



# Sesam, öle mich!

**Araberinnen im Bikini, Gondeln im Gym – in Dubais schicken Spa-Tempeln erforscht Vanessa Oelker, wie Wellness in der Wüste geht.**  
**Illustration: Inke Ehmsen**

**K**ardamom und Amber würzen die Luft, und über den filigran mit Holz verzierten Wänden thronen 30 Meter hohe Kuppeln voller Ornamente. Der Sultanpalast, in dem sich das Spa verbirgt, könnte von dem osmanischen Architekturgenie Sinan stammen. Doch Sinan lebte im Mittelalter, der Palast ist ein Nachbau. Umgeben von dieser Pracht sollte ich mich anmutig bewegen. Aber in dem Bademantel, der Bud Spencer gepasst hätte, und meinen Pantoffeln komme ich nur schlurfend über den Marmorboden.

Der Bademantel ist Dresscode, denn ich erforsche die Superlative der Spa-Welt. Ich will herausfinden, ob Dubais großartig inszenierter Wellnesszirkus seiner Verheißung – mehr wirkt mehr – gerecht wird. Kein anderer Ort weltweit hat die Spas in seinen Hotels gigantischer bemessen und luxuriöser ausgestattet. Mein Plan: eine Testrallye durch die schönsten Wellnessoasen, von Treatment zu Treatment zu Trainern, die mich in Topform bringen.

Die Tour beginnt im Talise Ottoman Spa, dem mit 8000 Quadratmetern größten Wellnessstempel im Nahen Osten. Er gehört zum neuen Hotel Jumeirah Zabeel Saray, das auf der künstlichen Insel The Palm liegt und 2011 von den World Travel Awards zum führenden Spa-Resort der Welt gekürt

wurde. Tom Cruise drehte hier Szenen für die letzte Folge der „Mission: Impossible“-Reihe. Tatsächlich wirkt das Spa wie eine Filmkulisse – nicht so sehr für ein Action-Abenteuer, sondern für eine Orientsaga im Stil von „Prince of Persia“. Würde Jake Gyllenhaal als muskulöser Retter um die Ecke hechten, ich wäre kaum überrascht.

Asma, meine Therapeutin aus Sri Lanka, führt mich zum Hammam. Den turnhallengroßen Saal mit Pool, Bar, Behandlungsraum und Separees hinter dunkelroten Vorhängen kann man für sich allein buchen. Als ich, bekleidet mit nichts als einem Vlieshöschen, das rein gar nichts von Victoria's Secret hat, auf dem vorgewärmten Marmorsockel liege, bin ich dankbar für diese Exklusivität. Asma schrubbt meine Haut mit einem Luffa-Schwamm, als wolle sie den alten Lack von einem Auto abhobeln. Bald ist der Schwamm braun und meine Haut stark gerötet. Das sei nur die Durchblutung, beruhigt sie mich. Ich komme mir trotzdem vor wie ein Lamm auf dem Opferaltar. Asma taucht einen Textilball in üppigen Seifenschäum und wischt mir damit schwungvoll über Beine, Rücken, Schultern und Arme. Müde, wie ich bin, gleite ich in eine dämmerige Märchenszenerie, der persische Prinz schreitet gerade durch den Saal – da reißt mich ein heftiges Stechen im

Auge zurück in die Welt. Autsch! Ich wusste schon immer, dass Seife nicht in mein Gesicht gehört. Asma wusste es nicht. Ihre Massage mit einem Brei aus Honig, Sesam, Lavendel und Minze besänftigt mich, und als ich unter einer flauschigen Decke auf einem Sofa im Separee liege, schlägt auch mein Puls wieder normal. Prüfend streiche ich mir über die Arme. Sie sind so weich und ebenmäßig wie der Veloursbezug eines Bentley.

