AYLISSA SCHÄFER (5)

Vor dem Schoko-Wrap wird der Rücken mit Milch behandelt

Riecht gut, fühlt sich gut an: Das Peeling mit Schokolade

Die Royal Thai Massage entspannt alle Muskeln

Hier wird man gut versorgt: Ein Shake beendet das Programm

derkehrende Rückenschmerzen, nach der Massage waren sie nahezu wie weggeblasen. Das Highlight aber sind die heißen Wadenwickel, die mich wirklich kurz auf Wolke Sieben schweben lassen. Zu schnell sind die 45 Minuten um, ich hätte noch ewig hier liegen bleiben können. Bin ich vielleicht sogar eingeschlafen?

Völlig entspannt und mit schweren Augenliedern steige ich von der Liege. Jetzt freue ich mich auf den zweiten Teil des Verwöhnprogramms. Zimmerwechsel. Am Ende des Flurs befindet sich der „Dunkle Raum“. „Der wird von den meisten Kunden gewählt“, wird mir erzählt. Hier soll man besonders gut die Vorzüge von Wellness kennenlernen können. Für mich steht nun der Body-Wrap mit Schokoladen-Peeling an. Die zweite Mitarbeiterin betritt mit einer goldenen Schale den Raum. Die Spannung steigt sekündlich. Gibt es noch eine Steigerung gegenüber der ersten Behandlung? Die Frage ist schnell beantwortet – ja! Auf einer mit Plastikfolie überzogenen Massagebank lege ich mich hin. Der Duft der heißen Schokolade verteilt sich im ganzen Raum. Doch bevor die zuckersüße Masse auf meinem Adoniskörper verteilt wird, reibt mich die Masseurin mit lauwarmer Milch ein. Ich hätte nie gedacht, dass diese eiweißhaltige Flüssigkeit so entspannend sein kann. Dann reibt sie mich mit der heißen Schoko-Crème ein. Mir läuft das Wasser im Mund zusammen, probieren darf ich jedoch nicht.

In kürzester Zeit wechselt meine Hautfarbe von käseweiß zu dunkelbraun. Die Dame wickelt mich mit Frischhaltefolie ein, jetzt muss der Wrap 30 Minuten einwirken. Diesmal liege ich mit dem Rücken auf der Liege, an der Decke spielt ein Monitor Filme mit vorbeiziehenden Wolken ab. Zeigen die hier auch Fußball?

Nach der Behandlung werde ich unter die Dusche geschickt. Die Schoko-Masse erweist sich als ziemlich hartnäckig. Aber das, was darunter zum Vorschein kommt, ist babyweiche Haut. Zum Abschied bekomme ich noch einen Kiwi-Shake. Ein tolles Erlebnis.

Fazit: Wenn man bereit ist, sich auf das Wellness-Abenteuer einzulassen, lohnt sich die Investition durchaus. Jegliche Vorurteile von verweichlichten Typen, die nichts anderes als Beauty im Kopf haben, sind verflogen. Die Entspannung, die mich nach den 90 Minuten einholte, hat noch zwei Tage angehalten, die Muskeln fühlten sich am nächsten Tag locker an, die Verspannungen waren weg. Das alles gibt es zu erschwinglichen Preisen. Für den entspannten Körper ein echtes Schnäppchen.

„Männer werden immer körperbewusster“

Tipps vom Beauty-Doc Keywan Taghetchian

Der Schönheitsmediziner Dr. Keywan Taghetchian ist Leiter des Smoothline-Zentrums in München, das sich auf die Behandlung mit Fillern und Botulinum, bekannt geworden durch den Handelsnamen Botox, spezialisiert hat.

DIE WELT: Wie viele Männer kommen in Ihre Praxis?
KEYWAN TAGHETCHIAN: Es kommen schon mehr Frauen, aber die Tendenz ist steigend, die Männer werden immer körperbewusster. Derzeit sind etwa 15 Prozent meiner Patienten männlich. Oft nehmen die Damen ihre Männer auch einfach mit zur Behandlung.

