



Thailand tut gut

Wellness ist in Thailand allgegenwärtig: Am Flughafen und am Strand, in den Straßen und Hotels – überall stehen Schilder mit der Aufschrift „Thai-Massage“, „Spa“ oder „Verwöhn-Oase“. Oft verbirgt sich dahinter nicht mehr als eine Bastmatte, auf der der verspannte Gast durchgeknetet wird, manchmal auch ein Massen-Massage-Salon, wo Verwöhnbedürftige im Dutzend auf den Pritschen liegen. Am schönsten sind natürlich die Wellness-Tempel erster Klasse, in denen perfekte Therapeutinnen in perfektem Ambiente perfekte Massagen verabreichen. Wir haben fünf solcher Top-Adressen zwischen Bangkok, Hua Hin und Phuket getestet.

Banyan Tree Bangkok: Der Himmel auf Erden

Bangkoks Himmelszug, der Skytrain, saust auf hohen Stelzen über das alltägliche Verkehrschaos hinweg. Ohne Stau geht es von der Station Sala Daeng direkt in den siebten Himmel: in den 53. Stock des „Banyan Tree Hotels“. In der Spitze des Wolkenkratzers erstreckt sich – über drei Etagen – das höchstgelegene Spa Südostasiens. Mit Open-Air-Schwimmbecken, Whirlpools, stets angenehmer tropischer Brise und einem 360-Grad-Panorama aus der Vogelperspektive.

Während der Blick über die Skyline Bangkoks schweift, verteilen die Hände der Masseurin warme Öle und belebende Cremes aus Fruchtsamen, Gemüse, Honig und Gewürzen auf der Haut. Mal riecht es nach Papaya oder Dill, mal nach Tamarinde oder Ingwer. Bei einer „Ganzkörperpolitur“ mit Salzen aus Orangenöl und Kaffee, Ylang Ylang und Lavendel werden zwar nicht alle Falten weggerubbelt, aber man fühlt sich wie im Paradies – kein Wunder, dem Himmel so nah.

Oriental Spa Bangkok: Wo Stars sich Wohlfühlen

Seit Jahrzehnten führt „The Oriental Bangkok“ die Hitparaden der besten Hotels weltweit an. Zu Recht: Die Lage am Chao-Phraya-Ström, der die Stadt durchfließt, ist traumhaft, der Service legendär, der Promifaktor einmalig. Es gab Tage, da mußten Elizabeth Taylor, Michael Jackson und der damalige Bundespräsident Richard von Weizsäcker am selben Tag untergebracht werden. Was nicht einfach war, denn alle wollten die Oriental-Suite, und die gibt es nur einmal. Wie das Problem gelöst wurde, ist nicht überliefert. Aber es wurde gelöst. Diskret. Überhaupt wird Diskretion in Bangkoks berühmtestem Hotel großgeschrieben, was natürlich auch für das „Oriental Spa“ gilt, in dem es sich schon Prominente wie Sophia Loren und Boris Becker haben gutgehen lassen. Normale Hotelgäste dürften ihnen dabei nicht auf die nackten Füße getreten sein, denn die Wohlfühl-Oase, untergebracht in einem verschwiegene Teakholz-Tempel im tropi-

Es gibt viele gute Gründe für einen Urlaub in Siam – und einen sehr guten: Wellness. Martina Miethig hat fünf Oasen des Wohlbefindens ausprobiert



Schöner wohnen auf Phuket im „Mangosteen Resort & Spa“

Info Thailand

WELLNESS-ADRESSEN

- „Banyan Tree Bangkok“, Suite ab 144 Euro, „Thai Healer“-Paket (3 Std.): 148 Euro, „Banyan Day“ (7 Std.): 253 Euro, Thai-Massage (90 Min.): 66 Euro, www.banyantree.com
- „The Oriental Bangkok“, DZ ab 245 Euro, Oriental Spa: 60 Min. Massage/Aromatherapie ab 44 Euro, www.mandarin-oriental.com
- „Tamarind Retreat“, Thong Takian auf Ko Samui, DZ ab 58 Euro (mindestens 3 Nächte), Kräutersauna und 2-Stunden-Thai-Massage: 38 Euro, www.tamari-dretreat.com
- „The Mangosteen Resort“, Rawai auf Phuket, Villa ab 128 Euro, www.mangosteent-phuket.com
- „Chiva Som International Health Center“, Hua Hin, 3 Nächte mit Wellness-Paket ab 948 Euro p.P. im DZ, 50 Min. Thai-Massage: 32 Euro, South Indian Body Pampering: 154 Euro, www.chivasom.com

