

BODYCHECK

sleeping spa

Als der Masseur meine Füße zu Ende geknetet hat, wickelt er sie in warme Tücher, legt meinen Stuhl zurück und schließt die Tür. Die Sonne geht unter, und meine kleine Kabine wird geflutet von eidotterfarbenem Licht, das sich zuerst purpur, dann schwarz verfärbt. Wellen rauschen. Es riecht nach Zedernholz. Ich erinnere mich nicht daran, wie ich einschlafe, nur an das Aufwachen bei Sonnenaufgang und das Gefühl sehr lang geschlafen zu haben. Meine Uhr sagt: Es waren 20 Minuten.

Ich war nicht am Strand von Ibiza, sondern in Midtown Manhattan in einem von sieben Hightech-Cocoons. Hier können übermüdete Einheimische und Reisende mitten in der Stadt, die niemals schläft, ein Nickerchen halten. Ausgestattet mit einem ausgefeilten System aus Licht-, Klang- und Aromatherapie, sind die fast 30 000 Euro teuren Kabinen des Yelospa dafür konstruiert, den Biorhythmus zu justieren und die Nerven zu beruhigen. Die Idee stammt von Nicolas Ronco, einem früheren Mana-

ger von Time Warner Music. „New York ist übersozialisiert. Bei uns kann man sich zurückziehen, ausruhen und aufladen“, sagt er. Vom Tee mit Antioxidantien an der Rezeption bis zur Simulation von Sonnenauf- und -untergang hat Ronco seine Mission bei mir in weniger als einer Stunde erfüllt. Ich wurde schon in

Japans heißen Quellen gekocht, in russischen Banjas mit Birkenzweigen geschlagen und in türkischen Hamams gehäutet, aber im Yelospa liegt die Betonung auf Ruhe und Privatheit. Für meinen Besuch hatte ich die 20/20-Behandlung gewählt, 20 Minuten Power Nap und davor eine Reflexzonenmassage. Wer schon mal einen ganzen Tag lang durch New York gelaufen ist, weiß, wieso ich mich für meine Füße entschieden habe.

Unter Geschäftsleuten hat sich seit der Spa-Eröffnung im Jahr 2007 vor allem das Jet Lag Treatment einen guten Ruf erworben. „Unser Therapeut fragt den Kunden, ob er zum Meeting nach Peking oder Frankfurt muss“, erklärt Ronco. „Dann arbeitet er speziell am Nierensystem, um das Reisen durch Zeitzonen zu erleichtern.“

Ich selbst muss nur noch 30 Blocks nach Norden wandern. Aber als ich aus meiner Schlafkabine schlüpfte, habe ich das Gefühl, ich könnte auch heimfliegen.

ANDREW BERG

Yelospa Power Nap ab 17 Dollar, 20/20 für 70 Dollar, 315 West 57th Street, New York; www.yelonyc.com



ROOM SERVICE thurnhers alpenhof, zürs am arlberg

Drei Damen im Schnee



Suite Junior-Suite mit Kamin und Gourmet-Halbpension ab 950 Euro **Ausstattung** Zur Begrüßung steht ein saftiger hausgemachter Gugelhupf bereit, dazu Champagner, im Badezimmer hübsch aufgereicht ein Pflegesortiment von Etro, aber nicht die üblichen Minifläschchen, sondern großzügige 150 Milliliter. Im Kamin knistert das Feuer, am altenglischen Schreibtisch möchte man seinen ersten Roman schreiben. Aus den gemütlichen Sesseln blickt man auf eine der berühmten Zürser Pisten, den Hexenboden. Auch das Bett erinnert an Hexerei: Man schläft herrlich, wie in Federn versunken, ohne zu versinken.

Atmosphäre Drei Generationen - Beatrice Zarges mit Mutter und Tochter - geben den Ton an: Sie kombinieren den rustikalen Charme des Hochgebirgs-Chalets mit Eleganz und bemerken Wünsche der Gäste eher als diese selbst. Der Textilfabrikant Otto Thurnher hat den Al-

penhof 1964 gegründet. „Er war beseelt von der Idee eines Ortes, an dem sich alte Freunde treffen und neue finden“, sagt Frau Zarges. In diesem Sinne sitzen sie und ihre Mutter, Elfi Thurnher, abends bei den Gästen, diskutieren mit ihnen über Politik und österreichische Volksmusik, erzählen von der Geschichte des Vorarlbergs oder empfehlen eine Schlittenfahrt durch den verschneiten Wald nach Zug.

Lage Auf 1720 Metern mitten im Skigebiet von Zürs am Arlberg, zu dessen Stammgästen Prinzessin Caroline von Monaco gehört. Auch Iris Berben, Klaus Maria Brandauer, Sebastian Vettel, Robbie Williams hat man schon über die Hänge flitzen sehen; Jogi Löw kehrte mittags auf der Fleckalm zum Kaiserschmarren ein. Sie alle schätzen an dem hochgelegenen Ort, dass er so klein und exklusiv bleiben muss, wie er ist, weil die Berge ihn in jede Richtung begrenzen.

Ski Das von Dezember bis spät ins Frühjahr schneesichere Zürs bleibt ungeschlagen. Man springt gleich vorm Hotel auf die Ski und dreht eine große Runde, über Lech und Zug, ohne eine Strecke zweimal zu fahren. Jenseits der präparierten Pisten wedeln Könnner durch flaumigen Tiefschnee oder gleiten um Ostern herum über gerade ange-tauten Firn. Roman, der Skilehrer vom Alpenhof, beherrscht jede Disziplin am Berg, vom kleinen Flirt bis zur anspruchsvollsten Tour.

Après-Ski In Zürs ruhig und nobel, in Lech, besonders in der Schneggarei am Fuß des Schlegelkopfes, geht es ordentlich hoch her.

Küche Chefkoch Franz Wögerer kocht österreichisch mit französischem Einschlag, und das famos. Einmal pro Woche kreiert er ein sechsgängiges Galadiner. Unvergesslich: seine Trilogie vom Kalb mit Meerrettich, Petersilie und Kartoffel. Als später Volksmusiker Balladen anstimmen und Elfi Thurnher mit Kopfstimme dazu singt, könnte man heulen vor Glück. Genauso hat es der Alpenhof unter die 100 schönsten Hotels der Welt geschafft. **GABRIELA HERPELL**

Thurnhers Alpenhof Zürs am Arlberg, www.thurnhers-alpenhof.com