Was lassen die Männer dann machen?
Meist wollen sie die Zornesfalte in der Stirn unterspritzen lassen. Dann sieht man entspannter aus und wirkt positiver. Generell sind bei Männern Fettabsaugungen am Bauch, Nasenkorrekturen und Lidstraffungen sehr im Kommen. Was wir auch sehr häufig machen, sind Schwitzbehandlungen mit Botulinum. Für Männer ist starkes Schwitzen oft sehr störend. Das Hemd bekommt Schweißflecken, man fühlt sich unsicher. Dem können wir mit Botulinum sehr gut entgegenwirken.

GETTY IMAGES/KOERNER

Keywan Taghetchian schwört auf Botulinum

Können berufstätige Männer direkt wieder zur Arbeit, wenn Sie mit Botulinum am Werk waren?
Ja. Die Aufklärung dauert 25 Minuten, die Behandlung nur zehn. Danach sollte nichts geschwollen sein, man kann sofort wieder unter Leute.

Was ist Ihr absolutes Negativbeispiel für Beauty-OPs bei Männern?
Ganz klar: Mickey Rourke oder Sylvester Stallone. Aber in den Medien werden immer nur die fünf Prozent gezeigt, bei denen es schief gegangen ist. Dabei ist die Dosis das Gift. Bei 95 Prozent läuft die Behandlung super, da kann selbst ich als Experte oftmals nicht erkennen, dass etwas gemacht wurde.

Wieso sollten sich auch Männer für Botulinum und Co. entscheiden?
Weil man damit auf sanfte Art und Weise das Gesicht konservieren kann. Man arbeitet mit Volumen und Mimik.

Das bedeutet?
Die Bereiche des Gesichts, die durch das Alter an Volumen verloren haben, werden mit Hyaluronsäure aufgefüllt. Die Mimik wiederum mit Botulinum geglättet. Wichtig ist, dass man immer das Gesicht als Ganzes betrachtet. Ich spritze nicht einfach die Zornesfalte weg, ohne mir das Gesicht anzuschauen. Bei Frauen senken sich zum Beispiel oft die Augenbrauen, weil sie in den Schläfen Volumen verloren haben. Das füllt man dann natürlich an dieser Stelle auf.

Gibt es einen Geheimtipp, um jünger auszusehen?
Ja! Die Augenringe wegspritzen. Unter den Augen ist die Haut sehr dünn. Hyaluronsäure kann als Puffer verhindern, dass die Blutgefäße bläulich durchschimmern. Man sieht sofort wach und fit aus.

Was sagen Sie Skeptikern über Botulinum?
Dass es kein Gift ist, sondern ein Medikament. In den richtigen Händen, das heißt bei einem spezialisierten Arzt, ist die Anwendung sehr sicher und die Wirkung dabei nur temporär. Und auch, wenn es in sehr seltenen Fällen eine Nebenwirkung gibt, ist die nie dauerhaft, sondern gibt sich nach ein bis zwei Wochen.

Interview: Aylissa Schäfer

PRODUKTE NUR FÜR MÄNNER

Das Gesichtsfluid **Age Fitness Homme von Biotherm** beugt Falten vor und sorgt für eine straffe Haut. Ca. 46,99 Euro.
Die **Bodycream for men only von Village** für ca. 5,95 Euro mit Vitamin E macht Männerhaut geschmeidig. Denn: Auch die Herren der Schöpfung müssen sich eincremen.
Für die tägliche Rasur ist die **Shave Cream Blue Eagle von Kiehl's** besonders reichhaltig und feuchtigkeitsspendend. Aloe Vera beugt Pickelchen und Rötungen vor. Ca. 17,95 Euro.
Danach beruhigt die **After Shave Lotion Terre d'Hermès** für etwa 39,99 Euro.
Wer unter trockenen Lippen leidet und sich einen Geheimtipp gönnen will, sollte unbedingt das **Lip Balm von La Mer** für etwa 52,95 Euro ausprobieren. Das glänzt nicht und duftet angenehm nach Pfefferminze.

