



Medizinfrau Concha pflückt den Salbei für ihre Behandlungen auf dem Gelände des Sunrise Springs Resort in Santa Fe.



Kräuter und religiöse Symbole schmücken Conchas Altar beim „Medicine Helper Treatment“.

Cocoa-Mint Treatment, Desert Heat Therapy Wrap, Gentle Jojoba Glow – das sind nur drei von vielen Wellness-Behandlungen, mit denen **Spas** im amerikanischen Südwesten ihre Gäste verwöhnen. Was bedeuten die klingenden Namen? Hannes Klug berichtet über die neuesten Wellness-Trends.



Pulver, Cremes und Essenzen sind an sich schon ein sinnlicher Genuss.

# SO BLAU WIE DER KOYOTE



Urlaub für Körper und Seele:  
Abtauchen im Erholungsbereich.

Fotos: Hannes Klug, Dong Merriam, Trump Hotel Chicago, GPHOTO

**B**evor ich aus dem Bademantel gleite und auf der Liege Platz nehme, lässt Howard mich an jedem einzelnen der Holzschälchen riechen. Den „mist“, den Nebel, der mich später einhüllen wird, sprüht er mir probeweise aus dem Zerstäuber auf den Unterarm, ein fruchtiges Aroma aus Orangen und Quitten steigt mir in die Nase.

Das „Red Flower Hammam Treatment“, erfahre ich, basiert auf einer uralten Tradition, die bis zu den römischen Thermen zurückreicht. Heute wird sie noch in Bädern Tunesiens, Marokkos und der Türkei angewandt. Die Grundlage der Behandlung sind orientalische Öle und Düfte, Essenzen von Jasmin, Oliven oder Feigen. Howard ist vielleicht 30, sehr freundlich und sieht verdammt gesund aus.

In den hölzernen Töpfchen sind allerlei Substanzen angerührt: grüne, ockerfarbene, bräunliche. Zusammen mit dem sanften Licht und den Erdtönen der Einrichtung ist dies an sich schon ein ästhetischer Genuss. Reinweiß, das ist der „white scrub“ und tiefschwarz, das ist der „black scrub“, das Peeling aus zermahlenden Olivenkernen, dem das Aroma von Kaffee und Zitronenblüten innewohnt.

Der Südwesten der USA, vor allem Arizona, aber auch New Mexico, das ist das Land der Wellness-Oasen. Jedes Hotel, das auf sich hält, hat hier einen großen Wellness- oder Spa-Bereich vorzuweisen – eine Wohlfühl-Welt, in die man voll und ganz abtauchen kann. Viele Hotels tragen die Ergänzung „and Spa“ im Namen wie ein Gütesiegel.

Zum Spa gehören Swimming-Pools, großzügige Fitness-Bereiche, kosmetische Gesichtsbildungen oder Maniküren. Doch „Spa“ bedeutet mehr: Viele Hotels profilieren sich mit ausgeklügelten Behandlungen, therapeutischen Massagen und Rundum-Wohlfühl-Paketen, die nicht selten mehrere Stunden in Anspruch nehmen. Solche Verwöhn-Angebote sind nicht nur eine Wohltat für Körper und Seele, sondern auch ein sinnlicher Genuss.



Traditionelle Hütte der Pima-Indianer auf dem Gelände der Aji Spa des Sheraton Wildhorse Pass. Heute wird hier meditiert.



Mehr als nur ein Pool: Die Spa des J.W. Marriott Desert Ridge in Phoenix besitzt 41 Behandlungsräume.

Howard beginnt zunächst, meinen Körper von den Füßen aufwärts langsam mit Lehm einzureiben, der ein Minz-Aroma verströmt. Der Lehm öffnet die Poren, bevor das schwarze Peeling zum Zwecke der Tiefenreinigung zum Einsatz kommt. Bei all dem trage ich eine Augenmaske, die nicht nur mein Gesicht entspannt, sondern mir auch ermöglicht, mich tief in die Entspannung zu versenken.

