

Warum ist Sylt in Sachen Wellness die heimliche Top-Destination Deutschlands? *in* hat es für Sie herausgefunden!

Spas(s) auf Sylt

Wellness-Hotspot mit Promi-Faktor

Schon lange, bevor die Wellness-Kultur Ende der 90er aus Amerika zu uns rüberschwamm, gab es auf Sylt eine ganz eigene Auffassung von Wellness: nackt am Strand herumrennen, Wind und Sand an die Haut lassen und zur Abhärtung ins kühle Meer springen – das ist die Methode der alteingesessenen Insulaner, um Kopf, Seele und Körper wieder im Einklang zu bringen.

Dann kamen die Schönen und Reichen und Sylt hat sich zu einer Party-Insel und Top-Destination in Sachen Beauty und Gesundheit entwickelt. Das noble Publikum will nach den vielen Partys ja auch ordentlich entspannen. Nur gut, dass auf Sylt die Relax-Rahmenbedingungen stimmen: Allergenarme Luft,

ausgeglichenes Klima und das Meer mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen bilden das Gerüst einer ganzen Insel-Wellness-Industrie. Sogar eigene Entspannungs-Kreationen wie „SyReiki“ (Kombination aus Sylt und Reiki), aber auch Yoga, Thalasso, Qigong und eine große Palette an Massagen und Beauty-Anwendungen sind auf Sylt buchbar – ach ja: Fifi, Rex und Co. können sich im bundesweit einzigen „tierischen“ Gesundheitszentrum für „Traditionelle Chinesische Medizin“ auf Sylt behandeln lassen. Irgendwie Wahnsinn!

Bei so viel Wellness-Know-How versteht sich fast von selbst, dass viele deutsche Stars wie Anja Kling, Susann Atwell oder Katja Flint die Insel als Entspannungsziel wählen. Eine Anlauf-

adresse der Promis ist z. B. das Spa des Hotels „Budersand“ in Hörnum, der Südspitze der Insel. Die erst an Pfingsten eröffnete 5-Sterne-Spa-Oase verbindet die Elemente Erde, Wasser, Pflanzen und Licht zu einer totalen „Entschleunigung“ für den Gast – inklusive VIP-Treatment vom Feinsten. Aber auch im Landhaus Stricker in Tinnum (www.landhaus-stricker.de) wird Well-

KATJA FLINT

Die Schauspielerin (49) liebt die Ruhe der Natur und das Inselleben: „Hier kann man auch gut Texte lernen“

ness groß geschrieben: Noble Beauty-Treatments der Firma Kanebo stehen auf dem Spa-Menü des traditionellen Familienhotels.

Wer etwas mehr auf sein Budget achten will, geht als Tagesgast ins „Deep Nature Spa“ im Hapimag Hotel in Hörnum. Das zurzeit größte Spa Sylts (mit 3000 qm Spa-Fläche) ist auch das einzige Algotherm-Spa in Deutschland und bietet dank seiner professionellen Therapeuten speziell auf den Gast abgestimmte Anwendungen, die eine ganzheitliche Basis haben – ein Genuss, der unter die Haut geht (wir haben es selbst getestet!). Denn schließlich will nicht nur die Hülle, sondern auch die Seele gestreichelt werden. Doch die Konkurrenz schläft nicht: Bereits im Frühjahr 2010 eröffnet ein neues 5-Sterne-Haus mit noch mehr Spa-Fläche und Wellness-Angebot: das „Grand Spa Resort A-Rosa“ in List. Wir sind schon ganz gespannt!

DIJANA OPITZ

DEEP NATURE SPA IN HÖRNUM

Hier ist die Landschaft nicht nur Kulisse: Das Algotherm „Deep Nature Spa“ im Hapimag Resort in Hörnum holt sich die wertvollen Wirkstoffe des Meeres in die Behandlungsräume. Besonders wirkungsvoll ist die reiche „Algointense“-Gesichtspflege, die auf die Bedürfnisse des Kunden abgestimmt wird und feuchtigkeitsspendend, reinigend und hautverjüngend wirkt (60 Min., 66 Euro). Perfekt für gestresste Städter ist die „Deep Blue“-Massage, die in der Tiefenmuskulatur wirkt und frische Energien freisetzt. Ihr Highlight ist sicherlich das Auftragen der hochkonzentrierten Meeresspflege „Creme Divine“, die noch Stunden später Feuchtigkeit an die Haut abgibt (95 Min., 125 Euro). Weitere Infos unter Tel. 04651-4608400 oder im Internet unter www.deepnature.fr/sylt-en und www.hapimag.com



Von allen Behandlungsräumen aus blickt man in die Dünen



Nach dem Salz-Peeling wird eine nährendes Algen-Packung aufgetragen

BUDERSAND SPA



Eine Spa-Suite des Budersand Hotels

Die Wellness-Oase des noblen Hotels (wurde übrigens benannt nach der zweitgrößten Düne der Insel) befindet sich im Erdgeschoss des Hauses und ist (wie der Rest des Hotels) in edlen Naturmaterialien ausgestattet. In dem 1000-qm-Spa werden Produkte der eigenen Spa, budersand- und der bekannten Terraké-Produktlinie verwendet. Unter dem Motto „Natur hautnah erleben“ steht dem Gast die komplette Wellness-Ränge zur Verfügung: Ob hochwertige Beauty- oder Massage-Behandlungen, Ruheraum, Indoor-Pool, verschiedene Saunen oder Pilateskurse – hier bleibt kein Wunsch offen (www.budersand.de).

in Gala AUSZEIT-TIPP



Die TV-Moderatorin Frauke Ludowig weiß nur zu gut, was ein anstrengender Berufs- und Familienalltag ist. Im Rahmen der Gala Auszeit Academy hilft sie anderen Frauen mit professionellen Tipps, sich trotz vielseitiger Belastungen wieder mehr Entspannung und Genuss im Alltag zu gönnen.

FRAUKES TIPP

3. STILLE ERLEBEN

Auch wenn wir nicht im Büro sind oder ausgehen, ist in unserem hektischen Leben eigentlich immer etwas los. Das Handy klingelt, Musik läuft, Menschen diskutieren. Wirklich ruhig ist es nie. Mein Tipp: Erleben Sie bewusst einmal am Tag Stille. Dafür müssen Sie nicht unbedingt in die Natur fahren, das kann auch bei Ihnen zu Hause sein. Vielmehr geht es darum, dass Sie regelmäßig und ganz bewusst echte Ruhe genießen, selbst wenn es nur zehn Minuten sind. Und Sie werden merken, bereits ein kurzes Abtauchen in die Stille reicht, um sich zu erholen!

Ihre

Frauke Ludowig
(Frauke Ludowig)

GALA AUSZEIT ACADEMY

Gala von Eduscho unterstützt Frauen im Rahmen der Gala Auszeit Academy, ihren oft hektischen und anstrengenden Alltag besser zu bewältigen. Dazu zählen vor allem auch Anregungen für kleine und große Auszeitmomente des Lebens.

Viele interessante Informationen rund um die Gala Auszeit Academy sowie die Chance, eines von fünf exklusiven Gala Auszeit Coachings zu gewinnen, finden Sie unter www.gala-von-eduscho.de/academy

