Schöner schwitzen: In den Saunen der „Mein Schiff"-Flotte schweift der Blick bis zum Horizont

Traum-Arbeitsplatz: Martina Schumann besucht jedes Schiff immer wieder, um die Qualität von Spa und Fitness zu testen

„Sport, Arbeit, Liebe – alles, was einem Freude bereitet, hält uns jung und fit"

Wellness auf dem Meer

Martina Schumann spürt die neuesten Wohlfühl-Trends für Körper, Geist und Seele auf. Genießen lassen sie sich auf den Ozeanen dieser Welt

Text: Claudia Reshöft

Wie wird das sein in drei, fünf oder mehr Jahren? Was wird unsere Seele streicheln? Was vermittelt uns dann anstelle von Cocooning Geborgenheit? Was bringt uns nach Zumba in Bewegung? Und was ist nach Vegetarismus das Nonplusultra der Ernährung? Martina Schumann beschäftigt sich mit dem, was da kommen mag. Nein, sie blickt dabei nicht in eine Kristallkugel. Auch wenn die Schnipsel mit Farben, Formen und Impressionen, die sie zu stimmungsvollen Collagen zusammengefügt hat, in eine andere Welt entführen sollen – in den Wellness-Tempel der Zukunft auf hoher See.

Die durchtrainierte Brünette ist unserer Zeit weit voraus. Sie plant, wie das nächste Luxus-Schiff von TUI Cruises aussehen soll, das 2018 auf große Fahrt gehen wird. Genauer gesagt: Sie entwirft das Wohlfühl- und Sport-Deck von „Mein Schiff", dem achten in der Reihe der renommierten Kreuzfahrtflotte. 500 Quadratmeter Fitness-Areal, eine 600 Quadratmeter große Arena für sportliche Workshops und ein Spa auf 1220 Quadratmetern wollen so exakt und detailverliebt geplant werden, dass Erholungsuchende und fernreisende Gäste zwischen Landgang und Überfahrten an Bord zu Entspannung auf höchstem Niveau finden.

Wie wichtig ein wacher Geist und ein gesunder Körper sind, weiß Martina Schumann aus eigener Erfahrung. Befragt nach ihrem Jungbrunnen-Rezept antwortet sie: „Ich treibe Sport, wann immer ich kann, mache regelmäßig Bikram-Yoga, habe einen tollen Mann und eine schöne Arbeit", lächelt sie. „Alles, was einem Freude bereitet, hält jung und fit. Das Resultat: Auf dem Papier bin ich 46 Jahre alt, mein biologisches Alter ist 31."

Die gebürtige Oberpfälzerin ist sporterprobt und blickt auf eine 20-jährige Erfahrung als Sporttouristikerin zurück. Jetzt ist sie Head of Spa & Sports, also eine Art Wohlfühlministerin bei TUI Cruises. Sie kümmert sich um die Innenausstattung der Flotte, trifft die Auswahl der Anwendungen von der Massage bis zum Schönheitstreatment, stellt die thematischen Programme für unterschiedliche Routen zusammen und leitet die Mitarbeiter an. Kein Detail, das nicht ihrer Prüfung unterzogen würde – bis hin zum Handtuch. Alles an Bord soll höchsten Ansprüchen genügen. Offensichtlich geht dieses Konzept auf. „Mein Schiff" wurde mehrfach und wiederholt für „das beste Spa- und Wellness-Angebot" ausgezeichnet.

Martina Schumann weiß, wie man aus wenig viel macht. „Auf einem Schiff hat man alles, nur keinen Platz", lacht sie. Aber diesmal hilft alles nichts: „Ich brauche mehr Kabinen, und auch der Nassbereich muss größer werden." Deshalb baut sie die Tea-Lounge im Empfang noch einmal um. Bisher nur auf dem Papier. Aber die Zeit drängt, denn die Planung muss schon bald feststehen.

Inspirationen für die Gestaltung sammelt Martina Schumann auf ihren Reisen durch die ganze Welt. Den Glasboden, der einem das Gefühl gibt, über einen Teppich aus Lotusblüten zu schreiten, hat sie in Indien entdeckt. Aber ob es auf dem neuen Schiff nun ein Blütenmeer wird, ein Grasboden ▸

„Der Gast braucht Ruhe an Bord, um sich auch wirklich entspannen zu können"

Die Treatments an Bord sind perfekt aufeinander abgestimmt

Kein Platz? Von wegen! An Bord von „Mein Schiff" stehen jedem Gast 44 Quadratmeter zur Verfügung

Schnörkellos, aber effektvoll: Skandinavien grüßt die Gäste, die sich mit Blick auf den Ozean eine Massage gönnen

oder ein Flussbett, verrät sie noch nicht. Nur das Motto steht: Naturerfahrung. „Ursprünglichkeit, Nachhaltigkeit und Gesundheit – diese Themen werden uns künftig noch stärker bewegen."

Menschen begeben sich auf Kreuzfahrten, weil sie auf eine irgendwie altmodische Art reisen und dabei viele Länder kennenlernen wollen. Ein knappes Fünftel der Passagiere nutzt die Zeit an Bord aber auch, um das Motto der Wohlfühl-Schiffe „Ganz Schön Gesund" auszutesten. „Bei unseren Gästen stehen Abnehmen, Stressabbau und gesunde Ernährung im Vordergrund. Nach diesen Wünschen richten wir unser Leistungsangebot und das individuelle Wellness-Programm aus", sagt Martina Schumann.

