

SPA – gönnen Sie sich eine Auszeit

Der Frühling naht und mit ihm das Bedürfnis, sich selbst knackfrisch, ausgeruht und glanzpoliert zu präsentieren. Was kann es jetzt Schöneres geben, als einen Master-Pflegeplan zu entwerfen, um im Sommer die beste Figur, gepaart mit einem gewinnenden Lächeln, zu präsentieren.

Daher haben SPA´s und Schönheits-Institute jetzt Hochkonjunktur! Die MEINE VITALITÄT – Expertin Natalie Fischer gibt Ihnen einen Leitfaden für die richtige SPA-Etikette.

01.02.2016 - von Natalie Fischer

In der Vorbereitung dieser Besuche höre ich immer wieder:

- Wenn ich eine 150 €-Anwendung gebucht habe – muss ich dann noch Trinkgeld geben ?
- Wozu ist dieser Schlauch im Dampfbad – muss ich mich damit abspülen ?
- Das Wasser ist doch viel zu kalt !
- Kann ich mir für den SPA-Besuch ein paar Snacks mitnehmen und im Ruheraum verzehren ?

Damit aus SPA-Beginnern echte SPA-Profis werden, die unbeschwert die schönste Zeit genießen, hier meine **SPA-Etikette** :

Das sind die wichtigsten Do´s and Don´ts:

Ein SPA oder ein Schönheitsinstitut sollte immer ein Ort der **Ruhe und Entspannung** sein. Daher ist es suboptimal, wenn Sie mit Ihren Freundinnen in allerbesten Laune, flankiert mit

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1086>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

entsprechendem Geräuschpegel, in den SPA einfallen. Ein anderer Gast bekommt vielleicht direkt nebenan eine entspannende Massage und war kurz vor dem Einschlafen, daher gilt hier allergrößte Feinfühligkeit.

Gedämpfte Gespräche, der absolute Verzicht auf Mobiltelefone und Tablett sowie Nikotingenuss verstehen sich von selbst.

Speziell die „no-mobile“ policy wirft oft Fragen auf. Während einer SPA-Auszeit geht es um Entspannung und Loslassen von alltäglichem Stress. Auch wenn es für Sie persönlich maximal entspannend sein kann, nebenbei eine App zu checken, kann es für Ihre Nachbarin einfach nur störend sein, jemanden mit einem Tablett zu sehen. Auch die Tatsache, dass leicht und unbeobachtet Fotos gemacht und Filme gedreht werden können, ist ein weiterer Grund, völlig auf Mobiltelefone zu verzichten. Denn Sie möchten sicherlich nicht ein Foto von sich mit verrutschtem Bademantel, schlafend und ungeschminkt im Netz wiederfinden – und das wäre noch der beste Fall....

Oftmals sind SPAs und Wellnessanlagen wunderschön und inspirierend ausgestattet – wenn Sie hier ein Foto machen möchten, fragen Sie am SPA-Empfang, ob das ok ist und stellen Sie sicher, dass es schnell und maximal diskret vonstatten geht.

Duschen nicht vergessen

Tun Sie sich und anderen den Gefallen und duschen gründlich vor dem Genuss von Sauna und Poolbereich. Sie denken, das ist selbstverständlich ? 50% der SPA-Gäste duschen nicht vor dem Poolgenuss. Das führt dazu, dass in Hotels und Thermen die Chlormenge immer wieder angepasst werden muss. Jegliche Rückstände von z.B Bodylotions belasten die Wasserqualität stetig. Auch Kinder unter 3 Jahren sollten immer Schwimmwindeln tragen. Alles andere ist gegenüber den Mitreisenden ein Affront.

