

Gekauft!

# Wohltuende Seidenkur für die Haut

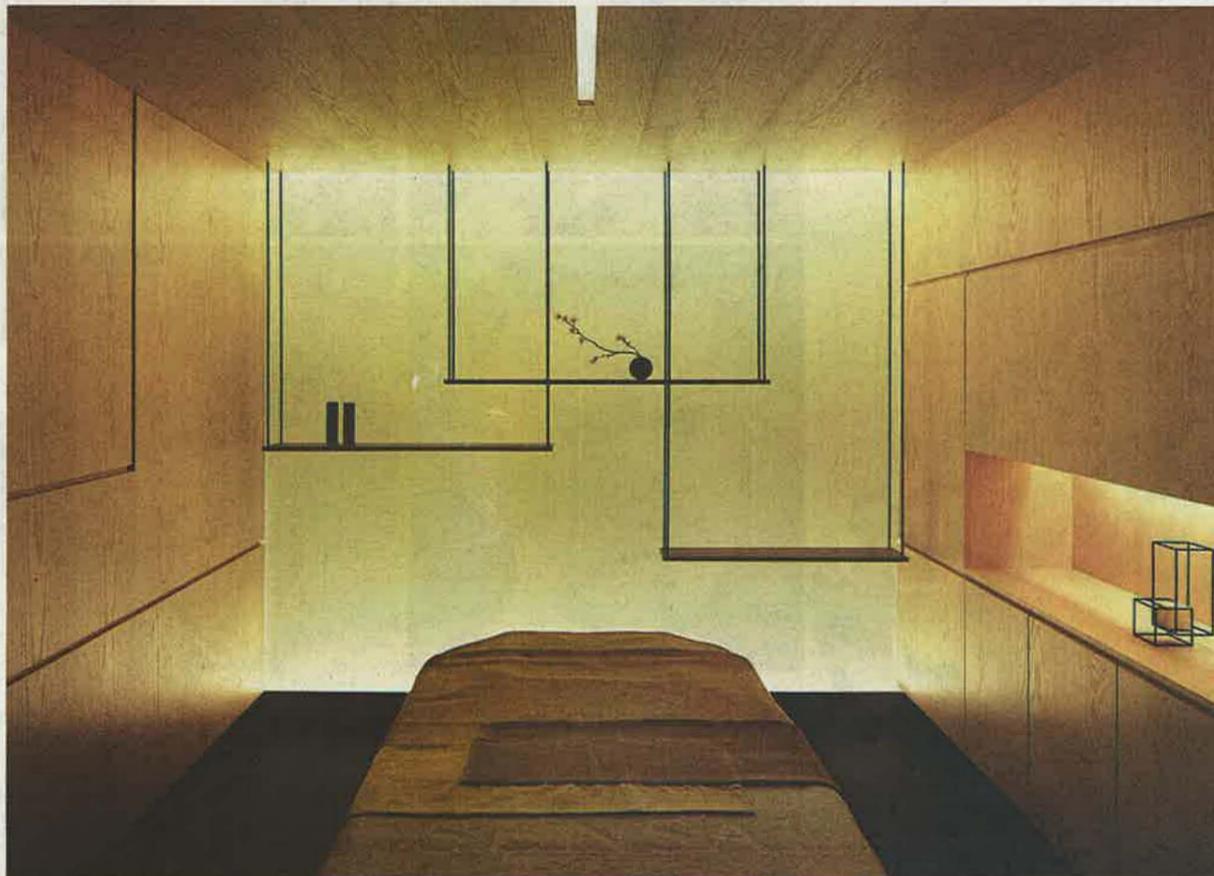
Von Rahel Koerfgen

Der Festtagsmarathon hat unschöne Spuren hinterlassen, stelle ich mit Blick in den Badezimmerspiegel fest. Dunkle Augenringe und eine gereizte Gesichtshaut zeugen von zu wenig Schlaf – und zu vielen Cüpli. Mitbewohnerin P. hatte kürzlich eine gute Idee, wie wir uns expressmässig von den Festtagen und vom Badezimmerspiegel-Schock erholen können: mit einem Tagesausflug ins Hotel Victoria Jungfrau in Interlaken. Hier befindet sich das weltweit einzige Sensai Select Spa des japanischen Kosmetiklabels Kanebo. Man gönnt sich ja sonst nichts! In den puristisch gestalteten, wunderschönen Räumen werden sieben Behandlungen angeboten. Wir entscheiden uns für die «Silk Celebration for Face». Das Vorspiel: ein Fussbad, das herrlich entspannend wirkt. Die anschliessende Gesichtsmassage soll den Stoffwechsel anregen und den Hautzustand verbessern. Bei der Reinigung und Befeuchtung werden ausgewählte Sensai-Produkte verwendet, die mit luxuriösen Seidenextrakten angereichert sind. Diese sollen auf die Haut eine heilende und glättende Wirkung haben. Der Ausflug hat sich gelohnt: Als wir wieder im Zug nach Basel sitzen, fühlt sich unsere Haut seidenweich an.

Die Behandlung «Silk Celebration for Face» dauert 1,5 Stunden und kostet 320 Franken, die Express-Version dauert 50 Minuten und kostet 180 Franken. Es sind auch Ganzkörperbehandlungen für sie und ihn buchbar – frühzeitige Reservation erforderlich. [www.victoria-jungfrau-spa.ch/sensai-select-spa](http://www.victoria-jungfrau-spa.ch/sensai-select-spa)

