaktorin, mag Asien sehr, aber noch lieber die Bündner Berge.

## PHILIPPINEN

Termin beim Kieferorthopäden vereinbaren. Zuerst die Versicherung anrufen. Geschenk für den Göttlieb besorgen. Radiergummi kaufen. Und Kaffeebohnen. Und Verbandmaterial. Die Pässe verlängern, dieses Mal gern rechtzeitig. Das Interview abtippen. Wo ist der Weihnachtsschmuck? Falls in der Ferienwohnung, vor dem Fest holen! Die Punkte auf meiner To-do-Liste verhalten sich wie Maiskörner, die in heissem Öl ihre Form ändern und zu Popcorn werden. In meinem Kopf, während ich auf die philippinische Hot-Sea-Shell-Massage warte. Die Behandlungsliege steht in einem Raum im Grand Resort Bad Ragaz, die Wände sind mit einer pastellfarbenen Landschaft aus einem Western bemalt: Kakteen, Canyons, weiter Horizont. Die Therapeutin holt mich aus meiner geografischen Verwirrung, indem sie mir Venusmuscheln zeigt. Die sind mit Lavamineralien gefüllt und werden durch einen raffinierten Mechanismus erwärmt. Schon die zartrosa Farbe und die glatte Oberfläche haben eine beruhigende Wirkung. Ich darf zwischen einem entspannenden und einem belebenden Öl wählen, dann schliesse

ich die Augen und nehme mir vor, das Poppen im Kopf zu ignorieren – schliesslich wird das warme Öl nun für eine Entspannungsbehandlung benötigt, sollen die Maiskörner also ein bisschen ruhen. In vergangenen Zeiten, in denen regelmässig Massagen in meiner Agenda standen statt Termine beim Kinderarzt, gehörte die Hot-Stone-Massage zu meinen Favoriten. Ihre exotische Schwester mit heissen Muscheln funktioniert sehr ähnlich: Ein glattes, warmes Naturmaterial ersetzt die Handgriffe, löst damit Verspannungen und entschleunigt. Neu ist das Bild, das sich nach einigen Minuten vor meine Augen schiebt: Sand rieselt darin durch meine Finger, während ich über das Meer blicke. Von Popcorn keine Spur.