LIFESTYLE

CHRISTIAN KIELMANN

Josie Franke im Restaurant „Sudaka by Chakall“ in Berlin

Sauer macht lustig

Heute gibt es lockeres Limettenmousse mit karamellisiertem Ingwer

Ein frisches Dessert, das nicht schwer im Magen liegt, ist das Ziel eines jeden Kochs. Josie Franke vom „Sudaka by Chakall" in Berlin-Schöneberg zeigt, wie das geht. Ein lockeres Mousse mit spritziger Limette bildet den perfekten Abschluss eines ganz besonderen Dinners.

Limetten enthalten zwar viel Vitamin C, können aber nicht mit Zitronen mithalten. Nachdem die Seefahrer im 18. Jahrhundert herausgefunden hatten, dass frisches Obst Skorbut vorbeugt, wurde fleißig Zitronensaft konsumiert, um den Vitamin-C-Haushalt aufzufüllen. Die britischen Seefahrer stiegen später auf Limetten um – was einen erneuten Ausbruch der Krankheit zur Folge hatte. Trotzdem gelten sie als äußerst gesund, liefern sie doch Kalium, Phosphor, Magnesium und Calcium. Auch die Vitamine B3, B5, B6 und E sind in den grünen Früchten enthalten.

Limetten werden heutzutage vor allem in der südamerikanischen, arabischen und südostasiatischen Küche eingesetzt. Sie schmecken ähnlich wie Zitronen, sind extrem sauer, haben aber einen weitaus würzigeren Beigeschmack. Daher werden sie auch zur Herstellung aromatischer Öle verwendet. Pur sind sie eigentlich kaum essbar.

Ingwer wirkt antiemetisch, das heißt, er hilft gegen Übelkeit. In der traditionellen asiatischen Medizin wird er außerdem gegen Erkältungen, Entzündungen und Rheuma eingesetzt. Ein wahres Wundermittel. Der Geschmack der Wurzelpflanze ist unverkennbar. Scharf, würzig, besonders. Karamellisiert schmeckt er besonders gut, da die Süße mit der Schärfe konkurriert.

PAULINA CZIENSKOWSKI

Ein perfekter Abschluss: Limetten-Mousse mit karamellisiertem Ingwer

Zubereitung: Zuerst die Sahne steif schlagen. Dann den Saft und den Abrieb der unbehandelten Limette in eine Schüssel geben. Die Kondensmilch unterrühren. Jetzt vorsichtig die steif geschlagene Sahne in die Mischung unterheben. Nun das Ganze in den Kühlschrank stellen. Während die Masse abkühlt, den Ingwer schälen und hacken. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren. Den Ingwer dazu geben. Dann alles für etwa zwei Minuten abkühlen lassen. Jetzt kann das Mousse aus dem Kühlschrank geholt werden und auf dem Ingwer-Karamell serviert werden.

ZUTATEN

1 Milchmädchendose
5 Limetten
600 ml Sahne
2 cm Ingwer
2 EL Zucker

„Zeigen die hier auch Fußball?“

Sebastian Kolsberger, Journalist

Beauty ist Männersache

Ein Kerl im Wellnesstempel: Das passt nicht wirklich zusammen – oder etwa doch? Ein Selbstversuch

SEBASTIAN KOLSBERGER UND AYLISSA SCHÄFER (FOTOS)

Die schönste Zeit des Jahres hat für viele Männer gerade wieder begonnen – die neue Saison der Fußball-Bundesliga. Volle Stadien, überfüllte Kneipen, Riesen-Stimmung. Fußball und Männer sind gelebte Leidenschaft, doch gibt es auch abseits des Platzes etwas, wofür sich die Herren begeistern können? Ich habe mich in das Territorium der Frauen gewagt. Beauty- und Wellnessprogramm in einem Spa und das anderthalb Stunden am Stück. Im Berliner „Yi-Spa“ am Hackeschen Markt. Einmal das Rundum-Verwöhnprogramm. Normalerweise besteht mein tägliches Beauty-Programm aus Duschen, Gesichtscrème und einem Hauch Deodorant. Ob sich das nach nur einem Wellness-Tag ändern wird?