## Kalorien verbrennen

Es hat sich nicht vermeiden lassen: An der Silvesterparty kam das Thema «Vorsätze» zur Sprache. Unglücklicherweise erst nach dem dritten Cüpli, was mich dazu verleitet, meinen Senf dazuzugeben: Lauthals verkündete ich, mehr Sport treiben zu wollen. Ich lege mich neuerdings also auf die Yoga-Matte. Aber nicht bei Kerzenschein und esoterischem Säusel-Sound, sondern bei 40 Grad Celsius. – Ja, Sie lesen richtig: Bikram Hot Yoga ist eine Serie von 26 Übungen, die in einem aufgeheizten Raum praktiziert werden. Durch die Hitze fällt die Muskeldehnung leichter und Giftstoffe werden aus dem Körper geschwitzt. Eine echte Tortur – aber wenn schon, denn schon, habe ich mir gesagt. Stars wie Madonna oder George Clooney schwören schliesslich darauf. Das Beste daran:



Luxus pur. Das Sensai Select Spa ist eine Oase der Ruhe – ideal, um sich von den hektischen Feiertagen zu erholen.

Es braucht keine Vorkenntnisse. Jede und jeder kann mitmachen, egal wie alt, ob sportlich oder eingerostet. Und: Bikram Yoga ist ein echter Fettkiller. Pro Übungsstunde (90 Minuten) werden bis zu 1000 Kalorien verbrannt. Ideal, um den Hüftspeck, der sich an Weihnachten angesammelt hat, loszuwerden.

Aber auch wenn es 10 000 Kalorien wären: Nach den ersten Minuten im Studio von Bikram Yoga Basel ist mir das egal. Ich leide, schwitze wie noch nie in meinem Leben. Das Atmen fällt mir schwer. Mein Kopf ist knatschrot wie jener einer Mallorca-Touristin nach dem Extrem-Sonnenbad. Ich werfe einen sehnsüchtigen Blick in Richtung Ausgang. «Beim Bikram Yoga darfst du alles, nur nicht den Raum vorzeitig verlassen», sagt mein Yoga-Trainer Feroze Khan. «Keep on smiling.» Dann überwinde ich meinen inneren Schweinehund, fokussiere nur noch auf die Übungen. Am Ende fühle ich mich extrem gut, atme tief und entspannt. Bikram Yoga helfe, den Durchhaltewillen zu trainieren und so zu mentaler Stärke zu kommen, sagt Khan. Abgesehen vom Muskelkater am

nächsten Tag ist Bikram Yoga wahrlich etwas vom Besten, was ich bis anhin gemacht habe. Ich kann es wärmstens weiterempfehlen.