Stellen Sie sich vor: Sie liegen entspannt und eingehüllt im letzten Hauch von Mandarine-Vanille-Lotion im Ruheraum und träumen von straffem Gewebe und dem nächsten Sommerurlaub – da mischt sich der Geruch eines hartgekochten Eis und eines gebratenen Hähnchenschenkels in Ihre Nase.... daher sind **mitgebrachte Speisen ein Tabu** . In jedem guten SPA steht Ihnen zu jeder Zeit ausreichend Wasser und Tee kostenfrei zur Verfügung. Für Snacks gibt es nahezu überall ein SPA-Bistro.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1086>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

1.) Wie finde ich die Anwendung, die zu mir passt ?

Das Studium des SPA-Menüs kann oft ein Buch mit sieben Siegeln sein. Daher überlegen Sie sich im Vorfeld, welche Effekte Sie erreichen möchten und lassen sich vom SPA-Empfang beraten. Ich empfehle immer mindestens 3 Wunschkriterien anzugeben: zum Beispiel:

- Entspannung
- Regeneration des Hautbildes
- Entfernung von Unreinheiten

Hier wird Ihnen das SPA-Personal eine ganzheitliche Gesichtsanwendung anbieten, die vielleicht mit einem Fußbad mit ätherischen Ölen den Auftakt bildet und während der Maskenzeit Ihre Arme und Hände mit Lavendelpeeling verwöhnt.

Achten Sie darauf, dass beim Kriterium: „Entspannung“ eine Anwendung von **mind. 90 Minuten** gewählt wird. Bevor Sie sich wirklich entspannen und unterbewusst mit der Situation im Raum und der SPA-Therapeut / in vertraut machen, vergehen die ersten 20 Minuten der Anwendung. Tiefe Regeneration und Ruhe ist während einer 60minütigen Anwendung nur schwer zu finden.

2.) Wenn ich spontan zu einem Wellness-Wochenende anreise, reicht es doch, wenn ich vor Ort Anwendungen buche, oder?

Leider nein. Die guten Wellnesshotels sind zumeist für die nächsten 2 Wochen im voraus ausgebucht und bieten an einem Freitagnachmittag für das Wochenende nur noch Restplätze an. Das bedeutet, Sie bekommen das, was kein anderer mehr wollte – oder eine Anwendung, die nicht Ihren Wunschkriterien entspricht. Daher tun Sie es den SPA-Profis gleich: Sobald Ihr Reisezeitraum feststeht, melden Sie sich telefonisch am SPA-Empfang und buchen Sie verbindlich Ihre Anwendung, nur so ist ein stressfreies Wochenende gewährleistet. Denn wer will in seinem Urlaub schon am Samstagmorgen um 08:00 zur Massage ? Eben ! Lassen Sie sich die Termine schriftlich bestätigen, denn in der Urlaubsvorfreude kann gern mal

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1086>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

etwas durcheinander geraten. Zudem haben Sie so die Sicherheit, dass Ihrem Therapeutenwunsch nach einer Dame oder einem Herren ganz sicher nachgekommen wird.

3.) Was ist, wenn ich mich vertan habe und unpünktlich erscheine oder den Termin komplett vergessen habe? Nicht schlimm, oder?

Ein Schönheitsinstitut oder ein SPA ist durchgetaktet wie ein Schweizer Uhrwerk. Der Therapeut hat 5 bis 10 Minuten, sich selbst und den Raum inklusive aller Handtücher und Produkte vorzubereiten. Wenn Sie dann zu spät kommen, wird die Anwendung wie geplant durchgeführt und pünktlich beendet – sodass der darauffolgende Gast wieder pünktlich startet. Daher ist **absolute Pünktlichkeit** in erster Linie in Ihrem eigenen Interesse.

Die **internationale Regel** ist: Bei einer Absage 24h vor dem Termin ist dieses kostenfrei. Alles, was später ist, wird mit 80% - 100% in Rechnung gestellt. Gerade für kleine Kosmetik-Institute ist so eine Stornierung oder ein „Nichterscheinen“ ärgerlich bis existenzgefährdend, daher ist Termintreue das Merkmal der SPA-Profis.

4.) Was muss ich mitbringen – was bekomme ich vor Ort?

In einem Kosmetikinstitut ist alles vorhanden, was Sie benötigen. Sie müssen rein gar nichts mitbringen.

