

Filzhut und Karokappe: gut behütet durch den Wellness-Urlaub



# Wechselbad der Gefühle

Ein Wellness-Urlaub mit Baby bedeutet 90 Prozent Erholung. Und zehn Prozent Folter. Warum? ELTERN-Autorin Christiane Börger kann es erklären

FOTOS **SABINE BRAUN**

**E**in Königreich für einen schmerzfreien Rücken! Seitdem Josef auf der Welt ist, und das sind inzwischen vier Monate, hat er eine (und bisher einzige) Lieblingsbeschäftigung: sich tragen lassen. Beim Spaziergehen, beim Einkaufen, beim Bügeln und – pardon – selbst auf dem Klo verlässt Josef sein Tragetuch nur widerwillig. Immer ganz dicht bei Mama – das ist kuschelig und natürlich ganz wunderbar. Aber es ist auch anstrengend. Für Mamas Rücken und auch ein bisschen für ihre Psyche.

Beide – Rücken und Psyche – brauchen dringend eine Pause. Kurzerhand plane ich meine erste Reise mit Baby. Nicht irgendeine Reise, nicht zum Opa in den Norden oder so was. Es soll schon etwas Besonderes sein. Ein bisschen Belohnung, ein bisschen Wellness, ein bisschen Luxus.

Unser Ziel: der Allgäuer Berghof, hoch in den Bergen über dem bayrischen Sonthofen – ein Urlaubsparadies in 1200 Metern Höhe (etwas Besonderes), ein Sauna-Bade-Massage-Paradies (ein bisschen Wellness), ein Familienhotel mit Babybetreuung (ein bisschen Luxus). Entschädigung total für bald ein halbes Jahr schlimmstes Rückenleiden.

Aber Reisen mit Baby ist ein echtes Abenteuer, da muss man sich als Neumama keine Illusionen machen. Erst

recht, wenn man ohne den dazugehörigen Neu-Vater reist. Der bleibt arbeitend zu Hause; verspricht aber, am Wochenende nachzukommen.

#### **Herausforderung Nr.1: die Anreise**

Die meistern wir perfekt. Der Allgäuer Berghof liegt eineinhalb Autostunden von zu Hause entfernt. Ein Katzensprung, lächelt die befreundete Dreifach-Mama. Eine Weltreise, finde ich ob der Tatsache, dass Josef das Autofahren so gar nicht leiden kann. Eineinhalb Stunden Babygebrüll, mit Schweißperlen auf der Babystirn und Krokodilstränen in den Babyaugen – die können verdammt lang werden. Doch Josef schläft wie ein Murmeltier. Erst als wir die kurvige Mautstraße zum Hotel hinauffahren, wird er quengelig. Nur die Ruhe, Baby! Das Schreien lohnt sich jetzt wirklich nicht mehr!

#### **Herausforderung Nr. 2: Urlaubsfeeling entwickeln**

Babys, so lese ich in schlaun Ratgebern, brauchen keinen Urlaub. Sie lieben die vertraute Umgebung, alles Unge wohnte ist ihnen ein Graus. Deshalb sieht unser Auto bei Abreise aus wie ein Umzugswagen. Ich schlepe für Josef zwei Stillkissen und einen Schlafsack mit, eine Spieluhr und eine Krabbeldecke. Außerdem dabei: Tragetuch, Calendulabad und Bäuchlein-Massageöl, Rasselring, Rasselball, Rassel aus Holz – und Frau Kraus, Josefs zotteliger Kuschelesel. ▶



Natur pur: Der Allgäuer Berghof liegt mitten in den Bergen. Rundherum: nichts

Warm und wohltuend: Die Hot-Stone-Massage bringt Entspannung für den müden Rücken





Unverschämt idyllisch: Das Gunzesrieder Tal ist perfekt für den Familienurlaub

Das Hotelzimmer ist wunderschön und großzügig. Josef fühlt sich sofort wohl. Es scheint ihn gar nicht zu irritieren, dass er nicht mehr zu Hause ist.