So weit, so gut. Was soll schon schief gehen, schließlich sind Massagen sehr beliebt in Deutschland. Im Yi-Spa wurden in den vergangenen Jahren Zehntausende zufriedener Kunden behandelt. Zu den Gästen gehören viele Prominente. Männer seien nicht die Hauptzielgruppe, aber „immerhin machen sie 30 Prozent der Kundschaft aus“, sagt Stephan Gustavus, Geschäftsführer vom „Yi-Spa“. Los geht der Trip in eine mir bisher noch völlig unbekannte Welt. Zwei asiatische Therapeutinnen begrüßen mich, als ich den Laden betrete. Das Interieur ist geschmackvoll. Dunkler Naturstein, edle Holzfurniere und im Kontrast dazu pinkfarbenes Glas. Als „Aperitif“ wird mir ein exotischer Tee mit Honig serviert. Soll ich mich so seelisch auf die kommenden 90 Minuten vorbereiten?

Der Tee lässt den Körper runterfahren. Aber nur für kurze Zeit. Dann muss ich meine Anwendungen auswählen. Ich bin ein bisschen nervös. Vom Chef bekomme ich eine Art Speisekarte in die Hand und entscheide mich für 45 Minuten Royal-Thai-Massage – eigentlich hat mich meine Kollegin dazu gezwungen – anschließend gibt es noch einen Body-Wrap mit Schokoladen-Peeling. Vorweg: Ich werde den ganzen Tag wie ein leckeres Stück Schokolade riechen. Die Kolleginnen im Büro freut's... Und: Alles, was auf meine Haut kommt, sind einwandfreie Naturprodukte. „Alles, was man essen kann, kommt bei uns auch auf die Haut – außer Fleisch“, sagt Gustavus, weiter erklärt er: „Wir arbeiten zum Beispiel viel mit Avocado, Papaya oder eben mit Schokolade.“ Nach einem kurzen Gespräch holt mich die erste Therapeutin ab. Sie geleitet mich in den „Weißen Raum“. In der Mitte steht eine mit buntem Polster überzogene Liege, in der Ecke des Raumes lockt ein Yacuzzi.

Sie fragt noch kurz: „Sportliche Massage?“ Ich nicke, ohne zu ahnen, wofür ich mich entschieden habe. In einem Schrank hängt ein Bademantel, dazu gibt es eine Netzunterhose – jeder der schon einmal operiert wurde, weiß wovon ich spreche – und Flip Flops. Ich ziehe mich um und geniere mich, die Netzunterhose anzuziehen. Müssen das die Frauen auch so machen? 90 Minuten im „Siebten Himmel schweben“, so stand es zumindest über der schicken Holztheke am Empfang. Zu Beginn verpasst mir die Therapeutin ein Fuß-Peeling. Die Arme – meine Füße, von knapp 23 Jahren Fußball gezeichnet, sind mir ein bisschen peinlich. Das stört die junge Frau aber glücklicherweise nicht. Sie zieht ihr Programm professionell durch. Ein wenig kitzelig, aber durchaus entspannend stimmt mich der Auftakt auf die Royal-Thai-Massage ein. Dann soll ich mich auf die Liege legen, leises Vogelgezwitscher sorgt für Wohlfühlatmosphäre. Jetzt wird geknetet und massiert und gedrückt. Vielleicht bin ich doch ein wenig sensibel, was Rückenmassagen betrifft. Ich hätte nie gedacht, dass diese zierliche Person so zupacken kann. Kniffe in den Nacken, mit Ellbogeneinsatz den Rücken rauf und runter und Ziehen an allen Gliedmaßen. Was sich im ersten Moment schmerzlich anfühlt, ist im Abgang ein Genuss. Seit Jahren plagten mich immer wie-