

SPAinside

Das Wellness-Reise-Magazin

# SPAinside

www.redspa.de

Mai/Juni 2015

Deutschland 3,90 €

Österreich 4,30 €

Schweiz 7,00 sfr

LUX 4,60 €

Wilde Romantik erleben in der

## Bretagne

Wellnessurlaub mit

## KINDERN

Entspannung für alle

**LOS** Die Gute-Laune-  
Metropole

## ANGELES

GESUNDE  
BEEREN

Pures Anti-Aging  
mit Geschmack

Von Aquajogging bis Stand-up-Paddling

## TRENDIGER WASSERSPORT

Die besten Tipps für Ihre perfekte Bikinifigur



## EINE NEUE EPOCHE ZEITLOSER SCHÖNHEIT

EINZIGARTIGE WIRKSTOFFE UND  
MODERNSTE STAMMZELL-TECHNOLOGIE



Meilensteine in der Premium-Pflege: Die Produkte Ultimate Supreme Day Balm und Ultimate Supreme Night Cream vereinen je sechs wertvolle Wirkstoffe mit modernster Stammzell-Technologie und punkten mit einem umfassenden Anti Aging Effekt. Mit jeder Anwendung verbessert sich der Zustand der Haut spürbar. Die luxuriöse Pflege ist frei von Mineralölen, Silikonölen, Parabenen und künstlichen Farbstoffen. Dermatologisch getestet.

Die Ultimate Supreme Linie sowie die komplette Produktpalette für Gesicht und Körper finden Sie bei Ihrer Kosmetikerin oder im offiziellen Doctor Eckstein Onlineshop unter: [shop.eckstein-kosmetik.de](http://shop.eckstein-kosmetik.de)

 **Doctor Eckstein®**  
BioKosmetik



Für SPA inside unterwegs

### Lässige Stimmung

Sonne, Sand und Meer, Kunst und Kultur und dann wäre da noch der berühmte Hollywood-Glamour ... Wenn Sie nach Los Angeles kommen, brauchen Sie Zeit – viel Zeit. Doch trotz der Größe der Stadt und der vielen Menschen herrscht überall ein lässiger Lifestyle und das hat Redakteurin Dorit Schambach ganz besonders imponiert. Mehr zu LA ab Seite 96.

### Meerfeeling

Auf ihrer Rundreise durch die Bretagne traf Chefredakteurin Franka Hänig auf widromantische Landschaften und tolle Menschen, so wie Mathilde Gédouin-Lagarde. Die sympathische Bretonin und dreifache Mutter ist die Enkelin des Gründers der Kosmetikmarke Phytomer. Und engagiert sich tatkräftig für die Geschicke des Unternehmens. Mehr über die Bretagne ab Seite 78.



### Spannende Aussichten

Jeden Morgen haben sich die Kids von Chefredakteurin Franka Hänig die Nase an den Fenstern des Chalets platt gedrückt – die Aussicht auf die Berge und das lautstarke Kettenfahrzeug, das einzige Auto im autofreien Gradonna Mountain Resort, waren sooo spannend. Unser Kinderspecial ab Seite 24.

### Sagen Sie ja zum Global Wellness Day

Am 13. Juni ist Global Wellness Day ([www.global-wellnessday.org](http://www.global-wellnessday.org)). Die Grundidee dieses gemeinnützigen Events ist es, dass Menschen an diesem Tag innehalten, um z. B. dem stressigen Stadtleben zu entfliehen, schlechte Gewohnheiten sein zu lassen

und vielleicht dabei inneren Frieden zu schließen. Wir finden: eine gute Idee. Und sagen Yes!



## Am Meer und in den Bergen

Sie lieben das Meer? Wie wunderbar – ich auch! Müsste ich mich zwischen einer Reise ans Meer oder in die Berge entscheiden, würde ich immer das erstere wählen. Die endlose Weite, die frische würzige Luft, stundenlange Strandspaziergänge und – ja, ich esse auch sehr gern Fisch und anderes Meerestgetier. Deshalb war auch klar, dass ich die Reise in die Bretagne übernehme. Die Vorfreude war groß. Und die Neugierde auf Thalasso auch. In den vergangenen Jahren hat sich da einiges getan. Die Zentren an der bretonischen Küste sollen ihren Krankenhaus-ähnlichen Charme verloren haben und stattdessen mehr Wellbeing bieten. Und tatsächlich – es geht zwar immer noch recht munter und ein wenig wie im Taubenschlag zu. Trotzdem können die Thalasso-Hotels durchaus mit den Wellness-Resorts in hiesigen Landen mithalten.

