

# Best Spa Experience: Das Olympic Spa in Koreatown, Los Angeles

Es gab eine Sache, die wollte ich mir vergangenes Jahr selbst zu Weihnachten schenken. Und zwar nichts materielles sondern eine Erfahrung. Ich hatte hier und da schon immer mal von den koreanischen Spas in Los Angeles gelesen, sogar schon vor unserem vorletzten Trip – hatte es aber irgendwie versäumt, bzw mich nicht getraut, mich anzumelden und es auszuprobieren.

## Neues, Unbekanntes löst Nervösität in mir aus

Mit neuen Dingen, obwohl ich Veränderungen mag, tue ich mich nämlich schwer. Erst recht, wenn ich irgendwo hin muss, wo ich mich 1. nicht auskenne und 2. die Gegebenheiten und Gepflogenheiten nicht kenne. Aber ich dachte mir: Jede neue Erfahrung und jedes neue Erlebnis macht schlauer, stärker und stolzer. Und so meldete ich mich kurzerhand im [Olympic Spa](#) in Koreatown, Los Angeles an.

Kurz zuvor hatte ich bei Garance Doré etwas über ihre Erfahrung in einem koreanischen Spa gelesen und dachte: Ich ahne, was da in ihr vorgeht, genauso wird es mir auch gehen. Hoffentlich empfinde ich auch ähnlich wie sie, wenn ich da raus bin.

## Ein Spa nur für Frauen

Also schaute ich mir die Angebote an und war sicher: Nur ein Besuch sollte es nicht werden, ich wollte auch eine Behandlung. Und zwar etwas gegen die graue, raue, trockene Winterhaut, die ich dank nicht enden wollendem Schmuddelwetter in Deutschland mit mir rumtrage. Ich entschied mich für das Akasuri Scrub mit anschließender Milchmassage und

Gesichtsbehandlung für rund 85\$. Für 1,5 Stunden Behandlung ist das fair, zumal die gesamte Nutzung des Spa-Bereichs inklusive ist.

Ich packte am Morgen meine Sachen, war unsicher, ob ich eigene Handtücher brauche und packte nur ein kleines zur Sicherheit ein. Was ich schon wusste: Bekleidung jeglicher Art ist NICHT erlaubt. Keine Bikinis, keine Badeanzüge, keine eigenen Badeschlappen. Und das war das, was mir natürlich auch Bammel gemacht hat. Ich bin nicht so der Saunagänger und FKK mache ich auch nicht. Ich bin nicht verklemmt, fühle mich in meinem persönlichen Umfeld wohl in meinem Körper, weiß aber auch: Model bin ich nicht. Zum Glück gibt es in dem Spa nur Frauen.

### **Alle sind nackt, da ist kein Platz für körperliche Eitelkeiten**

Ein weicher Bauch dank Schwangerschaft und zu wenig Ehrgeiz das zu ändern, leichte Anzeichen von Cellulite und kompakte Oberarme. Puh. In meiner Vorstellung liefen nur wunderschöne asiatische, hispanische oder amerikanische Frauen (in LA sind ja viele sehr gut in shape) da rum. Dann kam ich an. Bekam eine kleine Einführung, einen Schlüssel mit einer Nummer drauf und musste als erstes meine Straßenschuhe ausziehen und in einem Schrank verschließen. Dann ging es weiter zur Umkleide. Im Schrank warteten bereits Handtücher und eine kurze Robe auf mich. Die bekommt dort jeder, um sich eben nicht nackig zu fühlen auf dem Weg zwischen Duschen, Dampfbad, Sauna und Behandlungsräumen.

Hopfentee stand in Thermoskannen bereit, ebenso kaltes Wasser. Nach dem Umziehen gönnte ich mir zum Ankommen erstmal einen Tee, dann erkundete ich die Möglichkeiten. Vor allen Behandlungen, Bädern & Co. steht im koreanischen Spa das Duschen. Danach trocknete ich mich kurz ab, zog wieder die grüne Robe über und machte mich auf den Weg in die Himalayasalz-Sauna: Die Wände waren komplett mit den rosa Steinen verkleidet, auf dem Boden kieselsteingroße Brocken,

die von unten beheizt wurden. Darauf lagen Tücher. Ich habe selten so gut und warm auf Kieselsteinen gelegen. Die Wärme und die Luft führten in wenigen Minuten zu totaler Entspannung, das Salz hat auf Atemwege und Haut außerdem einen ähnlichen Effekt wie ein Strandspaziergang am Meer: Es durchfeuchtet und reinigt.