AUSKUNFT

- Thailändisches Verkehrsamt, Tel. 069/138 13 90, www.thailandtourismus.de; die Reise erfolgte mit Unterstützung des Verkehrsamtes.

Wellness-Zutaten: Öle, Kräuter und pflanzliche Essenzen



schon Hotelgarten, bietet 14 private Räume und Suiten, in denen man garantiert unerkannt bleibt und Sauna, Jacuzzi und Orchideen-Bad ganz für sich allein genießen kann. Nur der bronzene Buddha schaut zu, wenn Weltstars und Politiker von Kopf bis Fuß geknetet, beknetet und durchgewalzt werden.

Tamarind Retreat: Natur pur auf Ko Samui

Beim Duschen plätschert das Wasser über Granitfelsen, an denen wilde Orchideen ranken. Über dem Open-Air-Badezimmer wölbt sich das Blätterdach eines gigantischen Gummibaums. Willkommen im „Tamarind Retreat“ auf der Tropeninsel Ko Samui. Dieses Haus ist kein Top-Hotel im üblichen Sinn, und das nächtliche Gezurre der einheimischen Tierwelt ist sicher nicht jedermanns Sache. Schließlich bestehen die „Wände“ aus Felsen und Bastrollos, beim Duschen leisten Geckos Gesellschaft, man speist im Freien und schläft unter einem Moskitonetz. Und den Hausschlüssel kann man nicht verlieren, weil es gar keinen gibt. Trotzdem ist die außergewöhnliche und oft kopierte Anlage eines deutschen Architekten ein Wellness-Vorreiter in Thailand – mit einem der besten Spas weit und breit, gelegen in üppig-tropischer Natur auf einem Hügel oberhalb der Lamai-Bucht. Die Kräuter-Dampfsauna liegt unter einem gigantischen Felsen versteckt, den Saunagänger erfrischt nach dem Schwitzen ein kühles Bad im Naturpool mit plätscherndem Wasserfall unter dem Dschungeldach. Und anschließend kann man sich ins Meer stürzen: Zur Bilderbuch-Badebucht von Lamai mit weißem Sandstrand und prächtigen Palmen sind es keine 300 Meter.

The Mangosteen, Phuket: Palmen & blaues Meer

Die traditionelle Thai-Massage ist nicht unbedingt das, was man gemeinhin unter einer angenehmen Wellness-Behandlung versteht. Schließlich wird der Körper ausgiebig gedehnt, gedrückt und gestreckt mit allen „Waffen“, die der Masseurin zur Verfügung stehen: Ellbogen und Hände, Knie und Füße. Es gibt Schläge auf Rücken und Kopf. Die Therapeutin zieht und zupft an den Zehen, bis es knackt. Sie preßt mit ihren Handballen die letzte Luft aus den Lungen und bearbeitet die Fußsohlen wie afrikanische Trommeln.

Das tut zunächst weh – und am Ende total gut. Denn mit der Thai-Massage werden der Energiefluß im Körper und der Kreislauf von Blut und Lymphe angeregt. Noch schöner ist das Wohlfühl-Erlebnis, wenn es nicht in einer schlichten Strandhütte stattfindet, sondern im „Mangosteen“ auf Phuket. Die hübsche, baltisch inspirierte Anlage liegt auf einem Hü-

gel mit Panoramablick auf ein Meer aus Palmen und Blautönen. Die orien-talen Cottages und die Spa-Oase sind aus Tropenholz gefertigt, warme Töne mit viel Rattan, Kera-

mik und Ziegelstein. Hier läßt man sich gern fallen, während einem die Ohren ganz traditionell lang gezogen werden. Und nach der Behandlung geht es mit dem hoteleigenen Shuttlebus an die ruhige Rawai-Bucht, wo Liegestühle und Sonnenschirme schon in Reih und Glied warten.

