



E-R-S: eine Seelenwaschanlage des Designers Mike Meiré, die er als Badezimmer der Zukunft plante. Ob die Armaturenmanufaktur Dornbracht, die von Meiré künstlerisch beraten wird, das Energy Recovery System einst bauen wird?

Sechs Wege zum Frühlingsgefühl

Die Natur erwacht, der Mensch will sich vor Scham verkriechen: Der Winter war lang – packen Sie es an!

Frühjahrsputz

Ja, ich putze gern! Das Entmotten, Wischen und Entrümpeln von Schränken, Schachteln, Krimschnecken und Kommoden ist mir ein inneres Fest – gerade im Frühling. Sobald das erste zarte Sonnenlicht versucht, sich durch das stumpfe Fensterglas zu zwängen, überfällt mich ein Feudel-Furor – und zwar einer, der sich gewaschen hat: diese Tausende von tanzenden Staubkörnern! Mit der wachsenden Helligkeit verfinstert sich für kurze Zeit mein Gemüt, weil die grauen Spuren des Winters nur allzu sichtbar werden. Und plötzlich hat die Glückseligkeit nur einen Namen: Essigreiniger. Wenn das Leben so insgesamt erwacht, erblüht das Verlangen, auch die innere Schläfrigkeit zu überwinden. Die äußere Klarheit soll sich bitte schön auf die innere übertragen. Putzen als Übersprungshandlung – aber nicht dass ein falscher Eindruck entsteht: Ich bin kein „desperate housewife“ – auch nicht etwa unordentlich: Ich schichte meine Pullover alphabetisch, und meine Zuehfrau kann Altgriechisch. Umso mehr berauscht es mich, jetzt einmal in die hintersten Schrankecken zu kriechen, um da Dinge zu entdecken, deren Existenz ich nie geahnt hätte. Mein Putzwahn hält auch nicht lange an. Spätestens zur Freibadsaison habe ich, weiß Gott, anderes zu tun. *Dv/T*

Detox-Tees

Hersteller hochwertiger Kosmetika scheinen seit einiger Zeit folgendem Motto zu folgen: „Innen ist das neue Außen.“ Die Blätter in der „Shiso Detox Infusion“ von Zelens sollen antioxidativ, entzündungshemmend und antiallergisch wirken. Nachdem ich monatlang mit Kaffee, Rotwein und Schokokuchen die Wintersmüdigkeit bekämpft habe – was meine Haut mit vielen roten Punkten quitiert –, verspricht der Tee den nötigen inneren Großputz. Täglich soll ich einen Beutel mit einem Liter gerade nicht mehr kochendem Wasser aufgießen, zwei Minuten ziehen lassen und schlürfen schön werden. Nach einer Woche fühle ich mich zwar nicht merklich gesünder, aber: Die trockenen Heizungsluft-Flecken sind weg, die roten Punkte tatsächlich weniger. Placeboeffekt? Möglich, aber ich schlürfe weiter. Allein der Geschmack der Tees dürfte weniger zurückhaltend sein. Gute Cremes duften auch dezent. *mex*
Shiso Detox Infusion von Zelens. 20 Teebeutel um 40 Euro. Bezug über www.atoutcosmetics.com

Body-Contouring

Ich habe mit dem Rauchen aufgehört, einen langen Winter mit dementsprechender Kalorienzufuhr hinter und einen Bikini-Kauf vor mir: Gründe genug, mich intensiver mit meiner Körpermitte zu beschäftigen. Am besten im Liegen. B Contour verspricht Straffung ohne körperliche Anstrengung und Diät. Klingt gut – zu gut?

Zur Vorbereitung – und Dokumentation späterer Erfolge – vermisst eine Mitarbeiterin meinen Rumpf zwischen Hüftknochen und Rippen. Mein Bauch entwickelt ein Eigenleben: Er krabbelnd und zuckt unkontrollierbar. Denn mittels aufgeklebter Elektroden wird er unter Strom gesetzt, um das optimale Programm für die anschließende Ultraschallbehandlung zu ermitteln. Meine Fettzellen sollen in Schwingung versetzt werden. Das Ziel ist klar: Sie sollen schrumpfen. Schließlich will ich den Gürtel wieder enger schnallen. Nach zwei Einheiten, in denen mein Bauch in kreisförmigen Bewegungen mit dem Ultraschallkopf abgefahren wird, ist mein Taillenumfang um 1,5 Zentimeter geschrumpft – warum auch immer. Höchste Zeit für eine ausgedehnte Shoppingtour. *js*
www.BContour.de; zehn Anwendungen à 40 Minuten: 1500 Euro

Gesichtsbehandlung

Mehr heile Welt als bei Susanne Kaufmann und ihrem „Hotel Post“ geht eigentlich nicht: Idyllisch gelegen im Bregenzer Wald, seit fünf Generationen im Familienbesitz, viel menschliche Wärme hinter Fichtenholzschindeln und eine Kosmetiklinie, die so natürlich ist,



Drei Saubermacher: Detox-Tee von Zelens (um 40 Euro), F-Linie Reinigungstonic von Susanne Kaufmann (um 50 Euro), Putzzeug mit Rosmarinduft von Raumseele (um 20 Euro)



dass man angeblich sogar das Shampoo trinken könnte. Nun hat Berlin mit dem Bregenzer Wald etwa so viel gemein wie die Love-Parade mit einem Almauftrieb, aber seit es das Susanne Kaufmann Spa am Monbijouplatz gibt, hat die heile Welt wenigstens eine offizielle Dependence hier.