**Hot-Sea-Shell-Massage im Grand Resort Bad Ragaz, 50 Min., Fr. 185.–, resortragaz.ch**



**RAHEL ZINGG,**  
Redaktorin, auf dem Foto ohne Spannungskopfschmerzen.

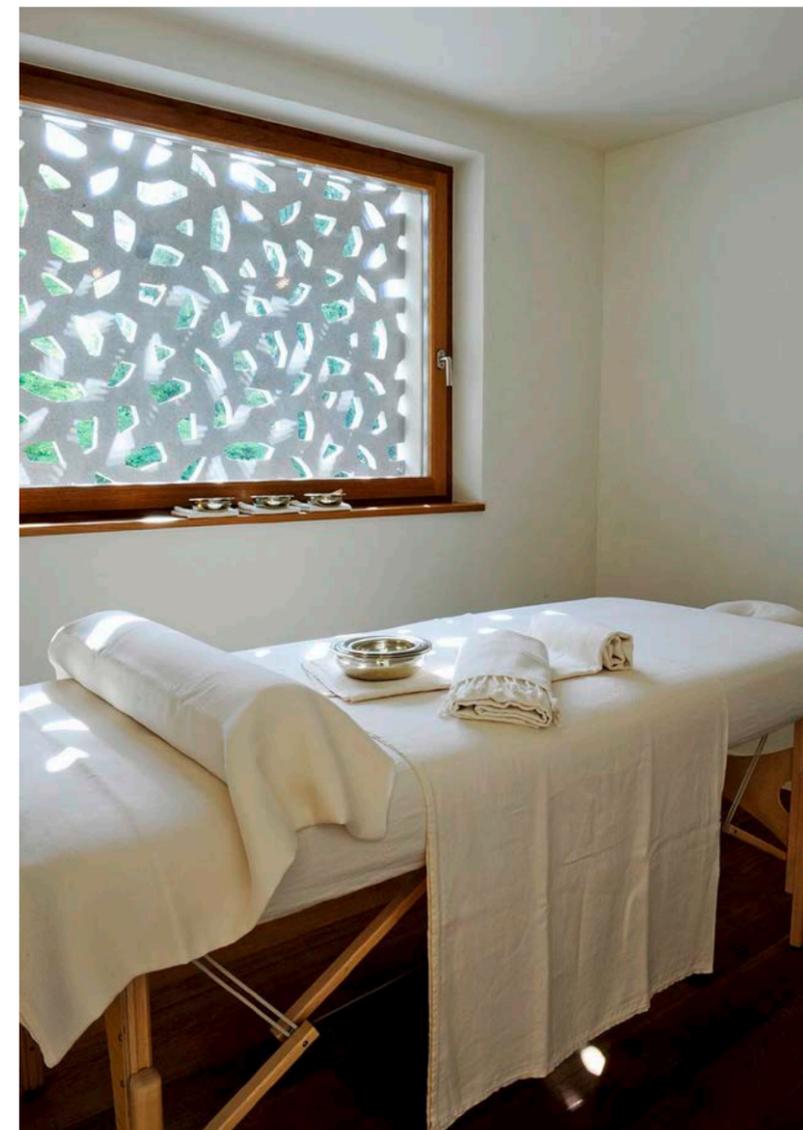
## THAILAND

«Viel Arbeit?» Die zierliche Therapeutin, die mich jetzt neunzig Minuten lang durchkneten muss, nickt, aufrichtig bedauernd, als ich ihr von meinen Nackenschmerzen berichte. «Na ja, Bürojob halt.» Ich versuche, mein Leid schulterzuckend zu relativieren. So zusammengeknüllt, wie ich jeweils am Schreibtisch sitze...selbst schuld! Die anderthalb Stunden dauernde kräftige Ölmassage soll es nun richten – oder die Schmerzen zumindest mildern. Dafür checke

ich im Seerose Resort & Spa ein. Ein Familienbetrieb. In den Aargau reist man also, wenn man eine authentische thailändische Massage haben möchte. Direkt am Hallwilensee, den Pilatus in Sichtweite, liegt diese Wellnesswelt, bestehend aus Hotel (alle Zimmer mit Seeblick), verschiedenen Restaurants und einem Spa. Meine Masseurin im Cocon Thai Spa spricht radebrechend Deutsch. Sie faltet die Hände zum Gruss: «Sawadi ka.» Nachdem wir uns in dem ovalen, mit goldenem Satin ausgekleideten Raum wegen meiner Nackenprobleme ein paar Sekunden lang verständnisvoll zugenickt haben, beginnt sie mit der Therapie. Ich bin nach meinem Morgenschwimm im Pool schon ziemlich tiefenentspannt – trotzdem nehme ich mir krampfhaft vor, nicht auf der Liege einzuschlafen, nichts zu verpassen. Aber die orientalische Musik, die leise aus den Lautsprechern flötet, der zarte Jasminduft und – natürlich – die Massage selbst arbeiten gegen mich. Dehnen, Drücken und Strecken – der Bürojob wird mir aus den Muskeln geknetet. Immer wieder fährt sie mir mit einem warmen Kräuterstempel, einem mit Sesam und Kokosnuss gefüllten Stoffsäckchen, über die Haut. Ich kann mir nicht vorstellen, jemals wieder von der Liege aufzustehen, so tief bin ich da reingesunken. Die neunzig Minuten vergehen im Flug – und sind dennoch genug, um meine Verspannungen zu einem grossen Teil zu lösen.