Im SPA oder in einer Therme erkundigen Sie sich im Vorfeld, ob Bademäntel und Handtücher in Ihrem Package inkludiert sind. Ansonsten dürfen Sie diese auch gern selbst mitbringen. In Hotels ist die zur Verfügungstellung von Handtüchern und Bademänteln selbstverständlich. Ich rate immer zur Mitnahme von **Flip Flops** (rutschfesten Badeschuhen), denn die auf dem Zimmer befindlichen Slipper sind meistens aus Frottee und saugen sich mit Wasser voll.

Spätestens beim Duschen stehen Sie also auf der nackten Fliese und wissen nicht, wer vor Ihnen dort gestanden hat.

Weiche Haargummis zum Schutz der Haare bei einer Anwendung oder beim Duschen finde ich immer sinnvoll. Ansonsten nehmen Sie Lieblingsshampoo, Haarkur (toll in der Sauna) und Bodylotion mit. Ein kleines SPA-Körbchen oder eine weiche Tasche, in der auch die Lektüre und die Zimmer- oder Spindkarte Platz findet, rundet Ihre Vorbereitung ab.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1086>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

5.) Ich will doch nur mal gucken...

Als SPA-Profi wissen Sie, dass Anwendungsräume und der Poolbereich nur im Rahmen von Führungen durch den SPA-Betreiber anzuschauen sind. Das garantiert die Privatsphäre der im Bereich befindlichen Gäste. Denn es ist schon blöd, wenn ich ungeschminkt und nass wie ein Pudel im Bikini an den neu ankommenden, makellos zurechtgemachten Gästen vorbei muss. Der **Dresscode** im SPA-Bereich ist daher immer: **Bademantel & Badeschuhe**

6.) Wie sauniere ich richtig – Wie lange soll ich in der Sauna bleiben? Wirklich nackt?

Der Saunagenuss ist ein herrlicher Schönheitsbooster für Haut, Haare und toll für das Immunsystem. Checken Sie jedoch zunächst, ob Sie zu Krampfadern neigen oder Bluthochdruck haben. Auch an stressigen Tagen, an denen das Mittagessen vergessen wurde und 3 – 5 Espresso die Nahrungsgrundlage bilden, ist Vorsicht angesagt. Ebenso wenn Sie spüren, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, sollten Sie den Saunagang lieber verschieben.

Ungeübte Saunagänger legen oder setzen sich zunächst in der Finnischen Sauna (ca. 90°C trockene Hitze) auf die mittlere Stufe. Denken Sie daran, Ihr Handtuch so auszubreiten, dass keinerlei Schweiß auf das Holz kommt. Für den ersten Saunagang reichen 10 -15 Minuten. Die Faustregel: Ihr Wohlbefinden gibt den Takt vor. Wenn Sie nach 7 Minuten feststellen, dass es Sie nach draußen zieht, gehen Sie! Das gilt auch während Aufgüssen. Wenn es Ihnen schwummerig wird, gehen Sie einfach raus! Idealerweise schnappen Sie danach 3 Minuten frische Luft. Lassen Sie den Körper ausdampfen und atmen Sie tief durch. Anschließend kühlen Sie sich unter der Dusche am besten mit dem Saunaschlauch von unten nach oben ab. Es kostet Überwindung, die jedoch mit straffem Gewebe und einem stabilen Immunsystem belohnt wird.

Im **Dampfbad** stehen Ihnen Schläuche zur Verfügung, mit denen Sie die Sitzfläche abspülen, bevor Sie sich setzen: Unter uns: nehmen Sie zu Ihrer hygienischen Sicherheit ein kleines Extra-Handtuch mit und setzen sich darauf. Im Dampfbad ist es immer ok, ein **Peeling** mitzunehmen und sich dort zu peelen, sobald die Haut leicht aufgeweicht ist. Das Peeling dürfen Sie anschließend in der Dusche wieder entfernen.

Die Nacktregel!