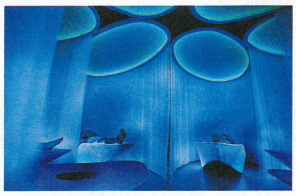
Und was sind die Wellness-Trends der Zukunft? Manche Idee mutet optisch ein wenig futuristisch an, etwa die Alpha-Liege. Das stromlinienförmige Entspannungsbett sieht aus wie eine auf den Kopf gestellte Welle, die Umgebung ist in blaues Licht getaucht. Legt man sich darauf, entstehen Klangwolken und feine Vibrationen, die die Sinneswahrnehmung komplett verändern.

„Ursprünglichkeit, Nachhaltigkeit und Gesundheit sind die Trends der Zukunft"

Zurück zu den Wurzeln geht es bei „California Pilates". Dieses Ganzkörper-Training wird wieder so durchgeführt, wie Erfinder Joseph Pilates es sich vor hundert Jahren einmal ausgedacht hat. „Hocheffektiv sind auch Aqua-Cycling, bei dem man gegen die Wasserströmung Rad fährt, und TRX, bei dem das eigene Körpergewicht durch elastische Schlingen als Trainingswiderstand genutzt wird. Schwer im Kommen sind Klettern und eine moderne Variante des Trimm-dich-Pfads", erklärt die Expertin.

Die Frage ist nur: Welcher dieser Trends schafft es auf ihre persönliche „Renner-Penner-Liste"? „Ich gehe selbst immer wieder an Bord und schaue, ob die Gäste zufrieden sind. Bestehen die Liegen und Bewegungstrends den Praxis-Test nicht, gehen sie das nächste Mal nicht mit auf die Reise. Denn beim Verlassen unserer Schiffe sollen schöne Erinnerungen nachklingen. Dafür haben wir sogar ein eigenes Bodyspray entwickeln lassen", sagt sie, greift nach einem durchsichtigen Flakon und löst einen feinen Sprühnebel aus. Schon entfaltet sich ein feinwürziger Duft, der riecht wie ein Tag auf dem Meer.

Aber jetzt muss sie sich losreißen von ihren Plänen für das Schiff der Zukunft und sich mit der Gegenwart beschäftigen. Ihr Ziel heißt diesmal Dubai, denn „Mein Schiff 2" kreuzt gerade durch die Gewässer des Orients. Hier steht ein erneuter Praxis-Test an, die beste Garantie für Wohlfühlen der Extra-Klasse. ■



Futuristisch: Auf der Alpha-Liege ist bei sphärischen Klängen und blauem Licht Tiefenentspannung garantiert

Viel Detailarbeit steckt in den Vorbereitungen für das neue Schiff der Flotte, das 2018 vom Stapel laufen wird

Fotos: TUI Cruises (3), Gunter Geller (2), dpa

Natürliche Wellness: Ein Tag am oder auch auf dem Meer wirkt wie eine frische Brise im Alltag

Die Kraft der Ozeane

Was das Meer für unsere Schönheit und unser Wohlbefinden tun kann

1 Die Farbe Blau baut Stress ab

Die Farbe des Wassers ist nicht ohne Grund bei den Allermeisten so beliebt: Wir Menschen assoziieren mit ihr Ferne und **UNENDLICHKEIT**. Das stille Blau steht aber auch für Vertrauen und Verlässlichkeit. Das alles sorgt dafür, dass wir viel besser **ENTSPANNEN** können und unseren oft hektischen Alltag ruhiger und gelassener bewältigen.

2 Die Seeluft befreit und erfrischt

Salzwasser, Brandung und frischer Wind verleihen der Meeresluft ihre **WÜRZE**. Dieser Mix entfaltet auch eine seit Jahrtausenden bekannte und geschätzte **HEILKRAFT**. Denn beim Einatmen dringt er bis tief in Bronchien und Lunge ein. Das kräftigt die Atmungsorgane. Und die jodhaltige Luft wirkt durch das frische Klima wie ein **JUNGBRUNNEN**.

3 Der Blick lässt uns träumen

Schauen wir auf die endlos scheinende Weite, können wir sorgenvolle oder düstere **GEDANKEN** einfach kommen und gehen lassen. So wie die rollenden Wellen oder gischtschäumenden Wogen. Dann eröffnet sich uns ein Meer der **MÖGLICHKEITEN**. Denn eines ist gewiss: Hinter dem **HORIZONT** geht es weiter – immer weiter …

4 Maritime Wirkstoffe für die Haut

Millionen von **MINERALIEN** und Spurenelementen finden sich im Meerwasser, im Schlick und in Algen. Die Kosmetik (z. B. La mer) macht sich Extrakte aus diesen einzigartigen **NÄHRSTOFFEN** zunutze. So entstehen komplette Schönheitspflegeserien, die die Zellen anregen, Feuchtigkeit spenden und die Mikrozirkulation anregen.

5 Verborgenes Leben unter dem Meer

Der Wasserspiegel ist das, was wir mit dem bloßen Auge wahrnehmen können. Sein wahres **GEHEIMNIS** birgt das Meer aber unter der sichtbaren Oberfläche. Dieses Prinzip gilt auch für uns Menschen. Wer uns wirklich kennenlernen will, muss auf den Grund unserer **SEELE** tauchen. Deshalb spüren viele eine tiefe **VERBUNDENHEIT** mit dem Meer.