Sharon, die einen charmanten Austria-Mix aus New York und Bregenzer Wald spricht, schnürt mir zu Beginn die kalten Füße in warme Säckchen, dann wird die Haut in gefühlten dreißig Schritten von den harten Wintermonaten befreit: Etwa mit einem Peeling, das so viel Minze enthält, dass sich die Haut wie auf 2000 Metern anfühlt. Eine Woche später folgt die aufbauende Pflegebehandlung, damit ich mindestens bis zum Sommer erholt aussehe. Vor allem das Nährstoffkonzentrat mit Ringelblumen und körpereigenem Collagen erscheint mir von nun an überlebenswichtig. Nach einer Stunde sehe ich so glatt und poliert aus wie eine Motorhaube, fast glaube ich, Strahlung abzugeben. Während ich noch einen Kräutertee trinke, wundere ich mich über den kleinen Vogel, der auf viele Produkte gedruckt ist. „Eine Liebeserklärung von Susanne an ihren Mann“, sagt Sharon. „Er heißt Alfred Vogel.“ Mir kommen die Tränen. Aber das würde meinen perfekten Teint ruinieren. Ausgeschlossen. *wich*

Frühlingspflegeangebot: 2 x 1h, 135 Euro. Bis 30. April. Susanne Kaufmann Spa, Berlin

Bikram-Yoga

Nach sechs Monaten ohne Yoga fühle ich mich wie ein Stück altes Toastbrot – das sich abends auf Wein und Zigaretten freut. Man empfiehlt mir Bikram-Yoga als Radikalkur. Im Bikram-Studio in einem Hinterhof in Berlin-Mitte schwappt mir eine Hitzewelle entgegen. Zwei Propeller blasen heiße Luft in den Übungsraum; das Thermometer zeigt 37 Grad, Körpertemperatur. Nelli, die heute unterrichtet, hatte mich gewarnt: „Den meisten wird in der ersten Stunde schwindlig oder schlecht, das ist ganz normal.“ Obwohl mir nicht übel wird, erschrecke ich eine Viertelstunde später vor meinem Spiegelbild, einem hochroten Kopf mit schweißverklebten Haaren. Aber weil auch die anderen hier aussehen, als träfe sie gleich der Schlag, atme ich, dehne und halte durch. 90 Minuten und 26 Übungen dauert eine Einheit, die Wirkung gleicht einem Cardio-Training im Fitnessstudio. Der Körper soll dabei zwischen 800 und 1500 Kalorien verbrennen, das starke Schwitzen zusätzlich entgiften. Klingt nach einer idealen Kombination aus Diät und Bodyforming.

Aber ich bin nicht wegen des Ganzheitlichen hier; ich will meinen Körper wieder beleben. Das gelingt, und zwar so gut, dass ich kurz versucht bin, meinen Facebook-Status in „the tightest ass alive“ zu ändern. *lha*
www.bikram-berlin.de

Iyashi-Dome

Morgentliche drei Grad im März? Egal. Jetzt wird geradelt. Schließlich hat der Frühling begonnen. Sagen die Meteorologen. Und weil ich in den drei Monaten Winterpause deutlich an Leichtfüßigkeit eingebüßt habe, ist es höchste Zeit für flankierende Maßnahmen. Im Onospa im Berliner „The Mandala Ho-

tel“ massiert mir Lisett mit einer Mischung aus Meersalz, Öl und Aloe Vera den winterlichen Grauschleier vom Körper.

Das Peeling sieht aus wie kühles Minzsorbet und duftet nach Zitronen. Während die Körperpackung einzieht, beschäftigt sich ein Teil meines Gehirns noch träge mit der Frage „Italienische oder griechische Zitronen?“ – der Rest ist be-

reits von den Spa-üblichen Sphärenklängen eingelullt. Von außen sauber, will ich anschließend auch von innen rein sein. Entschlackung in Schwitzkabinen, in denen der Körper, anders als in der Sauna, mittels Infrarotstrahlen von innen heraus erwärmt wird, ist in Japan schon seit Jahren beliebt. Der Iyashi-Dome, ein der Länge nach durchgeschnittener Zylinder, äh-

nelt einer Kernspinröhre. Eine halbe Stunde auf der Schwitzliege soll den Körper so beanspruchen wie ein 20-Kilometer-Lauf. Meine Zellen krabbeln, mein Herz pumpt, ich schwitze. Nach 30 Minuten auf Stufe 6 bin ich gar – und erschöpft. Eigentlich könnte ich das Fahrrad heute stehen lassen. *ball*
www.onospa.de; 30 Minuten Iyashi Dome: 65 Euro

ANZEIGE

BIOTHERM HOMME
WELTWEIT NR. 1 IN DER MÄNNERPFLEGE IM SELEKTIVEN HANDEL*

2 BIS 3 SICHTBARE FALTEN – WIE VIELE BEREITS IN DER ENTSTEHUNG?

ANTI-FALTEN INNOVATION
Hyaluron-Säure, kombiniert mit der jahrtausendealten Pflanze Centella Asiatica, in einer feuchtigkeitspendenden Formel für intensive Anti-Falten Wirkung.

GLÄTTET DIE HAUT:	84%**
ENTKNITTERT FALTEN:	63%**
STÄRKT DIE HAUT TAG FÜR TAG:	81%**

INNOVATION
FORCE SUPREME
NEUTRALIZER

SICHTBARE FALTEN: KORRIGIERT
FALTEN IN DER ENTSTEHUNG: NEUTRALISIERT

ACTIVE09 EXPERIENCE Wanted: Aktive Männer für ein High-Tech Abenteuer. Jetzt mitmachen unter www.biotherm-active.de

*Euromonitor 2008. Selektiver Handel. Periode 2007. **Selbstbeurteilung von 120 Männern nach 4 Wochen Anwendung. Zustimmung in %