Was kaum zu toppen ist: Die Wirkung einer solchen Anwendung ist unglaublich. Ob Algenpackung oder Massagen unter der Vichy-Dusche mit Meerwasser – die Haut fühlte sich anschließend straff und richtig gut durchfeuchtet an. Es liegt auf der Hand, dass man hier auch Kosmetikunternehmen findet, die sich die Wirkung von Meerwasser und Algen zunutze machen, etwa Phytomer, Thalio oder Daniel Jouvance. Mehr über das Meer und seine Menschen finden Sie auf Seite 78 dieser Ausgabe.

Sie mögen lieber die Berge? Da bietet die aktuelle Ausgabe natürlich auch ein besonders Schmankerl: Südtirol. Ein vielseitiger Landstrich, der vor allem, aber nicht nur mit den grandiosen Dolomiten aufwartet. Welche Hotels die besten Aussichten bieten und wo es die schönsten Spa-Behandlungen gibt, das erfahren Sie ab Seite 40.

Viel Spaß beim Lesen von SPA inside und viele Anregungen für den nächsten Urlaub – egal ob am Meer oder in den Bergen.

Ihre Franka Hänig  
Chefredakteurin SPA inside

*Franka Hänig*





# INHALT

Ausgabe 3/2015 Mai/Juni

- 3 Editorial**

---

- 6 SPA STAR**  
Zanzibar White Sand Luxury Villas & Spa, Sansibar/Tansania

---

- 8 SPA LIGHTS**  
Wellness-News
- 16 Golf-News
- 18 Yoga – Bewusst abschalten und neue Energie spüren

---

- 22 THERME**  
Toskana-Therme Bad Orb

---

- 24 THEMA DES MONATS**  
Kinder unterwegs
- 27 GolfResort Weimarer Land
- 28 Gradonna Mountain Resort & Spa in Osttirol

- 30 Lindner Ferienpark Nürburgring
- 32 Schloss Elmau Luxury Spa & Cultural Hideaway
- 34 Hotel Colosseo im Europapark Rust

---

- 40 LANDSCAPES**  
Südtirol – Eldorado für aktive Genießer
- 44 Hotelübersicht
- 45 Hotel Rosalpina – Hideaway in den Dolomiten
- 46 Hotel Gitschberg  
Nachhaltig urlauben, natürlich genießen
- 48 Hotel Chalet Mirabell  
Ankommen und durchatmen
- 50 Wanderhotel Cyprianerhof  
Die einmalige Natur spielt die erste Geige
- 52 Adler Mountain Lodge  
Wohlfühl-Erlebnisse auf der Seiser Alm
- 54 Noch mehr Hotel-Tipps in Südtirol



- 56 SPA TEST**  
Hotel Zugbrücke – Plüsch-Elch im Ritterzimmer

---

- 54 BEAUTY**
- 58 Blickpunkt Body
- 66 Unbeschwerte Sonnentage

- 70 FITNESS**  
Ab ins Wasser  
Kommen Sie im kühlen Nass auf Touren
- 72 Schwitzen im Wasser  
Tipps von Fitness-Experte Jörn Giersberg

- 73 SPA INSIDER**  
„Ich brauche ständig neue Herausforderungen“  
Schauspielerin Leighton Meester

- 74 SPA CUISINE**  
Ein Herz für Beeren  
Anti-Aging mit bunten Früchten

- 78 SPA WELTWEIT**  
Bretagne – Die ungezähmte Schöne
- 84 Thalassotherapie plus kleine Algenkunde
- 86 Le Grand Hôtel des Thermes de Saint-Malo

- 88 Domaine de Rochevillaine
- 90 Castel Clara
- 92 Phytomer Spa & Wellness
- 93 Sofitel Quiberon Diététique
- 94 Éco-Hotel Spa Yves Rocher La Grée des Landes