Howard ist mein Masseur, Therapeut, Behandler. „Service provi-

unterstützen Howards Körperarbeit. Ist er mit einer Partie fertig, wickelt er sie in ein heißes, mit nährlicher Buttercreme und den Essenzen von Mandarine und Feige getränktes Handtuch. Mein Kopf ruht in seinen Fingern, während er ihn sanft dreht. Zum Abschluss umschließen seine Hände meinen Schädel wie ein Gefäß.

Nach einigen Minuten der Entspannung holt er meinen heißen Bademantel aus dem Ofen. Ich fühle mich frisch und seltsam leicht. Er reicht mir eine

wickelt, die Jahrtausende alte Menschheitsrezepte anwendet, verfeinert und mit modernsten Mitteln der Körperarbeit kombiniert, um optimale Effekte zu erzielen. Die Angebote der Spas werden für Reisende zur Konkurrenz für die Attraktionen, deretwegen sie ursprünglich hergekommen sind.

Grand Canyon oder „Dreamcatcher Aromatherapy Massage“? Für mich keine Frage. Das Arizona Biltmore and Spa ist als Hotel eine Legende, eine von Frank Lloyd Wright inspirierte, weitläufige Anlage in Phoenix, Arizona. John McCain feierte hier am Abend der Präsidentschaftswahl. Seit Herbert Hoover war hier jeder Präsident zu Gast. Nur an den Decken des Taj Mahal wurde mehr Blattgold verarbeitet als in den Hallen des Biltmore. Gilberto, mein Masseur mit spanischer Muttersprache, erklärt, er spreche nur zu 25 Prozent Englisch, um sich sogleich zu korrigieren: Es seien wohl doch eher nur 20 Prozent.

Das Biltmore an sich ist schon eine Entspannungs-Oase, dass Gilberto nun sieben heiße Steine entlang der Wirbelsäule auf meinem Körper platziert, erhöht diesen Effekt deutlich. Tropfen warmen Öls aktivieren die Punkte, die den Chakren aus der Yogalehre

entsprechen. Es folgt eine ausgiebige Massage von Kopfhaut, Händen und Füßen, zum Abschluss eine komplette therapeutische Körpermassage. Um den vollen Effekt einer solchen Behandlung zu genießen, sollte man sich für den Rest des Tages nicht unbedingt etwas vornehmen.

Der „Blue Coyote Wrap“ im „Aji Spa“ des Sheraton Wildhorse Pass bei Phoenix erzählt symbolisch eine Legende der Pima-Indianer nach, die dieses Hotel betreiben. Die Legende berichtet davon, wie der Koyote seine staubig braune Farbe bekommen hat. Denn einst war er strahlend blau. Bis er über einen Baumstumpf stürzt und in den Wüstenstaub fällt, der ihn rundum einhüllt. Seit diesem Tag, sagt die Legende, sind Koyoten so braun wie die staubige Erde. Als Höhepunkt der Behandlung packt Mike mich in strahlend hellblauen Azulen-Schlamm, der die Haut rundum nährt und heilt.

Die Aji Spa besitzt ausschließlich runde Formen, alle Türen öffnen sich nach Osten in Richtung des Sonnenaufgangs, in Einklang mit der Natur und entsprechend dem indianischen Glauben. Im Warteraum ertönt leise indianische Flötenmusik, Kerzen brennen, Sessel und Liegen erlauben den Blick auf Terrasse und Pool. Der ist in Form eines Flusses gestaltet, der sich um eine Insel windet, auf der Yuccas, Agaven und Kakteen wachsen und eine indianische Strohütte steht.

Das Wort „Spa“ verweist in seiner ursprünglichen Bedeutung auf das belgische Heilbad gleichen Namens. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts verselbstständigte sich der Begriff zusehends und bezeichnet inzwischen im englischen Sprachraum Wellness-Orte und -Angebote unterschiedlicher Art. Eine ganz besondere Erfahrung versprechen dabei solche Behandlungen, die sich nicht auf die reine Körperarbeit beschränken, sondern darüber hinaus ein spirituelles Element beinhalten.