**Kräftige Ölmassage im Seerose Resort & Spa, Meisterschwanden, 90 Min., Fr. 190.–, seerose.ch.**

**STADTGARTEN** Vom Massageraum im Zürcher Hammam Basar blickt man in die Bäume des nahen Patumbah-Parks.

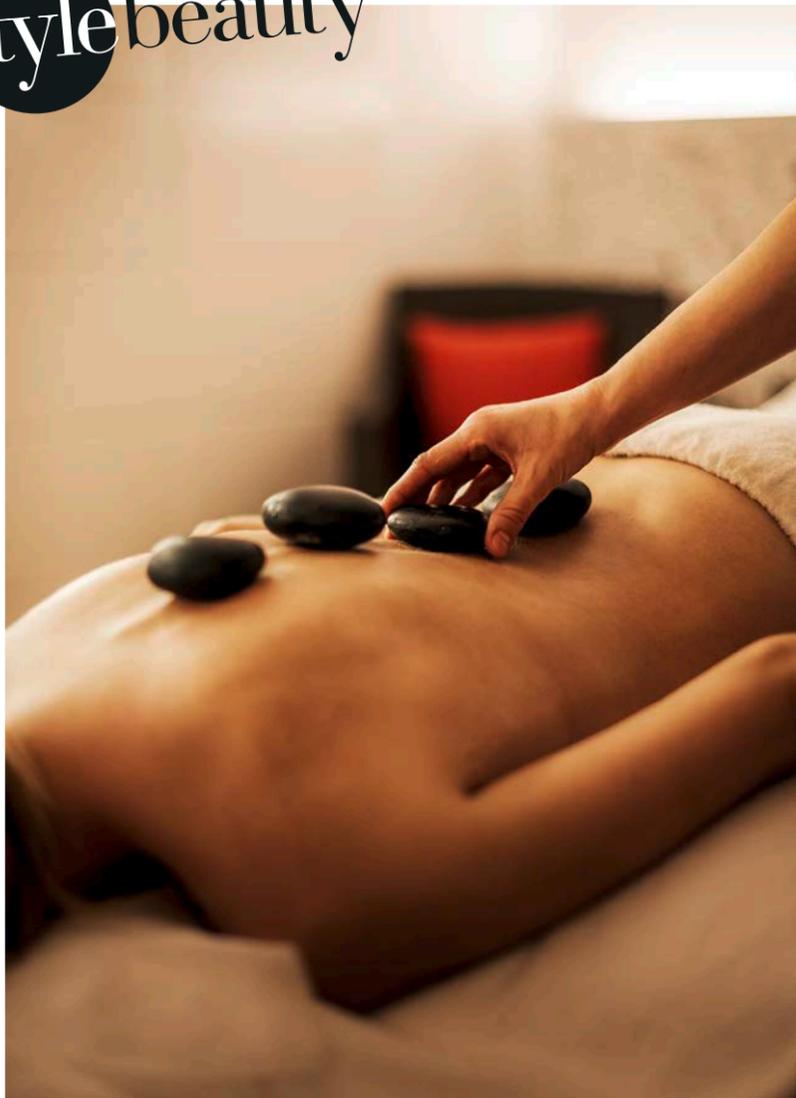


**NINA HUBER,**  
Redaktorin, liebt es, beim Erwachen durch die Fenster Bäume zu sehen.

## MAROKKO

Wären alle Leute so freundlich wie an diesem Empfang, die Welt wäre eine bessere. Mit dem Lift geht es in die obere Etage, in einen schlichten Raum, einzig dekoriert mit marokkanischen Leuchten. Zum Start gibt es ein warmes Fussbad. Diese Zeit nutzt der Therapeut, um nachzufra-

gen, ob ich irgendwelche Beschwerden habe (nein), irgendwo lieber nicht massiert werden möchte (ja, im Gesicht), ob ich bei der Kopfmassage ein Tuch über den Haaren möchte (oh ja, wegen des Öls), ob ich die Ausstreichungen direkt auf der Haut oder lieber über einem Tuch hätte, man sei exponiert (in Ordnung ohne Tuch). Das Vertrauen ist gefasst. Bei der Wahl zwischen belebendem und beruhigendem Massageöl lasse ich meine Nase entscheiden: Lavendel-Bergamotte-Nelkenknospen, das beruhigende. Le tour du corps ist eine eigens für Hammam Basar + Salon