Und ich? Ich fremdele an Tag eins. Zu Hause hatte ich mich gerade in der Babywelt eingerichtet. Jetzt ist wieder alles neu. Wird Josef gut schlafen, wenn plötzlich alles anders riecht? Wird er gut gelaunt bleiben, wenn ich mir abends am Buffet den Teller zum zweiten Mal voll laden möchte? Und nachts im Bett ohne Papa sein – wird das mir, wird das Josef gefallen?

An Tag zwei kommt das Urlaubsfeeling dann aber mit Macht. Überaus hilfreich dabei: der sensationelle Blick aus unserem Hotelzimmer über den kompletten Allgäuer Alpenhauptkamm. Das Hotel hat eine atemberaubende Alleinlage. Kein Haus, keine Straße verdirbt den Blick ins Tal. Und abends, wenn die untergehende Sonne die Berge in ein unverschämtes Orange taucht, ist man auf wundersame Weise ausgesöhnt mit schlaflosen Nächten und schmerzdem Kreuz. Und das Beste: Für den filmreifen Sonnenuntergang muss ich nicht einmal das Babyfon einschalten. Terrassentür auf, drei Schritte bis zur Balustrade, genießen.

Ebenfalls Gold wert: der liebevolle Zimmerservice, der morgens in Heinzelmännchen-Manier Ordnung ins Rassel-Chaos bringt, während wir beim Früh-

stück sitzen. Ich hätte nie gedacht, dass ich mich so über ein aufgeräumtes Zimmer freuen könnte. Aber seit Josef auf der Welt ist, scheinen die banalsten Haushaltsarbeiten zum Hexenwerk geworden zu sein.

I-Tüpfelchen des Rundum-sorglos-Paketes: das Schlemmerbuffet, das mich morgens, mittags und abends mit wunderbarem Essen versorgt. Nach vier Monaten Butterbrot mit Käse ist das der Himmel auf Erden. Ich könnte Josef zum Abendessen sogar in die Babybetreuung bringen, damit ich Vorspeise, Hauptspeise und Dessert so richtig genießen kann. Aber das traue ich mich noch nicht – und balanciere lieber mit der einen Hand den Sohn, mit der anderen mein Wok-Gericht zurück zum Tisch.

### **Herausforderung Nr. 3: Wellness genießen**

Apropos Kinderbetreuung: Der Wellness-Urlaub mit Baby bringt etwas Unausweichliches mit sich. Ich darf (muss?) mich, zumindest stundenweise, von meinem Klammeräffchen trennen. Als ich uns in die Liste für Babybetreuung „Mittwoch, 10–11.30 Uhr“ eintrage, schnürt es mir fast das Herz zusammen. Mein kleines Baby eineinhalb Stunden abgeben, damit ich mich in Ruhe mit Rosenöl bearbeiten lassen kann? Ich komme mir grausam und egoistisch vor. Da helfen auch die Beschwichtigungen ▶



Echter Luxus: nichts selber zubereiten, einfach nur hinsetzen und genießen!

Entspannung XS: Ganz schön viele Hände, die Baby Josef massieren wollen!



Baden mit Mama und Papa: Erst zu dritt macht der Urlaub so richtig Spaß

des Juniorhoteldirektors nicht, dass die Betreuerin schon ihn und seine Geschwister in liebevoller Obhut hatte.

Aber ich ziehe das Ding durch. Punkt zehn liefere ich Josef am nächsten Morgen im „Zwergereich“ ab. Und mit ihm seine Spieluhr, seine Holzrassel und Frau Kraus, den Zottelesel – damit Josef sich nicht so einsam fühlt. Als ich gehe, liegt mein Baby quietschvergnügt auf einer bunten Krabbeldecke und hat schon Freundschaft geschlossen mit Ruben, der zwei Monate älter ist. Frau Kraus liegt achtlos in der Ecke.

