

# LÜBECK

# delux

2. JAHRGANG

Frühling · 1/2011 · € 4,-

GESELLSCHAFTSMAGAZIN FÜR LÜBECK UND UMGEBUNG

## **Nathalie Dorra**

Lübecks Soulqueen spricht im Interview über ihre Musik und die Arbeit mit Udo Lindenberg

## **Kunst in der Umgebung**

Ein Blick in die Galerie „Müller & Petzinna“

## **Das sind die Trends**

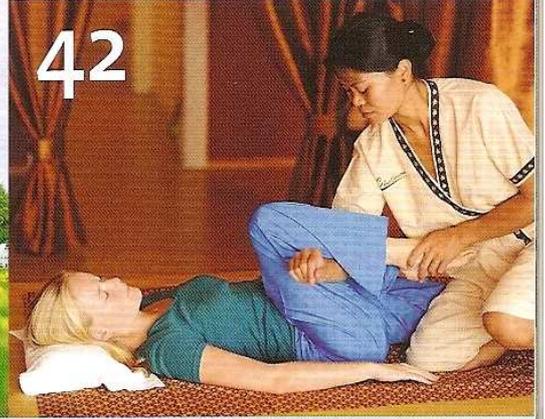
für den Frühling 2011



4



32



42



48



58

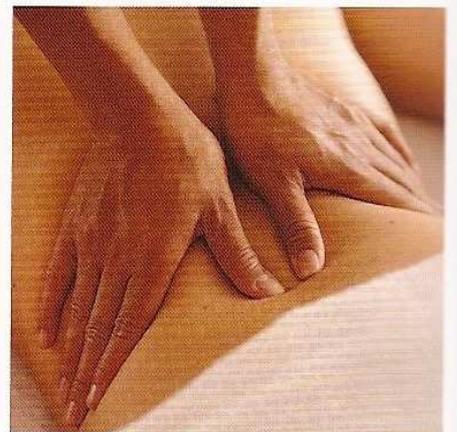
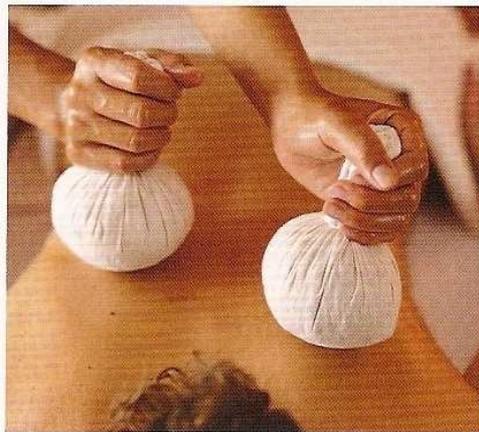
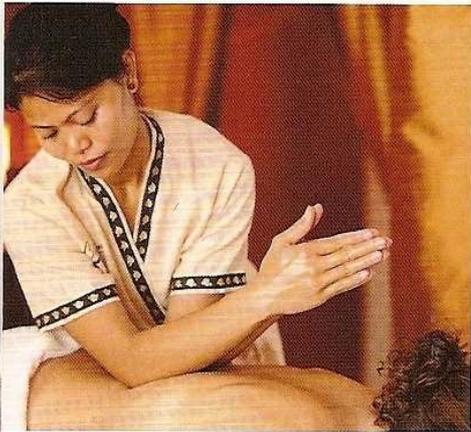