Concha stammt ursprünglich aus Oaxaca, Mexico. Sie ist eine Angehörige der Tarasca/Zapotec-Stämme, wo sie eine Ausbildung zur Medizinfrau, zur „Heilerin“ erhalten hat. Spä-

## ALS HÖHEPUNKT DER BEHANDLUNG PACKT MIKE MICH IN STRAHLEND BLAUEN SCHLAMM

der“ nennt ihn schlicht das Protokoll der „VH Spa“ im Hotel Valley Ho in Scottsdale, Arizona - einem stilvoll designten Haus, das mit dem Slogan „The Evolution of Cool“ für sich wirbt. Das „Red Flower Hammam Treatment“ ist das sogenannte „signature treatment“ dieses Hotels, das Aushängeschild seines Wellness-Bereiches. Es soll eine entgiftende und belebende Wirkung haben.

Vor der Massage – ich habe Lehm und Peeling inzwischen abgeduscht – soll ich mehrmals tief ein- und ausatmen. Kardamom und Bernsteinöl

Wasserflasche, meinen Schrankschlüssel und verabschiedet mich: „Come back and see us again soon.“

Gott mag den Menschen nackt und unvollkommen erschaffen haben, doch er gab ihm den Wellness-Tempel, um sich wenigstens ab und zu noch einmal zu fühlen wie im Paradies. Es sind Oasen der Erholung, Rückzugsorte, in denen es nicht nur darum geht, Fett abzuschmelzen, Nährstoffe unter die Haut zu treiben oder abzuschalten. Inzwischen hat sich rund um das Wohlbefinden des menschlichen Körpers eine Kultur der Sinnlichkeit ent-

**DIE WELT ERFAHREN**

www.australien.net   www.sued-afrika.de   www.americajournal.de  
Im gut sortierten Zeitschriftenhandel oder als Abo direkt vom J.Latka Verlag.

Foto: Christian Heeb

**KULLMAN'S BURGER REBELS**  
FRESH & YUMMY

Kullman's Season Specials: Leckere und ausgefallene Burger  
Alle 3 Monate neu!  
Coming soon!

Vorbeikommen & genießen.  
Wir freuen uns auf Euch!

SAM  
KULLMAN'S  
DINER

Sam Kullman's Diner - New York Style American Food  
www.kullmans.de - Berlin - Freiburg - Linthe - Kaiserslautern - Regensburg

Info-Karte 31 ankreuzen

**Galaxy Diner**

The route to good times.  
{ That's got real kick. }

Ob Sie auf zwei oder mehr Rädern unterwegs sind, in Flagstaff finden Sie die Nostalgie der Route 66, schöne Unterkünfte und tolles Essen. Attraktionen wie der Grand Canyon, das Gebiet der Navajo und Sedona sind von hier aus ebenfalls gut zu erreichen. Planen Sie Ihren Aufenthalt unter [www.flagstaffarizona.org](http://www.flagstaffarizona.org) oder Tel. +1 (928) 774-9541.

**Flagstaff** The destination for all seasons

Neue Flugverbindung zwischen Los Angeles LAX und Flagstaff, Tickets online oder unter Tel. 00-800-25275200.

Horizon Air  
[horizonair.com](http://horizonair.com)

Info-Karte 15 ankreuzen



Lehm und Schlamm, in allen möglichen Farben und Düften, gehören zu den unverzichtbaren Zutaten einer Spa-Behandlung.

Kräuter stimulieren den Geruchssinn und tragen außerdem zur Entspannung bei.



ter hat sie eine Massageausbildung in den USA absolviert, wo sie seit vielen Jahren lebt. Beide Elemente vereint sie zu einer einzigartigen Mischung, dem „Medicine Helper Treatment“ im Sunrise Springs Resort and Spa vor den Toren von Santa Fe, New Mexico.

