

BADEN-BADEN – MODERN



På Hotel Dorint Maison Messmers vackra spa-avdelning ger Axel Großhans shiatsu-massage på spa-vis med varm avokado-kokosolja. Han är utbildad i österländska terapiformer och ger förutom shiatsu-massage bland annat reiki-, ayurveda-, och hot stone-terapi.

Morgonpromenad bland de nyutsprungna vårblommorna i en vacker bokskog på berget med sanslös utsikt. Efter det en fitness-frukost innan dagens behandlingar börjar. Saltvattensterapi, shiatsu-massage, ansiktsbehandling. Jag är en ny kvinna.

Text **Liselotte Forslin** Foto **Klaus Schultes**

Mitt i natursköna Schwarzwald i Tyskland ligger den sedan länge kända kurorten Baden-Baden. Här har man druckit brunn och lindrat krämpor så långt tillbaka som för 2000 år sedan då romarna upptäckte de många naturliga källor som finns här.

Det sägs att romarna kom vägen via Strasbourg där de såg dimman över bergstopparna och kunde på så sätt lokalisera det varma vattnet.

Ett par kilometer under jordytan rinner varma källor där gradantalet ligger mellan 58-68 grader. Vattnet är också mycket mineralrikt och det smakar mycket salt. Innan det dricks eller används i badsammanhang måste det ky-

las av. Numera dricker man vanligtvis inte vattnet på grund av salthalten. Det har betydligt mer läkande egenskaper när det används att bada i.

På ett ställe i staden finns en kran som mynnar ut i en mur med en skylt där det står "Fettquelle", det betyder ordagrant "fettkälla" men det är inte fett man avser utan vattnet är så fullt av mineraler att det känns när man doppar fingrarna i det.

Tidig social mötesplats för societeten

Baden-Baden har varit en social mötesplats sedan ett par hundra år tillbaka. Den ryska adeln frekventerade orten flitigt och än idag kan man se hus döpta efter ryska familjer. I mitten av 1800-

WELLNESS I ANRIK KURORT



På hotellet finns en fantastisk badavdelning med olika bastusorter där väggarna är dekorerade med motiv av Gustav Klimt i mosaikmönster. *Längst upp.* Golf är stort i natursköna Schwarzwaldregionen. *Ovan.*

Våren kommer tidigt till Baden-Baden. Här pryder krokusar gräset utanför stadens "Trinkhall". *Längst upp.* Skön handmassage ger energitillskott för trötta själar. *Ovan.*

talet var det den populäraste sommarsemesterorten dit adeln, kända politiker, och andra inflytelserika människor drogs. På vintern var det Paris som gällde. Än idag bor många av Tysklands rikaste människor i Baden-Baden.

Orten var inget intressant bombmål under andra världskriget på grund av att här fanns inga stora industrier att förstöra. Därför finns mycket av den ursprungliga arkitekturen bevarad. Men 1689 förströrde en stor brand mycket av staden så inga hus är äldre än från 1600-talet.

Trinkhall och kurbad

En "trinkhall" är ofta ett stort vackert hus som förr användes som mötesplats

för orsbfolkningen där man drack brunn och umgicks. I Baden-Baden finns en vacker trinkhall som idag används som turistbyrå, bar och kafé. Här finns en vackert utsmyckat arkad där damerna förr kunde promenera om det regnade ute. Inne i arkaden finns vackra väggmålningar med tyska religiösa sägner.

På Römische badruinen – ett museum i den gamla delen av staden med ruiner från ett gammalt romerskt bad kan man lära sig spa-historia.

Här finns också två offentliga badhus. Anrika Friedrichbad och det moderna Caracalla. I övrigt är det sex stora kurhotell som gäller förutom alla små spa-ställen som finns.

I Tyskland betalar staten kurbehand-

ling i flera veckor för de personer som behöver det på grund av dålig hälsa. Det ingår i sjukförsäkringen.