Chiva Som, Hua Hin: Der Himmel des Lebens

Wer in den Badeort Hua Hin am Golf von Thailand fährt, um gesünder zu werden, sollte es ernst meinen: Im „Chiva Som International Health Resort“ wird Spa-Cuisine ohne Fett und Salz aufgetischt, pro Portion maximal 200 Kalorien. Rauchen? Alkohol? Nicht im „Chiva Som“, dem „Himmel des Lebens“. Nach einer Eingangsuntersuchung, bei der auch das kleinste Wehwechen nicht verborgen bleibt, wird das individuelle Wellness-Programm erstellt: Das kann schon um 6 Uhr morgens beginnen mit Meditation im Rhythmus der Meereswellen. Oder mit Yoga im Angesicht der aufgehenden Sonne. Anschließend Tai-Chi und Beach-Jogging, nachmittags Thai-Kickboxen. Ob Cellulitis oder Übergewicht, Streß oder Sportblessuren – hier werden die Gäste verwöhnt und gefordert, bis alle Lebenskräfte wieder erweckt sind. Im „Chiva Som“ kombiniert man High Tech mit uraltem Wissen, basierend auf Ayurveda-Heilkunde und chinesischer Akupunktur. Der Schweizer Hotelmanager Paul Linder schwört auf den ganzheitlichen Ansatz, der den Gästen sogar die Benutzung von Handys außerhalb ihres Zimmers untersagt. Alles im Sinne der Entspannung: Körper, Geist und Seele sollen loslassen vom Alltag mit seinen Sorgen und die richtige Balance finden. Oder wie Herr Linder sagt: „Das Qi soll ungestört fließen.“

Eine Offenbarung im Wellness-Himmel ist das „South Indian Body Pampering“: Gleich drei Therapeutinnen verwöhnen den Gast mit Litern von heißem Öl, Unmengen an ayurvedischem Safranpulver und perfekt synchronisierten Massagen an beiden Körperhälften – als wäre nur eine Masseurin

ANZEIGE

ENTE ODER CABRIO
IN JEDER STADT DAS RICHTIGE HOTEL.
Accor hotels .com
FRANKFURT AB 35 €
www.accorhotels.com
Tel.: 0 69 - 95 30 75 95

zugänge, aber eine mit sechs Händen! Man riecht hinterher zwar wie ein Hühnchen-Curry, aber nur bis zur typisch thailändischen Abreibung: mit Kräutersäckchen aus Zitronengras und Kampfer. Mehr Entspannung geht nicht.

