



1 Früher Herrenhaus, heute Hotel: das Wellness-Refugium „Das Kranzbach“ **2** Mut zur Moderne: Das neue Badehaus ist ganz aus Holz und Glas **3** Freiluftübung: Ouarda Kneissler macht sich am Pool mit Yoga fit für die Geburt

3

Die werdende Mutter ist schon wieder seit Stunden verschwunden. Wahrscheinlich erhält sie drüben im Badehaus das „Baby-Moon-Verwöhnprogramm“ oder eine „Mango-Honig-Milch-Behandlung“ oder beides. Der werdende Vater kann ja währenddessen in der herrlichen Bergluft ein bisschen wandern gehen. Oder ein gutes Buch lesen. Er muss halt ein wenig kreativ sein, wenn er sich nicht langweilen will.

Die werdende Mutter ist meine Frau. Der werdende Vater bin ich. In gut drei Monaten soll das Kind da sein. Aber jetzt sind erst mal wir hier – im Wellness-Refugium „Das Kranzbach“ bei Garmisch-Partenkirchen. Dort gibt es seit Kurzem im Spezialangebot „Baby Moon Verwöhnstage“ für werdende Eltern, was ich grundsätzlich für eine tolle Idee halte. Denn: Wer hätte mehr Grund zum Kuscheln und Genießen als Paare, die bald ein Kind kriegen? Wenn der Nachwuchs erst mal da ist, wird es nämlich erfahrungsgemäß eng mit der ungestörten Zweisamkeit.

Also sind meine Frau, ihr Bauch und ich ins Auto gestiegen und nach Süden gefahren, zum Schluss über eine roman-

tische Mautstraße, die mitten hinein führte in die wunderbare Welt der bayerischen Alpen. Auf gut 1000 Metern Höhe öffnet sich der Wald zu einer Buckelwiese, auf der ein paar mächtige, eindrucksvolle Gebäude herumstehen.

„Sieht aus, als hätte das ein englischer Lord gebaut“, sagte meine Frau. Später stellte sich heraus, dass sie irgendwie recht hatte, außer dass das Herrenhaus vor knapp 100 Jahren nicht von einem englischen Lord, sondern von dessen Tochter erbaut worden war. Das ehrenwerte, aber unverheiratete Fräulein Mary Isabel Portman hatte sich in die Buckelwiese bei Garmisch verliebt und einfach ein Schloßchen draufstellen lassen. Früher ging so etwas noch.

Unterdessen haben österreichische Architekten das englische Schloßchen zu einem Viersternehotel umgebaut, einen modernen Zimmertrakt dazugestellt und ein nagelneues Badehaus aus Holz und Glas in die Buckelwiese gegraben. Das sieht sehr schön aus, vor allem von innen, weil man durch die großen Fenster die Zugspitze, das Wettersteingebirge und jede Menge Wiese und Wald sieht. >>>

Baby-Moon mit Bauch und Bergen

Wellnesshotels haben eine neue Zielgruppe entdeckt:
Paare, die ein Kind erwarten. ELTERN-Autor Michael
Kneissler gönnte sich mit seiner schwangeren Frau
Ouarda Verwöhntage in Garmisch-Partenkirchen

FOTOS: FORSTER & MARTIN





1



3



2

1 Sauna mit Sicht: Da vergisst man beim Schwitzen schnell die Zeit **2 Bitte nehmen!** Es sind genug Handtücher da **3 Pure Harmonie:** weiße Orchideen im hellen Raum **4 Wunderbar mit Bauch:** eine Runde Gymnastik im Wasser

4



Meine Frau, die sich wie viele werdende Mütter während der Autofahrt magendarmmäßig ein wenig verspannt hatte, wurde in dieser Umgebung sofort wieder ganz locker – insbesondere, als ihr Anja, Sonja, Rebekka und die 15 anderen Therapeutinnen, Kosmetikerinnen, Masseurinnen und Verwöhnexpertinnen mal kurz erklärten, was auf den 2500 Quadratmetern im sogenannten Vitalbereich alles möglich sei. Um es kurz zu fassen: Eigentlich ist alles möglich – vom Meersalz-Entgiftungsbad über einen erfrischenden Body-Wrap mit anschließendem Ganzkörper-Peeling bis zu Venen-Eiswickeln, Shiatsu-Massage oder Lemongras-Rückenbehandlung. Ganz zu schweigen von Yoga, Unterwassergymnastik, Pilates oder einer brasilianischen Zuckerwachs-Depilation.

Ich räume inzwischen den Koffer aus, hänge die Kleider meiner Frau auf die Bügel und besichtige das schöne Restaurant auf der Dachterrasse. Danach checke ich die kostenlosen Mountainbikes in der Garage und beschließe, erst mal einen hausgemachten Nachmittagskuchen zu mir zu nehmen. Dabei arbeite ich das 18-seitige Heft mit „Wohlfühlangeboten“ durch

und entdecke ganz hinten, auf dem letzten Blatt, auch einen „Herrenservice“: Waschen, Schneiden, Föhnen plus Bartpflege und Rasur. Immerhin!