Kurort i förändring –
business och wellness

Säger man Baden-Baden förknippar många orten med en exklusiv kurort för den äldre välbärgade generationen. Men kurorten genomgår en förändring och man satsar nu på lite modernare stil för att passa fler. Nu kommer yngre människor hit och det har blivit vanligare att man lägger konferenser här.

Marianne Koch, är svensk och arbetar på turistbyrån i Baden-Baden. Hon är bosatt här sedan 17 år.

–Vi ser fler och fler affärsmän på våra ►



Check-ins utsända testar spa-behandlingarna. Förutom händerna är armbågarna och knäna viktiga redskap när man ger shiatsu-massage.

▷ kurhotell, säger Marianne. Många av dem är mycket stressade och har få stunder över till avkoppling och semester. Här kan de både konferera och få tillfälle till wellness. "Wellness" är modeordet för fysiskt förmåga och psykiskt välbefinnande.

Här finns ett stort konferenscenter och arrangörerna av konferenser har sett att deltagarna ofta försvinner ut på rasterna och har svårt att komma tillbaka i tid. Det förstår man när man ser var centret är beläget – mitt i Lichtentaler allee som är en underbart blommande park med en vacker kanal. I Baden-Baden är det perfekt att hålla konferenser, dels för kombinationen wellness och business men också för att allt finns inom räckhåll. Du behöver ingen bil, stressen i tunnelbanan är bara att glömma, här kan du promenera överallt. Bara det är avkopplande.

Ett av den moderna spa-hotellen är Dorint Maison Messmer. Det är bara två år gammalt och har en lite mer sparsmakad stil än många andra hotell. Här finns en mycket vacker spa-avdelning – Royal Spa i två våningar på 800 kvadratmeter. Här finns pool med jacuzzi, flera sorters bastu, fotbadavdelning, relaxavdelning, kurbad, skönhetsvård, moderna styrke träningsmaskiner, massage av olika sorter samt tai chi och qi gong.

Poolavdelningen är mycket vacker. I ångbastun är väggarna täckta med mosaik med motiv inspirerade av sekelskifteskonstnären Gustav Klimt från Wien. Sköna nymfer i vacker art deco-stil. Det doftar lätt av mynta och tallbar från ångan och man känner hur skönt det är att andas.

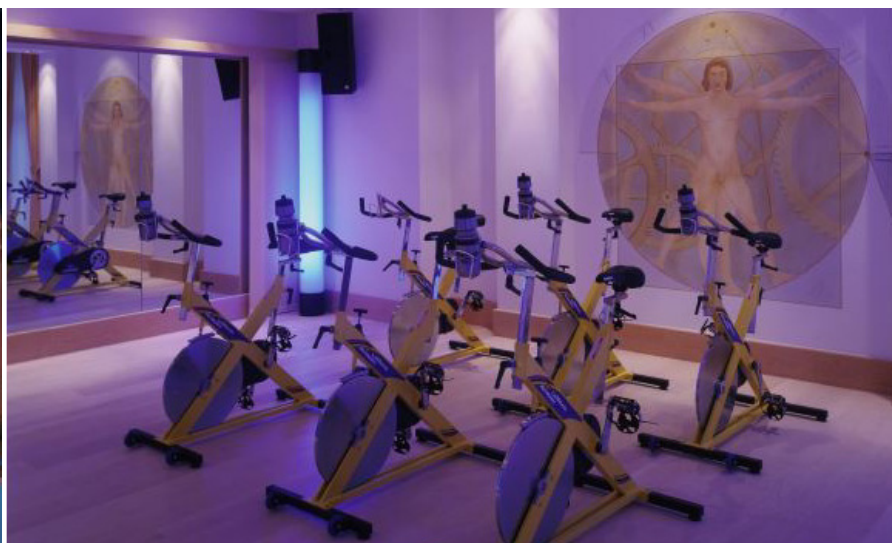
I kurbadet ska jag få en saltvattenbehandling. Jag får lägga mig i ett badkar

där alla sinnen blir stimulerade. Rummet är vackert med en muralmålning, det doftar gott från doftljusen och i högtalarna svag, asiatiskt klingande musik. Det här är inget vanligt bubbelbad inser jag då vattnet helt plötsligt skiftar i olika färger; rött, gult, grönt och violett. Jag lutar mig tillbaka och låter bubblorna ta hand om mig. Systematiskt masserar de min kropp från topp till tå. Speciellt ryggen, höfterna och underbenen får sitt. Underbart.