Mit dem Schnupperangebot von Bikram Yoga Basel (sieben Tage für 55 Franken) kann man die Yoga-Art unverbindlich kennenlernen. Interessierte kommen ohne Anmeldung zu einer beliebigen Kurszeit vorbei. Der Kursplan ist auf der Website ersichtlich, das Studio befindet sich am Pfluggässlein 1 in Basel. [www.bikramyogabasel.ch](http://www.bikramyogabasel.ch)

## Zeit für eine Belohnung

Inkonsequenz ist mein zweiter Vorname. Deshalb ist es nicht überraschend, dass ich nach meinem sportlichen Anfall Lust auf ein deftiges Mahl habe, als Belohnung quasi. Und was passt jetzt besser als ein Käse-Fondue? Ich bin überzeugt: Weit und breit gibt es keine bessere Mischung als im Käs-Laade von Alex Wirth. Die seit 55 Jahren bewährte Rezeptur setzt sich hälftig aus bestem Gruyère und aus einer geheimen Mischung aus Walliser Bergkäse und Fribourger Vacherin zusammen. Dadurch wird das Fondue schön cremig. Auf Wunsch kann die Zusammensetzung angepasst werden,

wenn man es noch rezentler oder milder mag. Den obligaten Kirsch dazu kann man bei Wirth übrigens auch kaufen. Für Käseliebhaber ist der Laden sowie so ein Muss: Wirth bietet eine grosse Auswahl an feinsten Käsen aus der



ganzen Schweiz und der Region, etwa den Chienbäse-Ches, aber auch Käse aus Italien und Frankreich.

Der Käs-Laade befindet sich an der Colmarerstrasse 10. 100 Gramm der Fondue-Hausmischung kosten 3.10 Franken. Die Käsespezialitäten kann man auch auf dem Marktplatz kaufen. [www.kaese-spezialitaeten.ch](http://www.kaese-spezialitaeten.ch)

Haben Sie Infos über Trends oder Neuheiten? [rahel.koerfgen@baz.ch](mailto:rahel.koerfgen@baz.ch)

## Die Nase

### Nüstern-lüstern bebt die Amygdala

Was passiert, wenn wir etwas riechen? Laut Wikipedia passiert das: «Vom Bulbus olfactorius über die Stria medialis kommt es zu einer Verbindung mit der Amygdala, dem lateralen Hypothalamus, anschliessend dem basalen Vorderhirn und dem orbitofrontalen Cortex. Ebenso gibt es Projektionen über die Stria medialis zum Tuberculum olfactorium und weiter zum Septum. Dieser Schaltkreis ist vor allem die Vermittlung des Gefühls zuständig, das wir empfinden, wenn wir einen Duft riechen. Besonders die Amygdala ist an der Vermittlung von Gefühlen beteiligt, das basale Vorderhirn und orbitofrontale Cortex spielen bei motivationalen Funktionen eine Rolle. Alles klar? Zum Beispiel erzeugt das «Boss in Motion Eau de Toilette» für Herrn bei der Kopfnote aus Orangerdüften ein orbitofrontales Feuerwerk, das die Amygdala Nüstern-lüstern in Beben geraten lässt; die orientalische süssliche Farnkraut-Grundierung gibt dem Septum den motivationalen Rhythmus, während Zimt, Kardamom und Mus sich den direkten Weg ins basale Vorderhirn bahnen. Da jubelt die Stria medialis!

In diesem Sinne stecken wir ab sofort jeden Sonntag die Nase in den Wind und lassen den Bulbus olfactorius umschmeicheln. Nächsten Sonntag das Hemingway-Parfum. Aber nicht von Ernest, sondern von Mariel. le n

## Beauty-News

### Einfach mit Pipette

Ab sofort sind die Gesichtssöle von Clarins in neuen Flakons mit praktischer Pipette erhältlich. Damit kann die Menge des Öls, das auf das Gesicht aufgetragen werden soll, besser dosiert werden. Das Öl soll die Gesichtshaut dank 100 Prozent reinen Pflanzenextrakten wieder ins Gleichgewicht bringen und hinterlässt ein samtig weiches Gefühl. Im Fachhandel sind drei Ausführungen für je 44 Franken (30 ml) erhältlich: Orchidée Bleue für sehr trockene Haut, Lotus für ölige Haut und Santal für empfindliche Haut. [www.clarins.ch](http://www.clarins.ch)