Am Morgen, schon auf dem Weg zu unserem Termin, fand Concha eine Vogelfeder auf ihrem Autodach. Sofort, sagt sie, habe sie gewusst, dass diese Feder für mich bestimmt sei. Federn, erklärt sie mir, seien bei allen Indianerstämmen eine starke Medizin – ihre Kraft sei so groß, dass man damit sehr vorsichtig sein müsse. Während sie mir hiervon erzählt, landet ein Vogel auf dem Geländer vor dem Fenster. Wohin fliegt er? Nach Süden! Concha lächelt.

Federn, Wurzeln, Feuer und Wasser, eine Trommel, Steine und Kräuter schmücken Conchas Altar in ihrem Behandlungszimmer der „Spa Samadhi“ – ein Begriff, der in Sanskrit einen meditativen Bewusstseinszustand irgendwo zwischen Versenkung und Erleuchtung bezeichnet. Während ich auf der Liege Platz nehme, verbrennt Concha Kopalharz – es öffnet das Herz, sagt sie, erneuert und schafft innere Freude. Außerdem zündet sie

Zedernholz an, das in ihrer Religion für Vergebung steht.

Während Concha mich massiert und damit auf meiner dem Osten zugewandten Körperhälfte beginnt, umrundet sie meinen Körper im Verlauf einer Stunde langsam im Uhrzeigersinn. Ich rieche Basilikum, Rosmarin und Salbei, während sie immer wieder leise singt oder rituelle Gebete in der Sprache ihrer Vorfahren spricht. Jede Himmelsrichtung hat ihr eigenes Lied, ihr eigenes Gebet.

Der Osten, erklärt sie mir später, stehe für neue Anfänge, Klarheit, und die Kraft, die eigenen Visionen zu erreichen. Es folgt der Süden, er steht für Süße, Kindheit, Magie, Unschuld und Vertrauen. Der Westen bedeutet Introspektion und Einkehr, der Norden schließlich steht für die Weisheit, die ein jeder in sich trägt. Die Feder auf ihrem Autodach zeigte nach Westen, erzählt Concha. Ich müsse mehr in mich hinein hören, sagt sie: „It is time for introspection.“

Nach dem Ende der Behandlung erklärt sie mir, ich sei jetzt wieder „ausbalanciert“. Und: „Du bist jetzt viel leichter als vorher. Du hast die Richtung geändert.“ Ich verstehe nicht genau, was sie meint, ich spüre nur

Eines: Wann habe ich mich zuletzt so frei, leicht und glücklich gefühlt? Ich kann mich nicht erinnern. ★

### AMERICA TIPPS Wellness Trends

#### INFORMATIONEN

**Arizona Tourism Office**, Luisenstr. 4, 30159 Hannover, Tel. (0511) 517-9610, arizona@kaus.info, www.arizonaguide.com

#### SPAS & TREATMENTS

**Red Flower Hammam Treatment**, 90 Minuten, 190 Dollar, VH Spa at Hotel Valley Ho, 6850 E. Main Street, Scottsdale, AZ 85251, Tel. +1 (886) 882-4484, www.hotelvalleyho.com  
**Dreamcatcher Aromatherapy Massage**, 80 Minuten, 210 bis 230 Dollar, Arizona Biltmore Resort and Spa, 2400 E. Missouri, Phoenix, AZ 85016, Tel. +1 (602) 955-6600, www.arizonabiltmore.com

**Blue Coyote Wrap**, 80 Minuten, 185 Dollar, Aji Spa at Sheraton Wild Horse Pass Resort & Spa, 5594 W. Wildhorse pass Blvd., Chandler, AZ 85226, Tel. +1 (602) 225-0100, www.wildhorsepassresort.com

**Medicine Helper Treatment**, 80 Minuten, 160 Dollar, Sunrise Springs Resort and Spa, 242 Los Pinos Road, Santa fe, NM 87508, Tel. +1 (505) 428-3614, www.sunrisesprings.com



Scottsdale  
Bringen Sie Ihre Freude am Leben mit.  
ScottsdaleCVB.com/AmericaJournal

Fangen Sie sie ein.