

«Bushmen»-Medizin am schönsten Ende der Welt

Über 500 Spa-Lodges gibt es in Südafrika. Zumeist liegen sie zwischen fantastischen Golfplätzen, edlen Weingütern, grandiosen Wildtierparks und unvergleichlich imposanten Naturlandschaften oder mitten im Busch.

von Gerd Müller

Starten wir unsere Wellness-Reise am «Kap der guten Hoffnung» mit den drei Spa-Perlen in und um Kapstadt. Das «Cape Grace» Hotel mit fantastischem Ausblick auf den Tafelberg und die Waterfront im touristischen Herzen Kapstadts, hat seinen exzellenten Ruf bis heute bewahrt. Das geschmackvolle Interieur ist von der Gewürzroute des 15. Jahrhunderts inspiriert. Die Spa-Räume heissen Safran, Paprika, Calendula und entsprechen den Farbtönen dieser Gewürze und Heilpflanzen. Für die Kap-Massage im «Cape Grace» wird das essenzielle Öl des Schneebusches und dann die reinigende «Shea»-Butter der «Khoi San»-Bushmänner verwendet. Zuerst werden die Kopf- und Gesichtspartie massiert und dann die «Chakras» vitalisiert. Danach folgen zarte, kreisförmige Handbewegungen auf dem Bauch, der bei den «Bushmen» das Zentrum jedes menschlichen Wesens darstellt. Am Schluss folgt der Regenschauer unter der Dusche, der den reinigenden Regentanz der «San-People» symbolisiert. Die «Thaba»-Massage wird mit einem «Zulu»-Klößel vorgenommen. Dazu verwendet die Therapeutin ein Gel aus Aloe Vera und Eukalyptus, das die Muskelschmerzen beseitigt und das Gewebe stimuliert. Einfach herrlich. Für Geschäftsleute ist das «ArabellaSheraton» beim Convention Square die beste Adresse. Das «Altira»-

Spa hat für ein Geschäftshotel ein extrem reichhaltiges Beauty- und Spa-Angebot. Weitere empfehlenswerte Spa-Oasen rund um Kapstadt sind das «Sérénity» und der «Steenberg Golf & Country Club» in Constanza.

Wein und Wellness sind ein gutes Paar ...

Im Nordosten Kapstadts liegen die fruchtbaren Hochlandtäler der Weinregion. Rund um Stellenbosch, Franschhoek und Paarl wachsen Rebstöcke, so weit das Auge reicht. Inmitten dieser paradiesischen Gegend liegen die schneeweissen kapholländischen Gutshäuser, die Weinliebhaberherzen höher schlagen lassen. Über 40 öffentlich zugängliche Kellereien liegen an der Stellenbosch Wineroute, allein in Franschhoek gibt es 16 Winzergenossenschaften und Paarl beherbergt gut weitere 20 Winzerfarmen. Hier findet man zudem ein weiteres Prunkstück edler Weinkultur mit einem exquisiten Spa-Angebot: das «Lanzerac Manor» – eine der ältesten und edelsten Weinkellereien Südafrikas. Das 1692 erbaute und modernisierte Gutshaus an sensationeller Lage repräsentiert wie kein anderes Luxus-Resort die Kombination aus uralter Winzer-Tradition und modernster Innenarchitektur. Klar, dass hier «Theravine»-Produkte verwendet werden. Die Traubentrestherbehandlungen sprechen besonders Männer an.

Gerd Müller, GMC GmbH, Zürich



Wildlife und Spa in der Karoo

Das «Sanbona» Wildlife Reservat erstreckt sich auf 54 000 Hektaren hügeligem Gebiet in der Halbwüste «Kleine Karoo» zwischen Montagu und Barrydale. Ein idealer Ort für Leute, die Ruhe suchen und ein familiäres Ambiente wünschen. Die Gäste des «Sanbona» können verschiedene Anti-Aging-Gesichtsbehandlungen von «Dec-leor» ausprobieren, eine wundervolle Aromatherapie, eine Fussreflexzonen-Massage oder auch hydrierende Körperbehandlungen mit Lavendel oder Ingwer-Balsam geniessen. Vom Feinsten sind auch die vier Spa-Mosaik-Behandlungen, die alle eine «Vichy»-Exfoliation, ein Aroma-Bad sowie eine Gesichtsmaske beinhalten und entweder als Anti-Stress-Programm, zur Stimulierung der Blutzirkulation und Entgiftung des Körpers oder zur Revitalisierung und Verschönerung der Haut dienen.