ANZEIGE

Ab 250 p.P. Bordguthaben im Bordbuch im Haus 4, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130, 135, 140, 145, 150, 155, 160, 165, 170, 175, 180, 185, 190, 195, 200, 205, 210, 215, 220, 225, 230, 235, 240, 245, 250, 255, 260, 265, 270, 275, 280, 285, 290, 295, 300, 305, 310, 315, 320, 325, 330, 335, 340, 345, 350, 355, 360, 365, 370, 375, 380, 385, 390, 395, 400, 405, 410, 415, 420, 425, 430, 435, 440, 445, 450, 455, 460, 465, 470, 475, 480, 485, 490, 495, 500, 505, 510, 515, 520, 525, 530, 535, 540, 545, 550, 555, 560, 565, 570, 575, 580, 585, 590, 595, 600, 605, 610, 615, 620, 625, 630, 635, 640, 645, 650, 655, 660, 665, 670, 675, 680, 685, 690, 695, 700, 705, 710, 715, 720, 725, 730, 735, 740, 745, 750, 755, 760, 765, 770, 775, 780, 785, 790, 795, 800, 805, 810, 815, 820, 825, 830, 835, 840, 845, 850, 855, 860, 865, 870, 875, 880, 885, 890, 895, 900, 905, 910, 915, 920, 925, 930, 935, 940, 945, 950, 955, 960, 965, 970, 975, 980, 985, 990, 995, 1000, 1005, 1010, 1015, 1020, 1025, 1030, 1035, 1040, 1045, 1050, 1055, 1060, 1065, 1070, 1075, 1080, 1085, 1090, 1095, 1100, 1105, 1110, 1115, 1120, 1125, 1130, 1135, 1140, 1145, 1150, 1155, 1160, 1165, 1170, 1175, 1180, 1185, 1190, 1195, 1200, 1205, 1210, 1215, 1220, 1225, 1230, 1235, 1240, 1245, 1250, 1255, 1260, 1265, 1270, 1275, 1280, 1285, 1290, 1295, 1300, 1305, 1310, 1315, 1320, 1325, 1330, 1335, 1340, 1345, 1350, 1355, 1360, 1365, 1370, 1375, 1380, 1385, 1390, 1395, 1400, 1405, 1410, 1415, 1420, 1425, 1430, 1435, 1440, 1445, 1450, 1455, 1460, 1465, 1470, 1475, 1480, 1485, 1490, 1495, 1500, 1505, 1510, 1515, 1520, 1525, 1530, 1535, 1540, 1545, 1550, 1555, 1560, 1565, 1570, 1575, 1580, 1585, 1590, 1595, 1600, 1605, 1610, 1615, 1620, 1625, 1630, 1635, 1640, 1645, 1650, 1655, 1660, 1665, 1670, 1675, 1680, 1685, 1690, 1695, 1700, 1705, 1710, 1715, 1720, 1725, 1730, 1735, 1740, 1745, 1750, 1755, 1760, 1765, 1770, 1775, 1780, 1785, 1790, 1795, 1800, 1805, 1810, 1815, 1820, 1825, 1830, 1835, 1840, 1845, 1850, 1855, 1860, 1865, 1870, 1875, 1880, 1885, 1890, 1895, 1900, 1905, 1910, 1915, 1920, 1925, 1930, 1935, 1940, 1945, 1950, 1955, 1960, 1965, 1970, 1975, 1980, 1985, 1990, 1995, 2000, 2005, 2010, 2015, 2020, 2025, 2030, 2035, 2040, 2045, 2050, 2055, 2060, 2065, 2070, 2075, 2080, 2085, 2090, 2095, 2100, 2105, 2110, 2115, 2120, 2125, 2130, 2135, 2140, 2145, 2150, 2155, 2160, 2165, 2170, 2175, 2180, 2185, 2190, 2195, 2200, 2205, 2210, 2215, 2220, 2225, 2230, 2235, 2240, 2245, 2250, 2255, 2260, 2265, 2270, 2275, 2280, 2285, 2290, 2295, 2300, 2305, 2310, 2315, 2320, 2325, 2330, 2335, 2340, 2345, 2350, 2355, 2360, 2365, 2370, 2375, 2380, 2385, 2390, 2395, 2400, 2405, 2410, 2415, 2420, 2425, 2430, 2435, 2440, 2445, 2450, 2455, 2460, 2465, 2470, 2475, 2480, 2485, 2490, 2495, 2500, 2505, 2510, 2515, 2520, 2525, 