Bald habe ich mich daran gewöhnt, dass ich die werdende Mutter hier im „Kranzbach“ nur gelegentlich zu Gesicht bekomme. Sie ist nämlich ständig in Behandlung. „Der künftige Vater“, so heißt es in den Unterlagen, „dreht in der Zwischenzeit sicher gern ein paar Runden im großen Außenpool (oder im Winter auf kostenlosen Leih-Langlaufskiern durch die Loipen) oder entspannt sich in einer der sechs Saunen und Dampfbäder.“

Ja, das macht der künftige Vater gern. Zwischen den Runden im Pool liegt er mit den anderen künftigen Vätern auf den dick gepolsterten Liegen herum, liest ein Buch oder guckt sich die Berge noch einmal ganz genau an. In der Sauna betrachtet er ebenfalls die Berge, was leicht geht, weil die Außenwand ganz aus Glas ist.

Um acht Uhr abends macht die Sauna zu. Höchste Zeit, im Restaurant eines der 5-Gänge-Menüs zu sich zu nehmen, die Küchenchef Heribert Dietrich zaubert. Er ist glücklicherweise bereit, seine exzel-

Zeit für sich und Zeit zu zweit genießen

lenten Weine auch glasweise auszuschmecken, sonst müsste ich mich mit einer ganzen Flasche betrinken, weil die werdende Mutter von Alkohol nichts wissen will und auf das hauseigene Kranzbach-Quellwasser fixiert ist.

Abends sitzen wir in einem der Salons vor dem offenen Kamin. Und als ich kurz meine Hand auf den Bauch meiner Frau lege, spüre ich, wie unser Sohn sich zu frieden reckt und streckt. Das verlängerte Kuschelwochenende in den Bergen und die diversen Verwöhnprogramme wirken offenbar auch beim Baby.

Der nächste Tag beginnt mit einem ausgiebigen Frühstück. Der werdende Vater bereitet der werdenden Mutter einen frisch gepressten Orangensaft zu und hat danach sehr klebrige Hände. Aber das macht nichts, weil ja schon wieder Pool und Sauna warten.

Meine Frau ist selbstverständlich wieder im Vitalbereich verschwunden, ich glaube, nun geht es um ein Milchbad mit Rosenblüten und um eine Gesichtsbehandlung, die sie noch schöner machen soll, als sie ohnehin schon ist (für alle künftigen Väter ein wichtiger Tipp: Schwangere Frauen werden jeden Tag schöner! Und sie wollen das von uns werdenden Vätern regelmäßig hören).

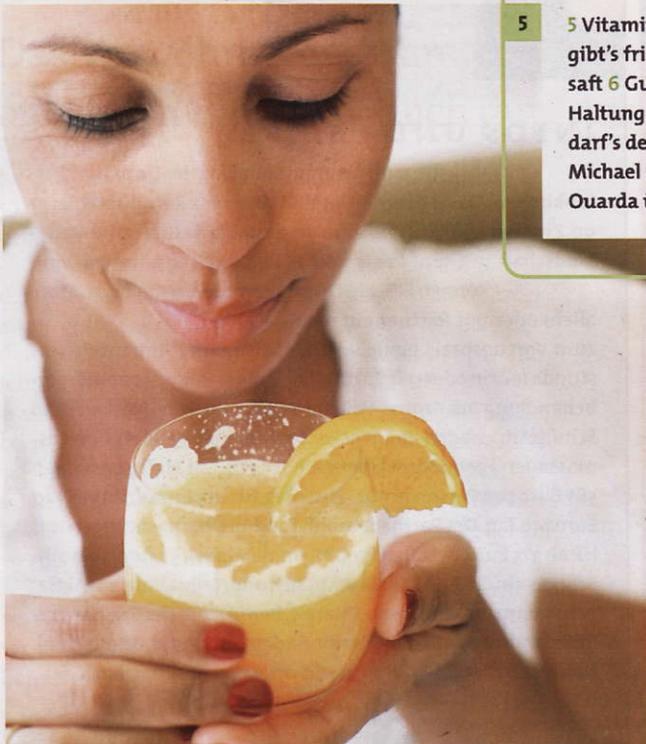
Ich leihe mir inzwischen Nordic-Walking-Stöcke und marschiere in den Bergwald. Vögel zwitschern, Bruno, der Braunbär, ist längst im Himmel, und keiner sieht, wie amateurhaft ich die Stöcke schwinge – auch das ein Vorteil abgelegener Bergtäler.

