

# COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE.

## KOPF AUS, HERZ AN!

**DIE FANTASIE-FALLE:** Wenn die eigenen Gedanken Ihre Gefühle sabotieren

# DIE IDEALE WORK-LOVE-BALANCE

Wie viel Job verträgt die Liebe? Typische Konflikte, praktische Lösungen

MEGAN FOX 

## Fuuuck...

Was tun, wenn's im Bett mal schräg wird? Experten geben Pannen-Hilfe

## JEDEN TAG EIN FRISCHES ICH

5 heiße Make-up-Ideen, die Ihren Look komplett verändern

MÄRZ 2018

DEUTSCHLAND € 3,00

ÖSTERREICH € 3,50 | SCHWEIZ CHF 6,30

## IHR NAME IST (ERFOLGS-)PROGRAMM

So beeinflusst er die Karriere - und so motzen Sie ihn clever auf: S. 134

### SEXOBJEKT: MANN

Wie es sich anfühlt, wenn Frauen nur das Eine wollen. Ein heißer Kerl zieht blank

## Mach ich im Schlaf!

Geniale Schlummer-Tipps für Aufgeweckte

# 46 GREEN PIECES

Super aussehen, Gutes tun: nachhaltige Mode und Beauty

**PLUS: WIE MACHBAR IST DER ÖKO-LIFESTYLE?**





**GARTEN(HOCH)HAUS**  
Seit fünf Jahren sind das Hotel Parkroyal on Pickering in Singapur und seine grünen Terrassen ein Aushängeschild ökologischer Hotellerie

# SINGAPUR

Das „Parkroyal on Pickering“ macht die Fünf-Millionen-Metropole wirklich zum Dschungel – zu einem sehr luxuriösen

Eins zu zwei: Auf jeden Quadratmeter Grundfläche kommen hier zwei Quadratmeter Grünfläche.

Farne, Alokasien und Euterpe-Palmen: Das sind nur drei der rund fünfzig verschiedenen Pflanzenarten, mit denen sich die Fassade des Luxus-hotels **Parkroyal on Pickering** im Zentrum des südostasiatischen Stadtstaats schmückt. Insgesamt verzieren 15000 m<sup>2</sup> (!) Grünfläche das supermoderne Fünf-Sterne-Hotel. Die Pflanzen sehen nicht nur gut aus, wenn man dank Riesenfenscheibe quasi mitten im Dschungel in der Badewanne liegt, sie verbessern darüber hinaus die Luftqualität, absorbieren Wärme und spenden Schatten – was bei ganzjährig heißen Temperaturen die Klimaanlage schont. Zwischen

all dem Tropengewächs finden sich auch ein Gemüse- und Kräutergarten für das hoteleigene Restaurant **Lime**. Dessen „Super Sunday Lunch“ ist megabeliebt: Ein XXL-Büfett von Pekingente über Jakobsmuscheln bis hin zur Yuzu-Baiser-Torte, hier kann man von 12.30 Uhr bis 16.30 Uhr für ca. 50 € Haute Cuisine schlemmen. Auch Nicht-Hotelgäste. Und danach unbedingt noch die Orchideen in den „Singapore Botanic Gardens“ ansehen (ca. 8 Minuten mit dem Taxi entfernt)! DZ ab ca. 180 €. [parkroyalhotels.com](http://parkroyalhotels.com)

**ANREISE:** Singapore Airlines startet ab München (ab ca. 749 €), Frankfurt (ab ca. 759 €) und Düsseldorf (ab ca. 739 €) mehrmals pro Woche.



**FEUCHT FRÖHLICH**  
Infinity Pool mit Cabanas in Glockenoptik im fünften Stock

# ITALIEN (APULIEN)

Öko-Urlaub auf einem Landgut war noch nie so cool wie in der „Masseria Moroseta“ – einem Treffpunkt für echte Ästhetiker