2530, 2535, 2540, 2545, 2550, 2555, 2560, 2565, 2570, 2575, 2580, 2585, 2590, 2595, 2600, 2605, 2610, 2615, 2620, 2625, 2630, 2635, 2640, 2645, 2650, 2655, 2660, 2665, 2670, 2675, 2680, 2685, 2690, 2695, 2700, 2705, 2710, 2715, 2720, 2725, 2730, 2735, 2740, 2745, 2750, 2755, 2760, 2765, 2770, 2775, 2780, 2785, 2790, 2795, 2800, 2805, 2810, 2815, 2820, 2825, 2830, 2835, 2840, 2845, 2850, 2855, 2860, 2865, 2870, 2875, 2880, 2885, 2890, 2895, 2900, 2905, 2910, 2915, 2920, 2925, 2930, 2935, 2940, 2945, 2950, 2955, 2960, 2965, 2970, 2975, 2980, 2985, 2990, 2995, 3000, 3005, 3010, 3015, 3020, 3025, 3030, 3035, 3040, 3045, 3050, 3055, 3060, 3065, 3070, 3075, 3080, 3085, 3090, 3095, 3100, 3105, 3110, 3115, 3120, 3125, 3130, 3135, 3140, 3145, 3150, 3155, 3160, 3165, 3170, 3175, 3180, 3185, 3190, 3195, 3200, 3205, 3210, 3215, 3220, 3225, 3230, 3235, 3240, 3245, 3250, 3255, 3260, 3265, 3270, 3275, 3280, 3285, 3290, 3295, 3300, 3305, 3310, 3315, 3320, 3325, 3330, 3335, 3340, 3345, 3350, 3355, 3360, 3365, 3370, 3375, 3380, 3385, 3390, 3395, 3400, 3405, 3410, 3415, 3420, 3425, 3430, 3435, 3440, 3445, 3450, 3455, 3460, 3465, 3470, 3475, 3480, 3485, 3490, 3495, 3500, 3505, 3510, 3515, 3520, 3525, 3530, 3535, 3540, 3545, 3550, 3555, 3560, 3565, 3570, 3575, 3580, 3585, 3590, 3595, 3600, 3605, 3610, 3615, 3620, 3625, 3630, 3635, 3640, 3645, 3650, 3655, 3660, 3665, 3670, 3675, 3680, 3685, 3690, 3695, 3700, 3705, 3710, 3715, 3720, 3725, 3730, 3735, 3740, 3745, 3750, 3755, 3760, 3765, 3770, 3775, 3780, 3785, 3790, 3795, 3800, 3805, 3810, 3815, 3820, 3825, 3830, 3835, 3840, 3845, 3850, 3855, 3860, 3865, 3870, 3875, 3880, 3885, 3890, 3895, 3900, 3905, 3910, 3915, 3920, 3925, 3930, 3935, 3940, 3945, 3950, 3955, 3960, 3965, 3970, 3975, 3980, 3985, 3990, 3995, 4000, 4005, 4010, 4015, 4020, 4025, 4030, 4035, 4040, 4045, 4050, 4055, 4060, 4065, 4070, 4075, 4080, 4085, 4090, 4095, 4100, 4105, 4110, 4115, 4120, 4125, 4130, 4135, 4140, 4145, 4150, 4155, 4160, 4165, 4170, 4175, 4180, 4185, 4190, 4195, 4200, 4205, 4210, 4215, 4220, 4225, 4230, 4235, 4240, 4245, 4250, 4255, 4260, 4265, 4270, 4275, 4280, 4285, 4290, 4295, 4300, 4305, 4310, 4315, 4320, 4325, 4330, 4335, 4340, 4345, 4350, 4355, 4360, 4365, 4370, 4375, 4380, 4385, 4390, 4395, 4400, 4405, 4410, 4415, 4420, 4425, 4430, 4435, 4440, 4445, 4450, 4455, 4460, 4465, 4470, 4475, 4480, 4485, 4490, 4495, 4500, 4505, 4510, 4515, 4520, 4525, 4530, 4535, 4540, 4545, 4550, 4555, 4560, 4565, 4570, 4575, 4580, 4585, 4590, 4595, 4600, 4605, 4610, 4615, 4620, 4625, 4630, 4635, 4640, 4645, 4650, 4655, 4660, 4665, 4670, 4675, 4680, 4685, 4690, 4695, 4700, 4705, 4710, 4715, 4720, 4725, 4730, 4735, 4740, 4745, 4750, 4755, 4760, 4765, 4770, 4775, 4780, 4785, 4790, 4795, 4800, 4805, 4810, 4815, 4820, 4825, 4830, 4835, 4840, 4845, 4850, 4855, 4860, 4865, 4870, 