**WÄRME** heisst das Zauberwort. Die Steine leiten sie in den Körper weiter, wo sie hilft, Verspannungen zu lösen.

mit Mandelöl eingerieben. Wobei «gerieben» nicht ganz korrekt ist. Es sind ganz sanfte, angenehme Bewegungen, mit denen sich die Masseurin vom Fuss bis zur Schulter hocharbeitet. Dann der Erstkontakt mit den Basaltsteinen. Glatt, sehr warm, aber nicht heiss. Mit schnellen Bewegungen gleiten sie über Fusssohle, Wade, Oberschenkel, unteren Rücken, oberen Rücken, Schulter. Ankunft und kurzes Verweilen im Nacken. Zu Beginn, wenn der Stein noch sehr warm ist, sind die Bewegungen schneller, damit es auf der Haut nicht zu heiss wird. Mit der Zeit verlangsamen sie sich. Ich spüre die warmen Impulse, die in meinen Körper eindringen, immer ein paar Sekunden länger andauern, auch wenn die Hand mit dem Stein schon weitergeglitten ist. Das ist schön. Nachwirken. In dem Moment, in dem es vorbei ist, ist es eben doch noch nicht vorbei. Es geht darum, langsam ins Innere des Körpers vorzudringen und ihn durch und durch mit Wärme zu füllen, zu entspannen. Mein Körper nimmt sich, was er kriegen kann, und wird bei jeder Minute, die verstreicht, und bei jedem sanften Schwung, mit dem der Stein über ihn gleitet, gelöster. Daher ist es auch sinnvoll, die Massage in der ausgedehnten Variante von achtzig Minuten zu buchen, nicht nur von fünfzig. Jetzt der Seitenwechsel. Ich liege auf dem Rücken, und wieder erfüllen Mandelöl und wärmende Steine ihren Zweck. Nein, nicht nur ihren Zweck. Das Ganze so zu beschreiben, würde der Sache nicht gerecht werden und klingt auch nicht sonderlich poetisch. Sie machen warm ums Herz, um den ganzen Körper. Wer kann Wärme schon widerstehen? Wer möchte Wärme schon widerstehen?

Rigi-Massage im Parkhotel Vitznau, 80 Min., Fr. 230.-, parkhotel-vitznau.ch.

konzipierte Ganzkörpermassage, basierend auf ayurvedischen Grundlagen, mit Elementen der klassischen Massage, der thailändischen Marma-Massage, der Lomi-Lomi und der Lymphdrainage. Mit jeder Ausstreichung scheidet mehr Ballast von mir zu fallen. Ganz am Ende fröstelt es mich fast, so sehr ist mein Körper heruntergefahren. Als ich die Augen öffne, nehme ich vor dem Fenster die hohen Bäume des Patumbah-Parks wahr. Wieder angekleidet, gehe ich runter in den Salon, wo es eine Tasse Haustee mit marokkanischer Minze gibt. Und ein Kompliment der Dame am Empfang: «Sie sehen richtig entspannt aus.» Leichtfüssig gehe ich heimwärts.

Ganzkörpermassage Le tour du corps im Hammam Basar + Salon in Zürich, 80 Min., Fr. 180.-, hammambasar.ch.



**KATRIN MONTIEGEL**,  
Textchefin, kann, will und wird  
Wärme nicht widerstehen.

## SCHWEIZ

Achtzig Minuten. Die Zeit läuft. Ich liege auf dem Bauch, durch das kleine Loch unter mir sehe ich ein Pflänzchen, eingebettet in weissgraue, runde Steine, so gross wie mein kleiner Fingernagel. Temperatur? Angenehm. Musik: Keine Panflöte, das ist ein ganz grosser Pluspunkt. Zuerst wird meine linke Seite

# C-HR HYBRID



## GEWÖHNLICH WAR GESTERN!

Müheles beschleunigen, kraftvoll überholen: Der neue Toyota C-HR mit **2.0-l-Dynamic-Force-Antrieb** und **184 PS** hebt Hybridleistung auf das nächste Level. Das **markante Front- und Heckdesign** und die **attraktive Bi-Tone-Lackierung** machen ihn unübersehbar. Und die **smarte Konnektivität** mit **Apple CarPlay** und **Android Auto** bringt die **Liebings-Apps direkt vom Smartphone aufs Multimedia-Display**. Gewöhnlich war gestern ...

NEXT  
LEVEL  
HYBRID

184 PS LEISTUNG

ENERGIEEFFIZIENZ A