**MINI-MALIS-TISCH**  
...sind die Doppelzimmer (24 m<sup>2</sup>, im Bild) und Suiten (45 m<sup>2</sup>)

Der Besitzer des Farmhauses **Masseria Moroseta**, Carlo Lanzini, ist ein Fuchs: Er nutzt das sonnige Klima Apuliens, um über Solarpanels auf dem Dach, genug Energie für Elektrizität und heißes Wasser im gesamten Gebäude zu produzieren. Auch sonst wird hier vieles selbst hergestellt: Die Früh-

stückseier stammen von den eigenen Hühnern, Olivenöl und 40 verschiedene Obst- und Gemüsesorten vom eigenen Gelände, das Wasser aus dem eigenen Brunnen. Die glatten, weißen und ca. 80 cm dicken Steinwände des Gebäudes und dessen gewölbte Decken halten die vier Zimmer und zwei Suiten auch bei Sommertemperaturen natürlich kühl. Ach ja, und ganz nebenbei liefert die „Masseria“ Szene-Girls eine fabelhafte Instagram-Kulisse, während sie am Pool chillen. Genau wie das Bad in Polignano a Mare übrigens, mit seinen alten Steinhäusern, die sich auf 20 Meter hohen Klippen über den Strand und die glitzernde Adria erheben (ca. 40 Autominuten vom Hotel entfernt). DZ ab ca. 150 €. [masseriamoroseta.it](http://masseriamoroseta.it)

**ANREISE:** Eurowings etwa startet von Hamburg (ab ca. 80 €) oder München (ab ca. 60 €) nach Brindisi. Dort am besten ein Auto mieten, Carlo Lanzini organisiert aber auch Shuttles. ➔

Von Solarenergie, über Obst bis hin zum Gemüse – das meiste stellt man hier selbst her.

**MEHR ALS STYLISH**  
Die weißen Wände der Masseria Moroseta reflektieren das Sonnenlicht, wodurch weniger Raumkühlung nötig ist



# ECHT SCHÖN

Mit gutem Gewissen schläft sich's besser, auch im Resturlaub. Deshalb: die weltweit coolsten Hotels mit Öko-Awareness für Kurzentschlossene

TEXT: MORITZ PONTANI



(grün) HIER!

FOTOS: PARKROYAL ON PICKERING (2), ANDREW TROTTER (2); ILLUSTRATION: OLGASH\_I/STOCK.ADOBE.COM



# MAROKKO

*Allein als Design-Riad ist „AnaYela“ in Marrakesch schon einen Besuch wert. Hinzu kommt ein Umweltraum aus 1001 Nacht*

Im 300 Jahre alten Riad **AnaYela**, im Norden der Medina, der Altstadt von Marrakesch, bekommt man die Öko-Awareness zum Frühstück serviert (das für jeden frisch gemacht wird, weshalb man aufstehen kann, wann man will): Dann nämlich fragt einen der Manager, ob man am Abend im Riad essen möchte und wenn ja, ob man Vegetarier, Veganer oder Allergiker ist. Üblich ist ein Überraschungsmenü. Die Produkte dafür werden entsprechend auf dem lokalen Markt besorgt und am Abend zubereitet, um genau zu planen und Abfälle zu vermeiden. Bei nur drei Zimmern und zwei Suiten sei individuelle Versorgung natürlich gut machbar, weiß Eigentümerin Andrea Bury. Was hier außerdem exzellent ist: die Einrichtung. Von den Möbeln und Deko-Elementen bis hin

zu den Tajine-Schälchen auf dem Esstisch, stammt alles aus der Region. Darauf wurde bei der Renovierung vor elf Jahren großer Wert gelegt. Die Neugestaltung geschah übrigens nach alter marokkanischer Tradition, also mit bloßen Händen. Wenn man das weiß, wirkt das Palais gleich noch erhabener. Und: Inspiriert davon shoppt man in den Souks von Medina noch lieber Körbe, Pompondecken, Beni-Ourain-Teppiche... Zur Stärkung gibt's zum Lunch Mezze auf der Dachterrasse des angesagten Restaurants „Nomad“. DZ ab ca. 200 €. [anayela.de](http://anayela.de)

**Anreise:** Ryanair etwa startet von Hamburg (ab ca. 90 €) oder Köln (ab ca. 80 €). Hotel-Transfer zum und vom Riad ist im Preis inbegriffen.



**PRUNKVOLLER PATIO**  
Der chic schlichte Innenhof des Riad AnaYela mit Pool und Palme

Abendessen gibt es nur auf Wunsch. So kauft der Koch am Markt nichts unnötig ein.

## AFRIKAANS-STYLE

Ein großes Manor House in kapholländischem Baustil



Veggie-Heaven: ca. 300 Obst-, Gemüse- und Kräutersorten auf 3,5 ha Land.