4875, 4880, 4885, 4890, 4895, 4900, 4905, 4910, 4915, 4920, 4925, 4930, 4935, 4940, 4945, 4950, 4955, 4960, 4965, 4970, 4975, 4980, 4985, 4990, 4995, 5000, 5005, 5010, 5015, 5020, 5025, 5030, 5035, 5040, 5045, 5050, 5055, 5060, 5065, 5070, 5075, 5080, 5085, 5090, 5095, 5100, 5105, 5110, 5115, 5120, 5125, 5130, 5135, 5140, 5145, 5150, 5155, 5160, 5165, 5170, 5175, 5180, 5185, 5190, 5195, 5200, 5205, 5210, 5215, 5220, 5225, 5230, 5235, 5240, 5245, 5250, 5255, 5260, 5265, 5270, 5275, 5280, 5285, 5290, 5295, 5300, 5305, 5310, 5315, 5320, 5325, 5330, 5335, 5340, 5345, 5350, 5355, 5360, 5365, 5370, 5375, 5380, 5385, 5390, 5395, 5400, 5405, 5410, 5415, 5420, 5425, 5430, 5435, 5440, 5445, 5450, 5455, 5460, 5465, 5470, 5475, 5480, 5485, 5490, 5495, 5500, 5505, 5510, 5515, 5520, 5525, 5530, 5535, 5540, 5545, 5550, 5555, 5560, 5565, 5570, 5575, 5580, 5585, 5590, 5595, 5600, 5605, 5610, 5615, 5620, 5625, 5630, 5635, 5640, 5645, 5650, 5655, 5660, 5665, 5670, 5675, 5680, 5685, 5690, 5695, 5700, 5705, 5710, 5715, 5720, 5725, 5730, 5735, 5740, 5745, 5750, 5755, 5760, 5765, 5770, 5775, 5780, 5785, 5790, 5795, 5800, 5805, 5810, 5815, 5820, 5825, 5830, 5835, 5840, 5845, 5850, 5855, 5860, 5865, 5870, 5875, 5880, 5885, 5890, 5895, 5900, 5905, 5910, 5915, 5920, 5925, 5930, 5935, 5940, 5945, 5950, 5955, 5960, 5965, 5970, 5975, 5980, 5985, 5990, 5995, 6000, 6005, 6010, 6015, 6020, 6025, 6030, 6035, 6040, 6045, 6050, 6055, 6060, 6065, 6070, 6075, 6080, 6085, 6090, 6095, 6100, 6105, 6110, 6115, 6120, 6125, 6130, 6135, 6140, 6145, 6150, 6155, 6160, 6165, 6170, 6175, 6180, 6185, 6190, 6195, 6200, 6205, 6210, 6215, 6220, 6225, 6230, 6235, 6240, 6245, 6250, 6255, 6260, 6265, 6270, 6275, 6280, 6285, 6290, 6295, 6300, 6305, 6310, 6315, 6320, 6325, 6330, 6335, 6340, 6345, 6350, 6355, 6360, 6365, 6370, 6375, 6380, 6385, 6390, 6395, 6400, 6405, 6410, 6415, 6420, 6425, 6430, 6435, 6440, 6445, 6450, 6455, 6460, 6465, 6470, 6475, 6480, 6485, 6490, 6495, 6500, 6505, 6510, 6515, 6520, 6525, 6530, 6535, 6540, 6545, 6550, 6555, 6560, 6565, 6570, 6575, 6580, 6585, 6590, 6595, 6600, 6605, 6610, 6615, 6620, 6625, 6630, 6635, 6640, 6645, 6650, 6655, 6660, 6665, 6670, 6675, 6680, 6685, 6690, 6695, 6700, 6705, 6710, 6715, 6720, 6725, 6730, 6735, 6740, 6745, 6750, 6755, 6760, 6765, 6770, 6775, 6780, 6785, 6790, 6795, 6800, 6805, 6810, 6815, 6820, 6825, 6830, 6835, 6840, 6845, 6850, 6855, 6860, 6865, 6870, 6875, 6880, 6885, 6890, 6895, 6900, 6905, 6910, 6915, 6920, 6925, 6930, 6935, 6940, 6945, 6950, 6955, 6960, 6965, 6970, 6975, 6980, 6985, 6990, 6995, 7000, 7005, 7010, 7015, 7020, 7025, 7030, 7035, 7040, 7045, 7050, 7055, 7060, 7065, 7070, 7075, 7080, 7085, 7090, 7095, 7100, 7105, 7110, 7115, 7120, 7125, 7130, 7135, 7140, 7145, 7150, 7155, 7160, 7165, 7170, 7175, 7180, 7185, 7190, 7195, 7200, 7205, 7210, 7215, 7220