Sauber und mit gerötetem Auge erreiche ich meine nächste Station, den The Quay Healthclub im Madinat Jumeirah am Strand. Im 2600 Quadratmeter großen Drillhouse empfängt mich Trainer Peter. Sein Hightech-Reich ist klinisch rein und menschenleer, still warten die aufgereihten Maschinen auf Kundschaft. Peter bietet mir an, in der High Altitude Suite zu trainieren. Dort ist die Luft genauso dünn wie auf der Spitze des Montblanc. Durch den Mangel an Sauerstoff soll der Körper mehr rote Blutkörperchen bilden und den Stoffwechsel in den Muskeln ankurbeln. Ich schiele auf den Flatscreen, der Filme „on Demand“ anpreist. Ich könnte mir den persischen Prinzen wünschen. Doch nicht einmal der schöne Gyllenhaal würde mich davon ablenken, dass ich keine Bergsteigerin bin. Ob meine Puste für die Höhenluft reicht?

Wie der Healthclub gehört zum Madinat Resort auch das Talise Spa. Ich würde lieber dorthin gehen und auf den imaginären Berg verzichten, beichte ich Peter. Er nickt ergeben und bringt mich zu einer venezianischen Gondel vor der Tür seines Fitnessreviers. Der Gondoliere lenkt sein Boot über verästelte Wasserwege durch einen subtropischen Park. Das Aufgebot an Palmen, Gräsern und Hibiskusblüten mitten in einem Wüstenstaat kommt mir fast so seltsam vor wie die Skihalle in der Mall of the Emirates.

Am Steg des Spa wartet die Balinesin Dewi und fragt, was mir lieber ist: der internationale Bereich, wo Männer und Frauen sich über den Weg laufen dürfen, oder die Sektion, in der die Damen unter sich sind? Ich treffe die richtige Wahl: Araberinnen in Bikinis, einige von erlesener Schönheit, laufen in ausgelassener Stimmung durch das Damenrefugium. Fast fühle ich mich wie ein Spion zwischen all den Frauen, die sonst nur voll verschleiert ihr Haus verlassen. Sorry, Jungs, so wie ich werdet ihr sie nie zu Gesicht bekommen.

Verschlungene Wege führen zu den 26 Behandlungsräumen, die in der Parkanlage verteilt sind. Die kleinen Steinhäuser erinnern an asiatische Tempel. Dewi erkennt meine Hilflosigkeit angesichts der 48 Posten auf dem Spa-Menü und entscheidet für





mich: Ich bedürfe einer Chakra Balancing Therapy. Als Chakren werden in der hinduistischen Lehre und beim Yoga sieben Energiezentren des Körpers bezeichnet. Dewi weist mich an, die Arme auszubreiten, ich stehe vor ihr wie das rote DDR-Ampelmännchen. Dann schlägt sie mir auf die Arme. Deren Widerstand gibt ihr Aufschluss über meine Chakren-Beschaf-

fenheit. Seufzend attestiert sie ein Herzproblem. Sehr groß sei mein Herz, und ach, viel zu empfindsam. Auch ich seufze jetzt. Anschließend darf ich auf der Liege dösen, und während sieben Halbedelsteine, darunter ein Rosenquarz auf meinem Herzen, die Blockaden in den Chakren lösen sollen, massiert sie mich mit Lavendelöl. Wie oft sie die Diagnose wohl stellt? Und seuf-

zen die Araberinnen dann auch – weil sie endlich jemand versteht?

Nur ein paar Hundert Meter vom Madinat entfernt blitzt mir das segelförmige Wahrzeichen Dubais entgegen. Das Burj Al Arab, meine letzte Station. Im 18. Stock betreut der frühere britische Rugbystar Thomas Woolf mit seiner Fitness-Company PTX die Gäste des Hotels und 240 private Klienten aus Dubai. Für das Unternehmen arbeiten nur ehemalige Spitzenathleten, die beim Personal Training schon durch ihre Ausstrahlung vermitteln, dass Aufgeben nicht infrage kommt. Ich springe sofort auf Thomas' Fitnessgrundsatz an: Train smart, not long. Auch von der Effektivität bin ich überzeugt. Der glatzköpfige 1,85-Meter-Mann ist derart durchtrainiert, dass ich auf seinen Muskeln Eier aufschlagen könnte.

