



## **Spa-Etikette – k(l)eine Ausrutscher im Wellness-Bereich**

Hamburg, 31. Oktober 2011. Der Name Spa leitet sich vom belgischen Badeort Spa ab. Britische Touristen besuchten Spa seit dem 16. Jahrhundert. Heute verstehen wir unter „Spa“ ein Zentrum für Heilung und Ernährung für Körper, Geist und Seele.

Überlegen Sie auch in manchem Wellness-Tempel, wie Sie sich dort richtig verhalten und/oder mit den Affronts der anderen umgehen? Wir klären die wichtigsten Etikette-Fragen zum Spa-Besuch – damit Sie Ihren Aufenthalt unbeschwert genießen können.

**Pünktlichkeit** – Idealerweise sollten Sie 15 Minuten vor Beginn Ihrer Anwendung ankommen, um sich in entspannter Atmosphäre auf Ihre Behandlung einzustimmen.

**Kleidung** – Tragen Sie, was Ihnen am bequemsten erscheint. Im Hotel können Sie im Bademantel kommen oder sich im Spa umziehen. Vorzugsweise benutzen Sie den separaten Aufzug dorthin, denn nichts ist stillloser, als im (oft zu engen!) Hotel-Bademantel mit Badelatschen die Lobby zu durchqueren. Zur Benutzung der Fitness-Einrichtung sind Trainingskleidung oder T-Shirt, Shorts und Turnschuhe erforderlich.

**Make-up** – Schminken Sie sich vor einer Gesichtsbehandlung unbedingt ab. Auch in der Sauna oder im Dampfbad ist Make-up fehl am Platz.

**Parfum** und Ausdünstungen – Gehen Sie unparfümiert ins Spa. Eine Aromatherapie macht wenig Sinn, wenn die heilenden Düfte von Ihrem Parfum überlagert werden. Zudem könnten andere allergisch auf den Duft reagieren. Da in der Hitze von Sauna und Dampfbad alle körperlichen Ausdünstungen noch stärker riechen, sollte schon einen Tag vor dem Saunagang auf Knoblauch, Zwiebeln etc. verzichtet werden.

**Rasur** – Männer rasieren sich einige Stunden vor einer Gesichtsbehandlung, um optimale Resultate zu erzielen.

**Die Behandlung** – Bevor Sie sich in die Hände eines Therapeuten begeben, duschen! Vor der Massage in die Sauna? Warum nicht? Das wärmt die Muskeln vor.

**iPhone und Co.** – bleibt im Hotelzimmer/in der Garderobe oder wird auf lautlos gestellt. Handys sind auch wegen unerlaubter Fotos in hüllenlosen Bereichen ein No-go.

**Essen und Trinken** – Mindestens eine Stunde vor der Therapie sollten Sie auf Essen und Trinken (Wasser ja!) verzichten, um Beschwerden während der Therapie zu vermeiden. Achtung: Das Spa ist keine Picknickzone. Schoko und Co bleiben draußen. Stellt das Personal Obst oder Knabbereien zur Verfügung, dürfen Sie sich bedienen, jedoch keinesfalls im Behandlungsraum und sinnvoller weise auch erst nach der Behandlung.

**Sauna-Benutzung** – In der Sauna kommen Menschen zusammen, die sich durch Habitus/Kleidung nicht abgrenzen können und meistens auch ihre Wohlfühldistanz zum Nach-



## Etikette Trainer International

barn aufgeben müssen. Darum ist es wichtig, nicht nur die bestehenden Saunaregeln einzuhalten sondern einen respekt- und rücksichtsvollen Umgang in punkto Abstand, Kommunikation und Hygiene miteinander zu pflegen.

**Hüllenlos** – Im deutschsprachigen Raum werden Saunen nackt betreten – Ausnahme Textilsaunen.

**Lieber nicht redselig** – Im deutschen Sprachraum wird in der Sauna wenig gesprochen. In den skandinavischen Ländern, wie auch im russischen Raum ist es unter Geschäftsleuten üblich, dort geschäftliche Entscheidungen zu fällen.