- 96 SPA METROPOLE**  
Los Angeles
- 98 Kaliforniens Mega-City hat viele Gesichter
- 102 Hotels & Day Spas
- 107 Reiseservice Los Angeles

- 110 WELLNESS-HOROSKOP**  
So stehen die Sterne im Mai und Juni

- 111 Service – Firmenadressen
- 111 Impressum
- 112 Vorschau  
SPA inside Juli/August 2015
- 114 Kolumne – Powerwoman  
Sabine Kraft, Bundesverband Kinderhospiz e.V.
- Titelbild: www.thinkstock, Stefano Lunardi



# Neuer Spa-Stern auf Sansibar Zanzibar White Sand Luxury Villas

Im exklusiven Hideaway mit Tropenspa von Surfer Andre Niznik erreicht das süße Nichtstun eine neue Dimension.



★ Innovativ, neu und einzigartig – dafür verleiht SPA inside in jeder Ausgabe einen SPA Star.



Sansibar, die Insel im Indischen Ozean mit Sehnsuchtsfaktor, ist magisches Ziel für Trendsetter, Romantiker und Abenteurer. Vor allem begeistert sie mit ihren leuchtend weißen Traumstränden. An einem der schönsten an der Ostküste, am Paje-Beach, hat der französisch-polnische Entrepreneur und leidenschaftliche Surfer Andre Niznik mit dem Zanzibar White Sand Luxury Villas & Spa seinen Lebenstraum verwirklicht. Gut eine Autostunde liegt das neue Luxus-Hideaway vom Flughafen Sansibar entfernt. Was ursprünglich als Familienidylle gedacht war, wurde nach und nach zu einem stylischen Boutique-Hotel auf vier Hektar Fläche erweitert. Ein privat geführtes Resort, das auf höchsten Komfort sowie auf kompromisslos nachhaltigen Luxus setzt. Energie wird durch Windturbinen und Photovoltaik erzeugt. Wasser kommt aus dem eigenen Brunnen. Star-Architekt Neil Rocher, bekannt für seine ökologische Bauweise und sein naturnahes Design, entwarf elf Villen mit viel Platz. Besonders attraktiv sind die fünf Häuser direkt am Strand. Jedes Refugium besteht aus zwei Einheiten: einem Wohnbereich auf der einen Seite und gegenüber einem Schlaf-, Ankleide- und Badbereich mit herrlicher Dachterrasse inklusive Meerblick. Hochwertig verarbeitete Naturmaterialien wie Holz, Marmor, Bambus, klare Linien und meditativer Minimalismus finden sich in den großzügigen Räumlichkeiten wieder. Umgeben von exotischen Gärten weht der würzige Duft von Frangipani, Jasmin und Mimosen durch die lässigen Luxusdomizile mit privatem Pool, Hängebett und Außenbadewanne unter Sternenhimmel. Nur wenige Schritte sind es von hier bis zum weißen Zauberstrand, wo das eigene Kitesurfing-Center mit modernster Ausrüstung und qualifizierten Lehrern Kurse für jedes Level anbietet. Den coolen Wassersport sollte man unbedingt probieren, schließlich gehört der kilometerlange puderweiße Paje-Beach zu den Kitesurfing-Hot-Spots weltweit.

## Massagen nach den Bräuchen Afrikas

Paradiesisch schmiegt sich das zauberhafte Tropenspa inklusive Sauna mit Lichttherapie, Dampfbad, Hamam und Ruhebereich mit Wasserfall in die üppige Vegetation. Power Plate und Fitnessgeräte warten im Outdoor-Gym unter dem Sonnensegel. Auf dem Spa-Menü stehen Anwendungen zur Entspannung und Revitalisierung, die auf alten Bräuchen Afrikas basieren. Öle werden aus heimischen Pflanzen und Gewürzen hergestellt, ebenso werden hiesige Algen verwendet, kombiniert mit Produkten von „Healing Earth“, einer Premium-Organic-Spa-Marke aus Südafrika. Die exzellenten Massagen kann man auch auf der eigenen Terrasse oder am Strand genießen. Die stylische Sauna mit Moonlight ist beliebt – romantisch am Abend oder wohltuend nach einem Kitesurfing-Tag. Im Restaurant zaubert Chef Amad Shaib Amad exotische Highlights auf die Teller mit fangfrischem Fisch und den für Sansibar so berühmten Gewürzen. Salat und Gemüse kommen aus dem eigenen Biogarten. Abends gibt es Meeresrauschen und Mondschein gratis dazu.