Meine Massage ist 90 Prozent Genuss. Und zehn Prozent Folter. Dem schmerzenden Rücken (und dem restlichen Körper) tut die Behandlung unglaublich gut. Es ist eine Stunde wie aus einer anderen Welt, in der es noch kein Baby gab und stattdessen genüssliche Stunden in der Badewanne und Wollsocken-Abende auf dem Sofa. Ich genieße jeden Handgriff der Masseurin und merke, wie Stück für Stück die Anspannung weicht.

Gleichzeitig bin ich nicht ganz bei der Sache. In meiner Vorstellung geht jeden Moment die Tür auf, und die Betreuerin bringt den schreienden Josef herein. Ich lausche. Und lausche. Nichts.

Mein Handy liegt griffbereit am Fußende der Liege. Habe ich etwa auf „lautlos“ gestellt? Bevor ich mich vom Bauch auf den Rücken drehe, sehe ich aufs Tele-

fon. Kein Anruf ... Um es abzukürzen: Nach einer guten Stunde halte ich mein lachendes Baby wieder im Arm. War was, Mama? Zur Belohnung bekommt auch Josef noch eine Massage. Meinem zappeligen Kaiserschnittbaby tun die sanften Griffe richtig gut, er wird ganz still und aufmerksam. Die Kinderphysiotherapeutin zeigt mir, wie Josef das fehlende Geburtserlebnis durch die Massage ein wenig nachempfinden kann: Meine Hände ummanteln das ganze Baby und streichen fest von Kopf bis Fuß. Komisch, ich habe wirklich das Gefühl, es wirkt.

Am nächsten Abend kommt Christian für ein verlängertes Wochenende nach. Josef strahlt übers ganze Gesicht, als er seinen Papa sieht. Kam dem Baby die Trennung auch so lang vor wie mir? Es waren doch nur ein paar Tage ... Irgendwie bin ich erleichtert und kann meinen Wellness-Urlaub nun noch mehr genießen: Während ich eine Gesichtsbehandlung bekomme, Ayurveda-Tee trinke und meine Nägel maniküren lasse, vergnügen sich Vater und Sohn im Kinderplanschbecken „Goldfischteich“. Während ich vom Abendbuffet Apfelstrudel mit Vanillesauce in der einen Hand und Schokoladeneis mit Sahne in der anderen Hand zum Tisch balanciere, guckt Christian mit Josef den großen Kindern auf der Bobbycar-Rennstrecke zu. So schön kann Urlaub sein! ■



Liegen, gucken, genießen: Ausblick über die schneebedeckten Berge

### **INFOS UND PREISE**

Der Allgäuer Berghof gehört zum Verband der Familotel. Diese 55 Hotels in Deutschland und den angrenzenden Ländern bieten nicht nur Zimmer und Apartments mit Baby- und Kleinkindausstattung, sondern auch Betreuung schon für die kleinsten Gäste. Wochenpreis für ein Familienzimmer (gültig bis 6.11.2011): ab 700 Euro pro Person, für ein 2-Raum-Apartment ab 784 Euro. Kinder unter drei Jahre zahlen 126 Euro pro Woche. Inklusive Halbpension (für Kinder Vollpension), Baby- bzw. Kinderbetreuung, Nutzung der gesamten Freizeiteinrichtungen, Kinderwagen- und Tragehilfenverleih.

**Ab 15.12.2011 gelten Winterpreise.** Dann kostet das Familienzimmer ab 700 Euro pro Person und Woche, das 2-Raum-Apartment ab 861 Euro. Kinder unter drei zahlen 133 Euro.

**Entspannung für Mutter und Kind:** Für 49 Euro kann man sich im Allgäuer Berghof mit einer klassischen Ganzkörpermassage 50 Minuten lang verspannte Muskeln und Gelenke lockern lassen. Eine 25-minütige Rückenmassage kostet 28 Euro. Und das Baby bekommt für 35 Euro eine wohltuende Massage, die z. B. bei Blähungen oder bei Einschlafstörungen hilft.

**Weitere Infos unter** [www.allgaeuer-berghof.de](http://www.allgaeuer-berghof.de) oder unter [www.familotel.com](http://www.familotel.com)