Redselige Schwitznachbarn können eine Katastrophe sein. Strahlen Sie also nicht aus, dass Sie angesprochen werden möchten, antworten Sie einsilbig mit „Ja“ oder „Nein“. Notfalls machen Sie freundlich, aber mit Nachdruck klar, dass Sie (im Moment) anderes wollen: entspannen, nachdenken, sich ganz auf den Saunagang konzentrieren.

„**Hallo Herr Müller!**“ Sie betreten die Saunakabine und entdecken dort Ihren Chef oder Nachbarn. Jetzt schleunigst das Weite suchen wäre ein kindisches Verhalten. Zugegeben, es gibt in dieser Hinsicht stressige Situationen, in denen das persönliche Schamgefühl Vorrang hat: ein freundlicher Gruß (Handgeben nicht nötig), einige unverfängliche Worte, bei denen man exponierte Stellen mit dem Saunatuch bedeckt. Danach ist ein Platz mit derselben Blickrichtung empfehlenswert – so kreuzen sich die Blicke wenig.

**In der Lücke** – Ist die Sauna, das Dampfbad schon recht voll, quetscht man sich nicht noch mühsam dazwischen. Bevor diese „Revierverletzung“ Aggressionen auslösen kann, ist eine höfliche oder auch humorvolle Frage nach der „Lücke“ angebracht. Falls es eng ist, setzen sie sich besser zum eigenen Geschlecht. Eine Armlänge gilt als akzeptabel.

**Witze und Blicke** – Eine schnatternde Männerrunde, die sich laut Witze erzählt oder der 70-Jähriger, der einem ständig auf den Busen schaut können sehr störend sein. Manchmal kommen wir da mit Augenrollen, Abwenden und Stoßseufzern nicht weiter. Vor der Beschwerde bei den Sauna-Mitarbeitern kann jedoch selbstbewusst ironisch ein: „Das war nun sicher der letzte Witz, sonst wird mir noch heißer“ sein oder ein: „Haben Sie sich satt gesehen?“ angebracht sein. Generell sollte man in (gemischten) Saunen mit einer zurückhaltenden Körperhaltung nichts provozieren.

**Kein Schweißschaben** – Das Abstreifen von Schweiß mit der Handkante oder einer Bürste ist unbedingt zu unterlassen! Ein zusätzliches Handtuch zum Abreiben mitnehmen. Selbstverständlich liegt auch ein eigenes Handtuch auf der Sitzfläche und die Füße sollten abgetrocknet werden bevor man von den oberen „Rängen“ absteigt.

**Dampfbad/ Hamam** – Exklusive Hotels halten kleine Handtücher für das Dampfbad bereit.



## Etikette Trainer International

**Piercings** sollten vor dem Gang in die Sauna abgenommen werden - schon aus eigenem Interesse, denn das Metall heizt sich auf.

**Schönheitskorrekturen** – Peelings, Rasuren, Mani- und Pediküre, Haare kämmen und ausgegangene Haare fallen lassen verletzen das Hygienegefühl der anderen.

**Keine Malle-Manier** – Im Ruheraum gibt es meistens genügend Liegen – es ist nicht erforderlich, „seine“ zu reservieren.

**Liebespaare** – Turteln im Spa? Ein No-go. Zärtlichkeiten bitte fürs Hotelzimmer aufsparen.

**Trinkgeld** – üblich sind rund 5 bis 10 Prozent des Rechnungsbetrags, wenn Sie mit der Behandlung zufrieden waren. Sollten Sie mehreren Therapeuten etwas geben wollen, lassen Sie für jeden ein kleines Extra an der Rezeption. Das Trinkgeld direkt zu überreichen ist eher nicht üblich.

Zeichen: 6.055 Zeichen inklusive Leerzeichen

### **ETI: Etikette Trainer International**

ETI ist ein Zusammenschluss von internationalen Etikette Trainern, die gesellschaftliche Entwicklungen diskutieren, mit traditionellen Formen vergleichen und gegebenenfalls neue Standards setzen. Diese Empfehlungen werden in Seminaren, Pressegesprächen und Veröffentlichungen transportiert. Alle Mitglieder haben eine qualifizierte Ausbildung im Bereich Umgangsformen, Hotellerie, Gastronomie oder Protokoll und bilden sich ständig weiter. Dieses Netzwerk von Spezialisten steht für Aktualität, Kompetenz und Qualität.