60

Titelfoto: Nathalie Dorra  
Foto: Sandrina Ven Undin

# INHALT

- |    |  |    |   |    |   |
|----|--|----|---|----|---|
| 4  | Stoffe aus Leidenschaft<br>Gudrun von Kalckreuth         | 26 | Neuigkeiten von den Designtagen   | 48 | Echte Goldhunde<br>Tierärztin Dr. Rikea Schön lindert<br>Schmerzen mit Goldakupunktur |
| 8  | Galerie Müller & Petzinna<br>Ein Frei-Raum für die Kunst | 32 | Erst schmolz das Eis,<br>dann flossen die Pfunde<br>Eine Reise nach Sylt und in die<br>Geheimnisse von Metabolic Balance® | 50 | Vom Schiff aus die Welt entdecken<br>Kreuzfahrten im Trend                            |
| 12 | Schokolade<br>Die süßeste Versuchung                     | 40 | Kochen aus Leidenschaft<br>Star-Köche bitten zu Tisch   | 54 | „Anna’s All Tag“<br>Schüler machen Theater  |
| 16 | Ich bin ich<br>Nathalie Dorra                            | 44 | Ein Einblick in die Apple-Welt  | 58 | On the road again<br>Ein Ducati-Traum wird wahr                                       |
| 20 | Mode<br>Es darf gemixt werden                            | 46 | Golfplatzhopping<br>Den Driver an der Ostsee schwingen  | 60 | Post aus Rhodos   |



## Eine Oase der Ruhe und Entspannung

Unser Körper fühlt sich vom vielen Herumsitzen und der fehlenden Bewegung während der Wintermonate richtig steif und verspannt an. Ein Rezept, die Verspannungen zu lösen und lebendig in den Frühling zu starten, ist klassische thailändische Massage. Delüx hat die gebürtige Thailänderin Su Mensing in ihrem Spa in der Lübecker Innenstadt besucht und erfahren, wie wohltuend sich die traditionelle Massage-Technik auf Körper – und Geist – auswirkt.

Das große Schaufenster des denkmalgeschützten Altstadthauses wirkt sehr verlockend. Ein dezentes Ladenschild verrät den Mädchennamen der Inhaberin: Su Wanyo. Der Blick durch die Fensterfront bleibt an zwei gemütlichen Sesseln, leuchtenden Kerzen und einem goldenen Buddha haften. Kaum hat man die Tür geöffnet, empfängt

einen der Duft aus Ingwer und Kräutern. Gedämpftes Licht, leise Musik und das asiatische Interieur sorgen für Gemütlichkeit und Wohlbefinden.

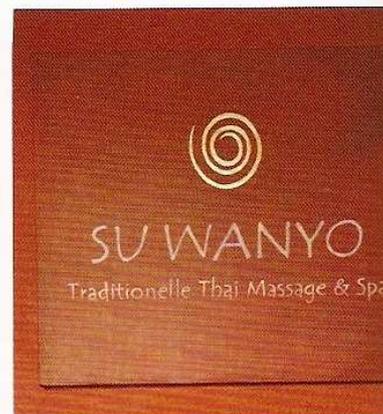
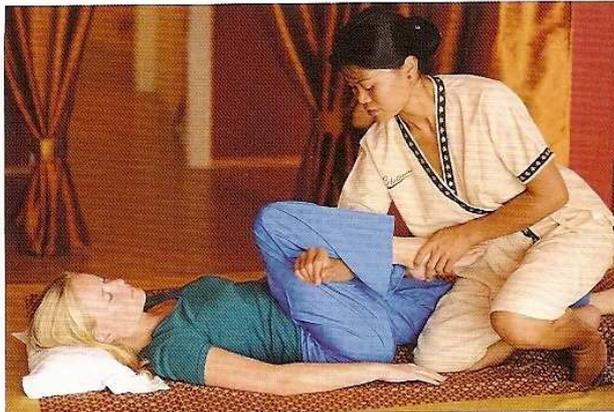
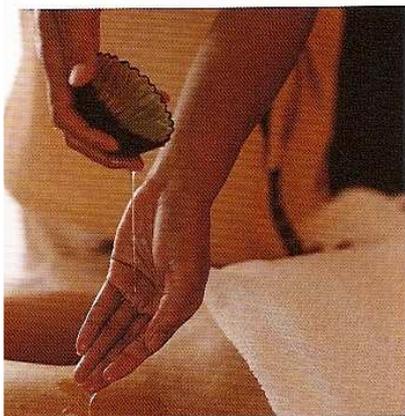
Su Mensing empfängt mich mit leiser Stimme. Ich nehme in einem der Sessel Platz, lehne mich zurück und bekomme einen Tee gereicht. Zeit, ein wenig in den thailändischen Magazinen zu blättern und anzukommen. Hin und wieder schauen Passanten durch das hohe, große Fenster und bleiben stehen. Ihr Blick streift durch den Laden. „Das Offene ist mir wichtig“, sagt die Eigentümerin und erklärt, dass sie großen Wert auf die Transparenz ihres Konzeptes und ihrer Arbeit lege.