Später hat meine Frau zwischen zwei Behandlungen ein wenig Zeit, um sich von mir auf der Blumenwiese vor dem Hotel zeigen zu lassen, wie man das >>>



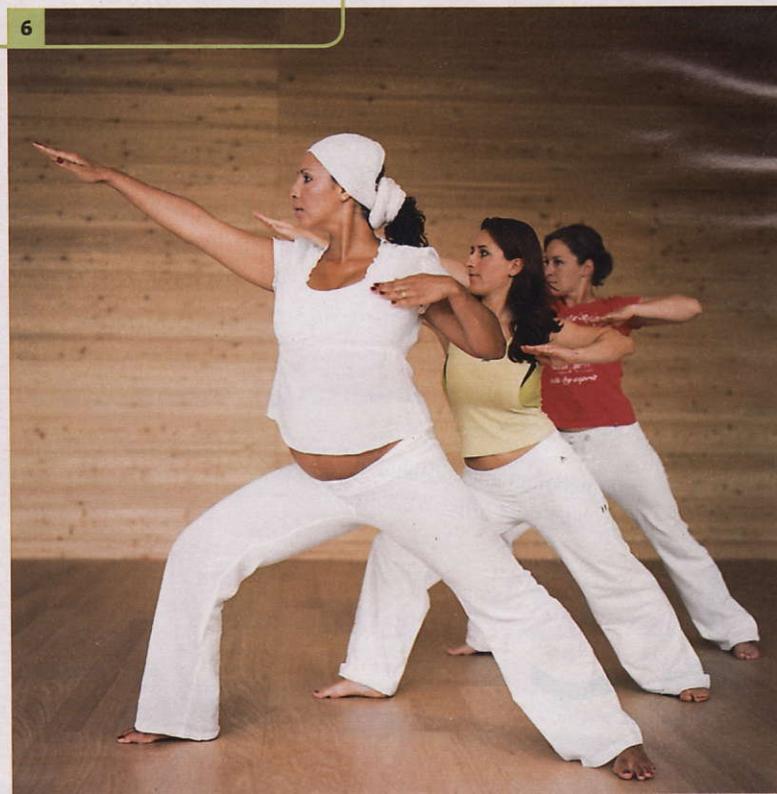
5 Vitamin-Kick: Zum Frühstück gibt's frisch gepressten Orangensaft **6** Gut in Form: Ouardas Haltung ist perfekt **7** Welcher Tee darf's denn sein? **8** Paarlauf: Michael Kneissler und seine Frau Ouarda üben Nordic Walking

6



www.eltern.de/wellness

Wo werdende Eltern sonst noch Baby-Moon-Urlaub machen können, erfahren Sie unter www.eltern.de/wellness.





1 Kerzen sorgen für stimmungsvolles Licht **2** Doppelt entspannend: zu zweit tief in den Bauch zu atmen **3** Wohltat für die Haut: den Teint mit einer Feuchtigkeitsmaske verwöhnen zu lassen



3

INFOS UND PREISE

„Das Kranzbach“ liegt im Alpental Elmau hinter Garmisch-Partenkirchen. Das 4-Sterne-Hotel & Wellness-Refugium bietet 90 Zimmer und Suiten, eine großzügige Sauna- und Badelandschaft mit fünf Pools und 25 Behandlungsräumen. Vom 6.11.–23.3.08 können ELTERN-Leserinnen, die ein Kind erwarten, allein oder mit Partner ein paar „Baby Moon-Verwöhntage“ zum Vorzugspreis genießen. Inklusive einer AquaFit-Privatstunde (allein oder mit Partner) und einer Baby-Moon-Körperbehandlung mit Aroma-Vollbad, sanfter Rücken-, Nacken- und Schultermassagen, Beinwickel und stimulierenden Gewebsmassagen kosten drei Übernachtungen mit Halbpension ab 587 Euro pro Person im DZ. Zuschlag für ein Einzelzimmer: 20 Euro pro Tag. Der Partner bezahlt für drei Übernachtungen mit HP ab 375 Euro. Bei allen Preisen immer dabei: kostenlose Leih-Schneeschuhe und Langlaufausrüstung, Teilnahme am Aktivprogramm (AquaFit, Yoga, Pilates), Benutzung der Sauna- und Badelandschaft, Badekorb mit Bademantel und -utensilien). Näheres unter Tel. 0 88 23/92 80 00, www.daskranzbach.de.

Illustration: Ina Ettenhofer



Das Verwöhn-Programm tut auch dem Baby im Bauch gut

fachmännisch macht mit dem Nordic Walking. Sie ist so entspannt, dass sie meine Trainingsanweisungen widerspruchslos hinnimmt.

Die Tage entwickeln einen geruhsamen Lauf hier in den Bergen. Ich beginne, die Armbanduhr im Zimmer zu vergessen, und mache ungeniert das eine oder andere Mittagsschläfchen. Meine Frau macht Yoga, und ich mache mit. Ich liege am Pool, während sie Unterwassergymnastik betreibt und dabei mit einem Plastikbrett im Becken herumhampelt. Später schwenke ich sie auf meinen Armen sacht durch das Wasser, sie schließt die Augen, so schön scheint das zu sein. Abends holen wir alles an Kuschneln nach, was im Alltagsleben werdender Eltern manchmal zu kurz kommt.

Und plötzlich ist das verlängerte Wochenende vorbei. Während wir damit beschäftigt waren, die Zeit zu vergessen, scheint sie jenseits der Berge klammheimlich davongerauscht zu sein.

Da hilft alles nichts. Meine Frau, ihr Bauch und ich steigen wieder ins Auto und fahren zurück nach Hause. Wir sind total entspannt – so sehr, dass meine Liebste magendarmmäßig nicht mal mehr auf der Serpentina-Strecke von einer Nervosität heimgesucht wird. ■■■