# SÜDAFRIKA

*„Babylonstoren“, ein Refugium inmitten einer Gemüse-, Obst- und Weinplantage, ist das Lieblings-Hideaway für Healers*

„Pick and eat at any time.“ So lautet das Motto des 200 ha (!) großen Boutique-Farm-Hotels **Babylonstoren**, rund eine Autostunde östlich von Kapstadt. Jeder Gast kann hier durch 15 verschiedene Gartensektionen spazieren (oder mit dem Fahrrad fahren) und nach Lust und Hunger einfach mal zugreifen und die Guaven, Feigen, Trauben und Birnen kosten.

Denn die sind, wie auch die anderen etwa 300 Obst-, Gemüse- und Kräutersorten, naturblass und damit jederzeit genießbar. Wer will, kann auch beim Pflanzen, Ernten, Beschneiden und Mulchen (also beim Abdecken des kahlen Bodens mit organischem Material) helfen.

Erholung von der Arbeit gibt's dann zum Beispiel im „Greenhouse“, einem verglasten Gartenhäuschen, dessen Speisekarte zu 80 Prozent aus eigenen Erzeugnissen besteht. Bei einem Glas Rooibos-Eistee oder dem Flahsip-Bordeaux des Hauses (es gibt von 11 bis 15 Uhr auch Touren durch den Weinkeller des Hotels). Oder man relaxt im Hammam. Oder genießt einfach sein chices Cottage im Kolonialstil, das von Hotelbesitzerin Karen Roos, einer ehemaligen Interior-Journalistin, persönlich eingerichtet wurde. Sehr modern und stilvoll – gelernt ist gelernt. DZ ab ca. 364 €. [babylonstoren.com](http://babylonstoren.com)

**Anreise:** Condor etwa startet von Frankfurt (ab ca. 780 €) oder Lufthansa (ab ca. 892 €) von München nach Kapstadt. Vom Flughafen am besten weiter mit UBER.



**DETOX-AREA**  
Wellnessbereich mit Außen- und Innenpool plus kleinem Gym

FOTOS: DESIGN HOTELS™, COURTESY BABYLONSTOREN/WWW.BABYLONSTOREN (2), ANTTI KUROLA (2)

# FINNLAND

Das viele verbaute Holz wurde nachhaltig geforstet, die Dächer der Anlage begrünt.

*Das „Arctic TreeHouse Hotel“ ist ein Designjuwel, das sich wie selbstverständlich in die Wildnis integriert*

Lappland, eine Gegend im tiefsten Norden Finnlands, ist berühmt für drei Dinge: die Polarlichter, den Weihnachtsmann und die Natur. Damit letztere auch so bleibt, wie sie ist, hat das **Arctic TreeHouse Hotel**, in der Nähe der Kleinstadt Rovaniemi, das Ziel, sich ihr möglichst homogen anzupassen und trotzdem in Sachen zeitgenössischer Hotelarchitektur zu beeindrucken. So sind alle Fassaden und Innenräume der kubistischen Anlage überwiegend aus finnischem Holz, das durch nachhaltige Waldwirtschaft gewonnen wurde. Zudem sind alle Dächer begrünt. So kann deren Lebensdauer durch Abpufferung von Klima- und Umwelteinflüssen mühelos verdoppelt werden. Die Rooftop-Wiesen schlucken darüber hinaus Lärm und verbessern im Winter die Wärmedämmung, wodurch Strom für die Klimaanlage gespart wird. Elektrizitätsreduzierung erzielt das Hotel auch über eine absichtliche und automatische Dimmung der Abend- und Nachtbeleuchtung. Hilft zusätzlich, um nachts nicht unnötig in der Natur aufzufallen. Vor allem aber sehen Gäste dann (wenn der Himmel klar genug ist) die Polarlichter am besten – und deswegen ist man doch hier, oder?! Oder wollen Sie Santa Claus nachspüren? Dann müssen Sie in den nahegelegenen „Santa Park“. Ho! Ho! Ho! DZ ab ca. 364 €. [arctictreehousehotel.com](http://arctictreehousehotel.com)

**ANREISE:** Finnair startet von Hamburg (ab ca. 285 €) oder Berlin (ab ca. 301 €) über Helsinki nach Rovaniemi.



**RICHTIG AUSGERICHTET**  
Von den XXL-Fenstern des Arctic TreeHouse Hotels blickt man nach Norden. Und mit Glück auf die Polarlichter



**QUADRATISCH...**  
praktisch, umweltfreundlich: Die Standardsuiten wurden außerhalb des Waldes vorgefertigt und nur die Fenster vor Ort montiert



## Kleiner Aufwand. Großer Genuss.

Einfach perfekter Matcha Latte.