Thomas braucht im Gym nur ein Laufband, eine Matte – und meine Beharrlichkeit. Die Araber, erzählt er, seien „earlyquitters“, sie würden schnell aufgeben. Das will ich mir nicht nachsagen lassen. Auf dem Band laufe ich mich warm, dann kommen die Übungen: Liegestütze, Kreuzsprünge, Kniebeugen, immer 30 Sekunden Vollgas und 30 Sekunden Pause. Ich keuche, meine Muskeln brennen wie Feuer, aber Thomas findet den richtigen Ton zwischen Boot Camp und Aufmunterung, und ich halte durch. Erstaunlich,

dass mein Körper dermaßen viel Wasser entbehren und als reißende Ströme herabfließen lassen kann. Ich denke an Tom Cruise und meinen Prinzen und beneide sie keine Sekunde um ihr Glamour-Dasein. Auch der beste Personal Trainer kann ihnen nicht die Qualen der Leibesertüchtigung abnehmen.

Mit wackeligen Beinen wanke ich in meine Suite. Dort hat Pulu aus Bali eine Liege aufgebaut und eine Kerze aus Kokosöl angezündet. Sie begrüßt mich und geht mit leiser Stimme einen Fragebogen zum Gesundheitszustand mit mir durch. Dann massiert sie mit dem flüssigen warmen Wachs der Kerze meinen erschöpften Körper. Ihre Hände üben genau den richtigen Druck aus, als könne sie jeden meiner Muskeln. Während Pulu ausdauernd knetet, scheint ihre Energie wie von Zauberhand in mich zu fließen. Keine Musik, kein Wassergeplätscher unter Kuppeln, keine Gondel, keine Gebirgsluft. Einfach nur eine gute Massage. So effektiv und einfach kann Wellness sein, sogar an einem Ort wie Dubai. ♦

#### TAUSENDUNDEINE MASSAGE

Vanessa Oelker besuchte als Gast von **Jumeirah** das **Talise Ottoman Spa** im Hotel Jumeirah Zabeel Saray, den **The Quay Healthclub** und das **Talise Spa** im Madinat Jumeirah sowie den **Assawan Spa & Health Club** im Burj Al Arab; [www.jumeirah.com](http://www.jumeirah.com). Buchung z. B. über **Designreisen**, Tel. 089/90778899, [www.designreisen.de](http://www.designreisen.de)



Esstisch **Astrolab**  
Design Studio  
Roche Bobois

Stühle **Dyna**  
Design Sacha Lakic

Tischplatte mit  
zwei motorisierten  
Tischverlängerungen von  
je 40 cm und sichtbarem  
Zahnradgetriebe (inkl. Akku  
und Fernbedienung).  
Sehen Sie das Video :  
[www.roche-bobois.com/  
astrolab\\_de](http://www.roche-bobois.com/astrolab_de)

Aktuelles,  
Kollektionen und Standorte  
[www.roche-bobois.com](http://www.roche-bobois.com)

Foto: Michel Gilbert. Amalthea RCS: Nummer B 380 143 354

Europäische Herstellung.

**STILWERK DÜSSELDORF**  
Grünstrasse 15  
Fon: 0211 - 863 264 0  
[info-duesseldorf@roche-bobois.de](mailto:info-duesseldorf@roche-bobois.de)

**MÜNCHEN**  
Thierschstrasse 20 (Nähe Isartor)  
Fon: 089 - 212 666 3  
[info-muenchen@roche-bobois.de](mailto:info-muenchen@roche-bobois.de)

**STILWERK HAMBURG**  
Große Elbstraße 68, 2. OG  
Fon: 040 - 570 195 73 0  
[info-hamburg@roche-bobois.de](mailto:info-hamburg@roche-bobois.de)

**ZÜRICH**  
Neumühlequai 32-34  
Fon: 044 362 31 31  
[zurich@roche-bobois.com](mailto:zurich@roche-bobois.com)

Designed for you

**rochebobois**  
PARIS