Heike Neuenburg

Zanzibar White Sand Luxury Villas & Spa, Paje-Beach, Sansibar, Tansania, Tel. +255 776 263 451, [www.whitesandvillas.com](http://www.whitesandvillas.com)



Die elf Villen des Resorts bieten viel Freiraum. Individuell auf die Vorlieben des Gastes abgestimmt unterstützen die duftenden Aromen der Massageöle die Wirkung, z. B. des Signature-Treatments „Zanzibar Spice“. Die Treatments kann man auch am Privatstrand genießen. Nicht nur im Spa: Der herrliche Duft weißer Frangipani-Blüten ...



# News

Lifestyle +++ Beauty +++ Wellness +++ Lifestyle +++



Foto: avel kock

## Die Welt hält viele schöne Orte bereit, die es zu entdecken gilt

SPA inside war für diese Ausgabe wieder unterwegs, um für Sie besondere Verwöhn-Adressen zu entdecken. Fliegen Sie mit uns in die größte Stadt im Bundesstaat Kalifornien: In der Mega-City **Los Angeles** trifft man nicht nur auf Luxus und Glamour, sondern auch auf coole Fitness-Studios und Beauty-Spas. Wer Berge liebt, kommt immer wieder gern nach **Südtirol**. In dieser Genussregion kann man nicht nur die imposanten Dolomiten erkunden, sondern auch fantastisch relaxen und schleppen. Eine Reise in die **Bretagne** ist ideal für Entdecker und Genießer und natürlich auch für Thalasso-Fans. Klar, dass wir die interessantesten Thalasso-Zentren auf der größten Halbinsel Frankreichs besucht haben.



### VILLA LA MASSA Relaxen mit Chianti

Im Arno Spa des Boutiquehotels Villa La Massa bei Florenz können Gäste sich auf italienische Art und Weise verwöhnen lassen. Bei Massagen wie dem Chianti-Treatment tanken sie neue Energie. Aus der Toskana stammen auch die verwendeten Naturprodukte der Traditionsmarke Officina Farmaceutica di Santa Maria Novella. [www.villalamassa.com](http://www.villalamassa.com)



## Forschung, Erfahrung, purer Genuss.

*Drei Elemente begründen die Einzigartigkeit der Clarins Pflegebehandlungen. Mit 60 Jahren Erfahrung kombiniert Clarins die Kraft der Pflanzen und High Tech Formeln aus der Forschung.*

*In den Clarins Skin Spas genießen Sie weltweit eine individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlung nach der exklusiven La Méthode Clarins. Ihr Moment absoluten Wohlgefühls für alle Sinne.*

[www.clarins.com](http://www.clarins.com)

# CLARINS



**HOTEL TERME MIONI PEZZATO & SPA**

**Traditionshaus in neuem Glanz**

Nach umfangreicher Restaurierung erstrahlt das 100 Jahre alte Hotel Terme Mioni Pezzato & Spa im italienischen Abano in neuem Glanz. Das Kurhotel inmitten der Euganeischen Hügel nahe Venedig gilt als Refugium für Ruhesuchende, Sportler, Beauty- und Wellnessgäste sowie Patienten mit Rheuma- und Gelenkerkrankungen. Beliebt sind Thermalkuren im Spa „Tea Rose“ und die Thermalbäder. [www.hotelmionipezzato.com](http://www.hotelmionipezzato.com)