Anschließend ging es nochmal Duschen (man muss für sämtliche Behandlungen frei von Fetten wie Body Lotions sein) und dann für mindestes fünf Minuten ins Dampfbad. Dort soll man sich vor der Behandlung einfinden, damit die Haut weich wird. Die Therapeutinnen rennen dann durch den Bereich und rufen die Nummer, die auf dem Schlüssel steht.

Mittlerweile war ich in mir irgendwie angekommen. Alle waren nackt. Alle waren, wie sie waren. Niemand konnte Dellen wegmogeln, Brüste pushen oder Oberarme verstecken. Wir saßen alle im gleichen Spa-Boot. Ich guckte mich aber auch kaum um. Es war egal, wie man aussah. Wichtig war, wieso man da war. In dem Moment zählte nichts anderes. Schließlich kam meine Therapeutin, eine ältere Koreanerin im Bikini (sie sind die einzigen, die etwas anhaben dürfen) – alles andere hätte bei meiner Behandlung, wie ich dann erfahren sollte, auch nicht Sinn ergeben.

### **Das Akasuri Scrub**

Ich wusste lediglich, dass das Akasuri Scrub eine Ganzkörperbehandlung war und mechanisch ablaufen würde. Kein chemisches Hautpeeling. Wie genau, war mir aber nicht klar. Ich wurde mit knappen Worten in ein Separée gebracht und auch im weiteren Verlauf der 1,5 Stunden redete die Dame nicht viel außer: "Down", "Turn", "Shower" und "Wash Face". Ich lag also nackt auf einer Plastikliege und sie fing an, meine Füße mit einem Hornhauthobel zu bearbeiten. Dann wechselte sie kurz und zog eine Art Handschuh über beide Hände. Dann begann das Geschrubbe. Zunächst tat es etwas weh, mit der Zeit gewöhnte

ich mich aber dran und genoss die Behandlung. Es fühlte sich an, wie von altem Ballast befreit zu werden. Als würde sie eine unnötige Schicht abtragen, die ich bereit war abzulegen. Zwischendurch nahm sie immer mal wieder einen Eimer warmen Wassers um mich abzuspülen und die ganzen alten grauen Hautschuppen wegzuwaschen.

Einmal habe ich mich getraut, die Augen zu öffnen und neben mich zu schauen, was ich da sah, ließ mich kurz erschauern. Jeder, der mal in einem Hamam oder so ein Körperpeeling hatte, wird wissen was ich meine... Wie gesagt: Es kam einiges runter.

### **Ich verliere nicht nur Haut, sondern auch das Zeitgefühl**

Nach dem Peeling musste ich kurz Duschen: "Shower. Wash Hair", danach ging es weiter mit der Milchmassage. Himmlisch, ich habe komplett das Zeitgefühl vergessen und merkte nur noch, wie ich an den wirklich wichtigen und verspannten Körperstellen durchgeknetet wurde. Zum Schluss gab es noch eine Kopfmassage und eine Gesichtsmaske mit eiskalten Gurken. Nach einer Einwirkzeit muss ich die Gurken dann selbst mit der restlichen Milch aus dem Gesicht waschen: "Wash Face." Die Handschuhe habe ich übrigens mitbekommen und seither schrubbe ich selbst (wenn auch unregelmäßig) und jedes Mal denke ich an dieses großartige Spa-Erlebnis im Olympic Spa.

*Tipp: Wer hier eine hochluxuriöse Ausstattung erwartet und darauf auch Wert legt, ist hier falsch. Und das macht es so sympathisch und auch leicht, Befindlichkeiten abzulegen und sich wohlfühlen. Es ist sauber, zweckdienlich und hochprofessionell.*