# KAMBODSCHA

Urlaub (fast) auf dem Bauernhof im „Park Hyatt Siem Reap“. Und die Öko-Insel Song Saa

Die Tempelanlage Angkor Wat ist, nach der Baubranche, der wichtigste Wirtschaftszweig Kambodschas. Entsprechend hoch ist die Unterkunftdichte in der nächstgelegenen Stadt Siem Reap. Warum das **Park Hyatt Siem Reap** heraussticht? Zum einen wegen der weißen, Art-déco-inspirierten Fassade (drumherum gibt's viel hässlichen Beton), dem eleganten, asiatischen Interieur-Konzept, den zwei Oasenartigen Pools, und vor allem: wegen des megasympathischen Chefkochs Pisith Thema. Der erklärt den Gästen nicht nur enthusiastisch die Besonderheiten und Feinheiten der landestypischen, Khmer genannten, Küche, sondern auch die Herkunft der Zutaten. Die stammen von der nahegelegenen **Happy + Co Farm**, die Einheimische im Anbau von Bio-Gemüse und -Obst ausbildet. Das ist etwas Besonderes in dem Land, da die meisten (konventionellen) Lebensmittel aus Thailand und Vietnam importiert werden. DZ ab ca. 250 €. [siemreap.park.hyatt.com](http://siemreap.park.hyatt.com)

Obst und Gemüse fürs Hotelrestaurant kommen vom Biobauernhof – eine Seltenheit in Kambodscha.

**GLÜCKLICHE BAUERN**  
Besonders stolz ist man auf der Happy + Co Farm auf die vielen eigenen Tomatensorten

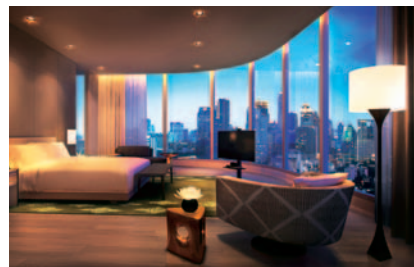
Wer über die thailändische Hauptstadt nach Siem Reap reist, dem sei noch ein Zwischenstopp im neuen und ultrachicenen **Park Hyatt Bangkok** empfohlen. In Thailand engagiert sich die US-Hotelkette unter anderem im Bereich Müllvermeidung und nachhaltiger Fischerei und Fischzucht. DZ ab ca. 208 €. [bangkok.park.hyatt.com](http://bangkok.park.hyatt.com). Zurück nach Kambodscha und eins vorweg: Das Resort **Song Saa Private Island** ist richtig teuer. Dafür ist die Insel an der Südwestküste Kambodschas einer der schönsten und entrücktesten Orte der Welt, besitzt eines der besten Spas des Landes und stillt Ihr Ökogewissen langfristig und auf verschiedenen Ebenen. Die dazugehörige Song Saa Foundation schützt das drum herum gelegene Koh Rong Archipel, unterstützt dessen Bewohner (vor allem Fischerfamilien) mit medizinischer Versorgung, Bildung und erneuerbarer Energiegewinnung. Villa ab ca. 900 €. [songsaa.com](http://songsaa.com)

**ANREISE:** Thai Airways fliegt von Frankfurt aus mit Umsteigen in Bangkok nach Siem Reap (ab ca. 940 €).

**OASE**  
Während draußen die Tuk Tuks und Touris toben, genießt man im Park Hyatt Siem Reap Ruhe und Amok – kambodschanisches Fischcurry



**DAS PARADIES**  
...heißt Song Saa Private Island und liegt eine rund einstündige Bootsfahrt vom Festland entfernt



**ROOM WITH A VIEW**  
Bodentiefe Fenster und riesige Betten im Park Hyatt Bangkok

# ITALIEN (SÜDTIROL)

Für alle Schnäppchenjäger ein Anreiz: Bei CO<sub>2</sub>-armer Anfahrt gibt's Rabatt fürs Zimmer!