Golf-Eldorados in George und Knysna

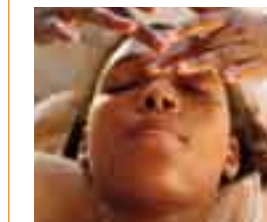
Der Traum der Golfspieler ist der Fancourt Country Club, der schon zum fünften Mal die Auszeichnung «Bestes Golfhotel der Welt» erhielt. Das Panorama auf die Outeniqua-Berge ist berauschend. Atemberaubend ist zudem auch die Auswahl an Beauty- und Spa-Behandlungen. Auch im «Pezula» in Knysna im Herzen der Garden Route, wo sich Tennis-Champion Roger Federer eine Villa kaufte, ist ein Bijoux. Das Luxushotel liegt auf dem Knysna-Head über den Gestaden des Indischen Ozeans. Der 18-Loch Golf-

platz ist einzigartig hügelig und hat steil abfallende Hänge. Eine echte Herausforderung. Zudem offeriert das «Pezula» viel Freizeitgenuss: Reiten, Tauchen, Fliegen-Fischen, Gleitschirmfliegen und Biking. Auch das Spa-Angebot, lässt keine Wünsche offen: Ein sehr reichhaltiges Beauty-Angebot (Decleor-/Theravine-Produkte) sowie einige typisch afrikanische Behandlungen, wie die «Daka»-Schlammpackung, die «Mbzura»-Regenwald- und auch die Pinotage-Traubenextrakt-Behandlung. Und bei Sedgfield liegt der «Lake Pleasant Hotel», ein kleines aber feines Resort, das Aroma-, Algen-, Ayurveda und Thalasso-Anwendungen nebst Lymphdrainagen, Yoga und Zen anbietet.

Bush-Spas bei Südafrikas Ökopionieren

«Shamwari»-Besitzer Adrian Gardiner hat sechs Mal den international renommierten Award als «weltbeste Conservation & Safari Lodge» erhalten. Neben dem ursprünglichen «Long Lee Manor House» sind nun zwei weitere Spa-Lodges, die «Eagles Crag» und das «Lobengula» hinzugekommen. Die «Jamu»-Massage, eine Kombination aus asiatischer, chinesischer und westlicher Techniken ist ein Hit. Auch das «Java Lava»-Körperpeeling mit Hydrobad, einer mineralisierenden Körperlotion mit hydrierendem Zitronen- oder beruhigendem Lavendelöl ist eine Wohltat. Ein weiterer Hochgenuss ist zudem der «Spicy Scrub» nach balinesischer Tradition mit Hydrobad und Gingerlotion.

Wellness vom Feinsten auf einen Blick



Arabella Sheraton Grand Hotel
www.arabellasheraton.com

The Vineyard Hotel & Spa
www.vineyard.co.za

Cape Grace, Cape Town
www.capegrace.com

Shamwari Game Reserve,
Eastern Cape
www.mantis-collection.com

Fancourt Hotel &
Country Club Estate, George
www.fancourt.com

Sanbona Wildlife Reserve,
Little Karoo, Montagu,
Tel. +27 (0)28 572 13 65
www.sanbona.com

Lake Pleasant Hotel
Tel. +27 (0)44 349 24 00
www.lakepleasantliving.com

Spezialisierte Reiseveranstalter

ITO-Reisen AG
6000 Luzern, Tel. 041 410 03 03
info@itoreisen.ch, www.itoreisen.ch

Nützliche Adressen

Die SAA und die SWISS offerieren direkte Südafrika-Flüge. Mehr Infos: www.flysaa.com und www.swiss.ch.

Wer eine unvergessliche Bahnreise von Pretoria nach Kapstadt im Luxuszug erleben will bucht (frühzeitig!) bei: Rovos Rail, Pretoria, heike@rovos.co.za, www.rovos.com

Tolle, kleine Boutiquen-Hotels gibt es unter www.southernspoor.co.za. Über eine grosse Auswahl an Hotels verfügen die Hotelgruppen Protea (www.protea-hotels.co.za), Southern Sun (www.southernsun.co.za) und Sun International (www.suninternational.de).