In einem, durch Vorhänge abgetrennten Raum, ziehe ich Schuhe und Kleidung aus –

und eine der bereitgelegten weiten Stoffhosen an. Die dunklen Seidengardinen lassen von außen ein wenig Licht, aber keine Blicke hinein. Dann lege ich mich mit dem Gesicht nach unten auf die warme, weiche Matte. Ich versinke in ihr und möchte schon jetzt nicht mehr aufstehen. Die Masseurin deckt mich mit zwei angewärmten, kuscheligen Decken zu. Es fühlt sich an, wie in einem Kokon – völlige Entspannung macht sich breit. Mit sanften Fingern und duftendem Öl aus unterschiedlichen Kräutern beginnt Su meinen rechten Fuß zu massieren. Zeh für Zeh. Mal mit mehr Druck, mal mit weniger. Als sie an der Wade ankommt, wird der Druck wieder stärker. Es fühlt sich an, als lösten sich die kleinen Knoten in den Beinen einfach auf.

Neben der mir bekannten Massagetechnik dehnt und streckt sie mein Bein zusätzlich. Die Dehnung ist intensiv, trotzdem erkennt sie den Punkt, an dem es beginnt weh zu tun. „Die Streckpositionen und Dehnbewegungen sind passives Yoga“, erklärt Su, die ihre ersten Erfahrungen mit traditioneller thailändischer Massage bereits im Kindesalter in ihrer Heimat sammelte. Nach dem rechten Bein sind der linke Fuß und das linke Bein an der Reihe. Die Masseurin streift mit gelernten Griffen über die Haut, knetet einzelne Stellen, dehnt und streckt die Muskeln. Am unteren Rücken streicht und knetet Su Haut und Muskeln – Wärme macht sich breit. Ich atmete tief in den Brustkorb, um noch mehr zu entspannen. Im Nacken verursachen die ersten Handgriffe der Masseurin ein leichtes Ziehen. Das viele Sitzen während der Arbeit macht sich bemerkbar. Bei jedem weiteren Druck lässt die Anspannung nach. Ich drehe mich auf den Rücken, werde wieder zugedeckt und Su bearbeitet Kopf und Schultern. Besonders angenehm fühlen sich ihre Hände am Hinterkopf, an den Schläfen und der Stirn an.





Vollkommene Entspannung durchflutet meinen ganzen Körper. So könnte es ewig weitergehen. Wie lange ich hier schon liege? Keine Ahnung.

Dann umwickelt Su Arme und Beine mit einer Decke und verlässt den Raum. Ich bleibe liegen und lasse meine Augen noch ein wenig geschlossen. Einige Minuten später stehe ich auf und ziehe mich an. Es ist ein Gefühl wie in Trance. Meinen Körper durchströmt eine innere Wärme, ein gutes Gefühl, das erstmal anhält.

### Thai-Massage

Die klassische Thai-Massage hat ihre Wurzeln in der alten indischen Heilkunst Ayurveda und ist ursprünglich eng mit dem Buddhismus verbunden. Eine besonders traditionelle Art der Massage wird an der berühmten Wat Po Schule, einem Kloster in Bangkok gelehrt. Hier hat auch Suphaporn Mensing ihre Ausbildung abgeschlossen. Die Massage besteht zum größten Teil aus Pressuren, also Drucktechniken, die entlang der körpereigenen Energielinien (Sen) ausgeführt werden und dort Blockaden und Verspannungen lösen. Die

Drucktechniken wechseln sich ab mit Dehn- und Streck-Techniken. Während die Pressuren bisweilen recht kräftig sind wirken die Dehn- und Streck-Techniken sehr entspannend.

Die spezielle Technik der klassischen Thai-Massage hat eine Vielzahl positiver Eigenschaften. Sie dient der Stresslinderung, spendet neue Energie und wirkt vitalisierend. Sie kann außerdem die Körperhaltung verbessern, für eine bessere Durchblutung sorgen, das Koordinationsvermögen verbessern, den Stoffwechsel anregen und Kopfschmerzen lösen.