Bitte? Das soll „nur“ eine Frühstückspension sein? Ja, und das „Ottmanngut“ vermag noch mehr: Ihren Öko-Fußabdruck zu minimieren

Schon gewusst, dass seit dem 1. Januar 2018 die Deutsche Bahn zu 100 Prozent mit Ökostrom unterwegs ist? 140 Millionen Bahnfahrten sind damit komplett CO<sub>2</sub>-frei. Familie Kirchlechner, Betreiber des **Ottmangut**, ist so ein großer Anhänger dieser Reiseart, dass sie jede Zufahrt mit fünf Prozent Rabatt auf den Zimmerpreis honoriert. Ihr elf Zimmer kleines Haus machen antike Möbel, Stuckdecken sowie Parkett- und Terrazzoböden zu einem Wohlfühl-Schmuckstück mit Oldschool-Charme. Das

regionale Drei-Gänge-Frühstück schmeckt im Garten zwischen teilweise 150 Jahre alten Palmen am besten. Grün geht's übrigens auch in der Wäscherei zu, wo nur ökologisch abbaubare Waschmittel zum Einsatz kommen. Auf der To-Enjoy-Liste der Gäste steht: ein Besuch der Therme Meran und des hauseigenen Weinbergs. DZ ab ca. 120 €. [ottmangut.it](http://ottmangut.it)

**ANREISE:** Die nächsten Flughäfen sind Innsbruck und Verona. Aber Zug lohnt sich: Mit der Deutschen Bahn fährt man für ca. 60 € hin und zurück.

**TYPISCH MERAN**  
...und für das Ottmanngut: Palmen, Zitrusbäumchen und Zypressen dank milden Klimas

FOTOS: MAURA RISCH/HYATT CORPORATION, HYATT CORPORATION, SAMJAMPHOTO, HYATT CORPORATION, RENE RILLER, CGH EARTH/WWW.CGHEARTH.COM (2); MITARBEIT: VANESSA PLENTINGER

# INDIEN

Es gelten die drei „R“: „Reduce, reuse, recycle.“ Dabei kommen sogar eigene Postkarten aus Altpapier heraus.

Auch Resorts können Strom und Wasser sparen, zeigt das „Spice Village“ in Kerala. Hier leben Gäste mit der Natur

Eine Hotelanlage noch nachhaltiger gestalten als das Öko-Resort **Spice Village**, inmitten des Regenwalds von Südwestindien, geht kaum. Besonders sympathisch ist dabei, dass man hier altes (Zeitungs-) Papier, alte Textilien sowie auch überstrapaziertes, zur Dachabdeckung verwendetes Elefantengras, in Speise- und Grußkarten, Notizzblöcke und Girlanden verwandelt. Die Gäste sind herzlich eingeladen, dabei mitzumachen. Aber auch in anderen nachhaltigen Belangen ist diese gut 5,6 ha große Eco-Lodge am Rande des Periyar Nationalparks einmalig: So gilt sie als erste in ganz Indien, welche ihren gesamten Strom aus Sonnenenergie bezieht.

Das Regenwasser wird in Zisternen gesammelt. Mal abgesehen davon schwimmt man herrlich im Pool unter einem uralten Dattelbaum oder kann sich bei einer Ayurveda-Kräuterbehandlung im Spa pampern lassen. Wer Action braucht, spielt Tennis, Badminton, Basketball und macht eine Trekking- oder Fahrradtour. Oder geht auf Bootssafari im Lake Periyar, um Büffel, Tiger, Pferdehirsche und Elefanten zu erspähen. DZ ab ca. 249 €. [cghearth.com/spice-village](http://cghearth.com/spice-village)

**Anreise:** Gulf Air etwa startet von Frankfurt (ab ca. 525 €) nach Kochi über Bahrain. Der Hotel-Shuttle dauert gut 4 Stunden (Kochi ist mit 142 km Entfernung am nächsten). Eine Fahrt kostet ca. 84 €.

**EINFACH GUT**  
Die simplen Kiefernholzmöbel aller 52 Cottages wurden aus alten Holzkisten wiederverwertet

**GUT ABGEDECKT**  
Sogenanntes Elefantengras auf den Dächern der Spice-Village-Cottages hält diese auf natürliche Weise kühl

# Die Kraft der fernöstlichen Heilkunst



**Tiger Balm® WEISS**  
besonders wirkungsvoll bei:

- Erkältungsbeschwerden
- Bronchialbeschwerden



Tiger Balm® Weiss. Anwendungsgebiete: Zur äußeren Anwendung zur Verbesserung des Befindens bei Erkältungsbeschwerden wie unkomplizierter Schnupfen und Bronchialbeschwerden. Zur Förderung der Hautdurchblutung bei Muskel- und Gelenksbeschwerden wie Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen. Warnhinweise: Enthält rac. Campher, Levomenthol, Cajeput- und Pfefferminzöl. Nicht in die Nase einbringen. Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Quesser Pharma, 24914 Flensburg