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1086>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Die Sauna wird in Deutschland immer nackt besucht. Viele Hotels mit internationalem Publikum halten dieses wirklich durch, denn nichts ist unangenehmer, als wenn 50% des Publikums nackt saunieren und der Rest Badebekleidung trägt. Daher sind Sie unbekleidet goldrichtig.

Obacht: In Italien oder Spanien ist das bereits ganz anders. Dort ist Nacktheit in der Sauna völlig verpönt – daher bleibt der Bikini an.

7.) Muss ich Trinkgeld geben?

Der Therapeut ist während der Anwendungsdauer nur für Sie da und stellt Ihre Bedürfnisse in den Vordergrund. Wenn Sie also mit dem Service und dem Effekt der Anwendung zufrieden gewesen sind und sich gut aufgehoben gefühlt haben, sind 5 - 10% vom Anwendungspreis eine gute Idee. Pssst: am schönsten ist es für den Therapeuten, wenn Sie ihm das Trinkgeld in bar übergeben. Denn alles, was auf das Zimmer gebucht wird, wird oftmals noch durch andere Abteilungen geteilt und kommt somit nur reduziert beim Therapeuten an.

Denken Sie daran, dass der Therapeut ganz nah an Ihnen arbeitet, daher ist es von Vorteil, wenn Sie freundlich und zuvorkommend mit dem SPA-Personal umgehen. Denn ob Sie jemand hingebungsvoll massiert oder sich gerade sehr über Sie ärgern musste, macht zweifellos energetisch einen Unterschied.

8.) Was mache ich mit meinem Schmuck?

Meine Empfehlung: Lassen Sie alles zu Hause oder schließen Sie Ihre Wertsachen auf dem Zimmer ein. Natürlich gibt es Safes in SPA-Bereichen, allerdings wird dort oftmals keine Haftung übernommen, es wäre schade und unnötig, sich hier ärgern zu müssen. Jeglicher Schmuck hat ohnehin während der Anwendungen und im Saunabereich nichts verloren. Es sei denn, Sie möchten ein dauerhaftes Branding in Form Ihres Amuletts als schöne Erinnerung an Ihren letzten **Saunabesuch**.

9.) Ich bin ein Mann...

Ich finde es großartig, dass immer mehr Männer die Vorzüge von Wellness-Anwendungen genießen. Hier gibt es nur zwei Dinge zu beachten:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1086>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- A: Erscheinen Sie immer **rasiert** zur Anwendung, am idealsten findet die Rasur 6 Stunden vor der Anwendung statt – dann ist die Haut nicht mehr gereizt und dennoch ideal aufnahmefähig.
- B: Seien Sie ein Gentleman und nehmen stets dankend den angebotenen Einmalslip während der Anwendung an. Oder Sie behalten Ihre knappe Badehose oder Ihren Slip an – alles um Missverständnisse zu vermeiden.

10.) Noch Fragen?

Das SPA-Personal ist immer dankbar, wenn Sie es im Vorfeld über Ihre spezielle Situation wie Schwangerschaft, Allergien oder Unsicherheiten informieren. Nur so ist gewährleistet, dass Sie wirklich ein zufriedener Gast sind und wiederkommen. Extra-Wünsche sind in guten SPAs und Kosmetik-Instituten immer willkommen, allerdings bitte im Vorfeld geäußert, denn nur so kann sichergestellt werden, dass alles so arrangiert wird, wie Sie sich das wünschen.

Haben Sie schon mal ein kurioses Erlebnis im SPA gehabt und wussten nicht, wie Sie damit umgehen ? Schreiben Sie Ihr Erlebnis oder Ihre Fragen zum Thema SPA an **redaktion@meine-vitalitaet.de !**

Weitere Informationen:

Mehr zum Thema Sauna lesen Sie hier.

Weitere Artikel unserer Expertin Natalie Fischer:

Magische 75 Minuten für die Haut - ein Besuch bei BABOR

Botox oder kein Botox – das ist hier die Frage