Shiatsu på spa-vis

Efter badet väntar Axel Großhans som är massör med fokus på österländska metoder och utbildad i München, Berlin och New York. Han har en speciell shiatsu-utbildning. Shiatsu är en japansk magemetod som bygger på att man stimulerar kroppens energipunkter som ligger i så kallade meridianer längs med

”All stress lagras i våra kroppar och han vill påminna oss om att stanna upp och koncentrera oss på det vi gör för stunden och inte alltid ”vara någon annanstans”. Carpe diem – fånga dagen.”



Att få vila är ett spas viktigaste egenskaper. Flera sköna vilrum finns ofta i anslutning till pool-, och behandlingsrummen.

Den som inte vill vila kan ta sig ett gympass i hotellgymmet på Dorint Maison Messmer. *Längst upp.* Carcalla är ett modernt offentligt badhus i Baden-Baden som även har utomhuspool. *Ovan.*

kroppen. Det är en mjuk och mycket följsam massage. Inga hårda knådningar och tryck. Vanligtvis ger man shiatsu på golvet med kläderna på men eftersom detta är ett spa så är det nästan naken på en massagebänk som gäller och man använder dessutom varm avokadoolja.

–Jag kan med mina händer känna av kroppen, hur den svarar på mina beröringar. Vissa blir stela som pinnar medan andra kan slappna av och ta emot energi, säger Axel. All energi har ett centrum i magen och inte i huvudet som många tror. Därför avslutar jag alltid massagen genom att lägga mina händer på kundens mage och ländrygg och tillföra energi.

Flummigt? Kanske, men efter en timmes behandling känner man sig avslappnad men samtidigt pigg.

All stress lagras i våra kroppar och han

vill påminna oss om att stanna upp och koncentrera oss på det vi gör för stunden och inte alltid ”vara någon annanstans”. Carpe diem – fånga dagen.

Hudvård med västindiska dofter

På spa-avdelningen finns också flera hudvårdsterapeuter som använder sig av en speciell hudvårdserie med västindiska dofter. Det doftar kokos, avokado och alger. Både i kurbadet och till hudvården använder man de väldoftande produkterna.

– Vi har en speciell serie framtagen för män också eftersom vi ser fler och fler män som blir intresserade av ansiktsbehandlingar, säger Annette Makakopf som är hudvårdsterapeut på Royal Spa. Men de flesta går fortfarande på vårt gym, bastar eller tar massage.

Efter ett besök på det offentliga badhuset Friedrichbad känns det som jag

aldrig har varit renare. Hit kan man komma utan att beställa tid. Här är behandlingen lite mer enligt löpande bandmetoden och sannerligen mer handfast än på till exempel Dorint hotell där de ser varje person som unik.

På Friedrichbad använder man sig av den så kallade Thalasso-metoden. Thalasso är grekiska och betyder ”hav”. Man använder alger, havsvatten, kurbatten och mineraler. Du får en personlig ”badare” som tar hand om dig. Behandlingen börjar med en vanlig dusch med peelingkräm. Observera att det här är inget för blyga, du står helt som naturen skapat dig inför en främmande man eller kvinna. Han/hon skrubbar av baksidan av kroppen och lämnar sedan diskret rummet. När man själv skrubbat sig klart kommer badaren in och leder mig till ett badkar med vatten från de varma källorna under huset. Här får jag ligga i ▶



På anrika Friedrichbad erbjuds romersk-irländsk badritual i sexton steg samt thalassobehandling som är en badbehandling med havsvatten, termalvatten och havsalger. *Ovan.* Hotell Dorint Maison Messmer är ett femstjärnigt hotell i hjärtat av Baden-Baden. *Ovan tv.* Baden-Baden har ett rikt kulturliv. På Festspielhaus sjuder det av musik-, och dansuppsvisningar. *Vänster.*

► tjugo minuter med bubbelmassage av hela kroppen.

Sedan leds jag in till ett annat rum där alginpackningen börjar. Nu kletar den handfaste badaren in mig med en brun sörja från topp till tå. Liggande på en brits som med ett knaptryck förvandlas till en vattensäng lindas jag in i plast och mjuk frotté. Jag känner mig som en sushirulle. Alginpackningen doftar verkligen som nori, de algark som sushirullar är inlindade i. Det är varmt och gott och här får jag slumra i en halvtimme exakt för då kommer min lilla badare tillbaka och leder mig till duschen, vänligt men bestämt.

Det tar en stund att få bort all gegga och när jag är klar väntar han med en flaska body lotion.

Nu är det dags för nästa behandlingsrum. I ett mörkt rum med högt valvformat tak med en stjärnhimmel bäddas jag ned i en skön vilstol. Jag blir omstoppad från topp till tå i rena lakan och frotté. I taket hänger lysrör med UV-ljus och på två pelare står det glasbehållare med havsvatten som bubblar lätt. Det här rummet är för att koppla av och andas i förklarar han på bruten engelska. Tjugo minuter i detta rum ska ha samma hälsoeffekter som en tretimmars promenad längs havet. UV-ljuset hjälper till att sprida havsvattnets effekter i luften.

Romersk-irländsk badritual

På Friedrichbad går många för att göra den romersk-irländska badritualen på morgonen. Det är en behandling man gör själv i sexton steg. Den bygger på den romerska traditionen att bada och duscha i olika temperaturer samt den irländska att varva baden med olika så kallade "hot air baths", det vill säga vilrum med olika temperaturer och luftfuktighet.

I ritualen ingår även en skrubbning då man får ligga på en brits och bli skrubbad från topp till tå av en baderska. Cirka tvåhundra personer per dag genomgår ritualen.

Aldrig har jag känt mig renare än efter den här behandlingen. Huden blir len som silke och man känner sig lätt i själen.

Motion, natur, kultur och hälsa

Kombinationen av den vackra orten med möjlighet till att ta hand om sig själv både på insidan och utsidan gör Baden-Baden attraktiv. Här finns stora möjligheter till golf och för den som är intresserad av hästsport är orten perfekt. Trav är stort här.

I den stora kulturhallen Festspielhaus ordnas konserter, dansuppträdanden och andra kulturella arrangemang med betoning på klassik musik.

Bara att ströva längs några av de många vandringslederna i den storslagna natu-

ren som Schwarzwald erbjuder gör den mest stressade fri i sinnet.

Carpe diem.

Läs mer på:

www.baden-baden.com

www.badruinen.de

www.caracalla.de

www.roemsich-irishes-bad.de

www.dorint.com/Baden-Baden

Att ta sig till Baden-Baden

- Förutom gruppresor som exempelvis Spatravel kan du själv ta dig till Baden-Baden med Lufthansa via Frankfurt och Stuttgart eller med Swiss via Zürich.

- Från flygplatserna är det smidigast att ta tåget till Baden-Baden.

www.db.de

- Information om Baden-Baden hittar du på www.baden-baden.de

- Information om delstaten Baden-Württemberg där Baden-Baden är belägen finns på www.tmbw.de

- Information om Tyskland får du hos Tyska Turistbyrån i Stockholm, tel. 08-665 18 81 (kl. 10–13 och 14–16), info@tyskaturistbyran.se www.tyskland-info.com

På hemsidan hittar du fler researrangörer som ordnar sparesor till Tyskland. Tyska Turistbyrån tillhandahåller även broschyren Welcome to Well-Being om spa i Tyskland. Den kan beställas kostnadsfritt. □