+ + + Lifestyle + + + Beauty + + + Wellness + + + Lifestyle + + + Beauty + + +

**SANT FRANCESC HOTEL SINGULAR**

**Stylish wohnen in Palma de Mallorca**

Im Herzen von Palma de Mallorca hat ein neuer Hotspot eröffnet. The Times sprach gar von der „heißesten Hotel-Eröffnung 2015“. Hinter der schönen Fassade des Sant Francesc Hotel Singular verbergen sich 42 Zimmer und Suiten, geschaffen von einem illustren Team aus Architekten und Designern. Den Sonnenuntergang genießt man auf der Dachterrasse, wohltuende Treatments im Spa. [www.hotelsantfrancesc.com](http://www.hotelsantfrancesc.com)



**VICEROY HOTEL & SPA MIAMI**

**Location für anspruchsvolle Reisende**

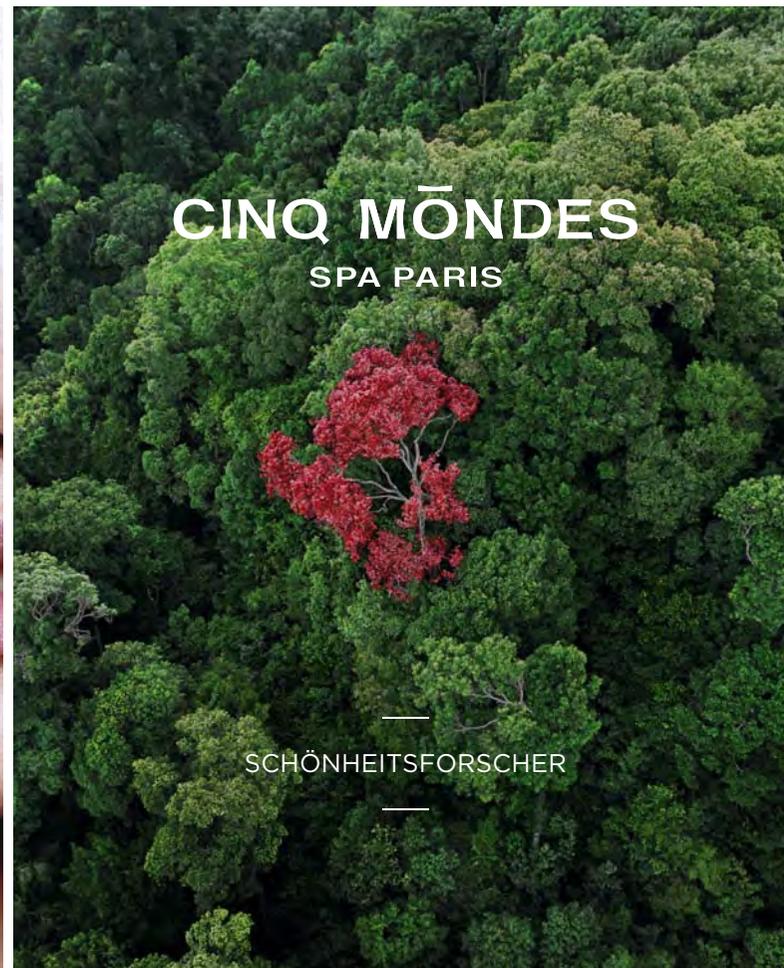
Wer in einer der 10 Behandlungs-Suiten des Edel-Spas im Viceroy Hotel & Spa in Miami ein Babor-Treatment genossen hat, kann danach in der schwimmenden Spa-Bibliothek entspannen. Dabei genießt man einen fantastischen Blick auf die Miami Bay. Die Konzentration aufs Lesen könnte schwer fallen. [www.viceroyhotelsandresorts.com](http://www.viceroyhotelsandresorts.com)

**RAFFLES PRASLIN SEYCHELLES**

**Perlen-Puder auf der Haut, Panorama vor den Augen**



Das Raffles Spa gilt mit 13 Behandlungspavillons, zum Teil unter freiem Himmel, als das größte Spa der Seychellen. Im Fokus der Spa-Philosophie steht die Perle. So kommt in der „Raffles Pure Pearl Signature“ Anwendung Perlen-Puder zum Einsatz. Behandelt wird mit den Produkten von Kerstin Florian. Ganz neu: die organische Produktlinie Yi-King, die in Handarbeit auf den Seychellen hergestellt wird. [www.affles.com](http://www.affles.com)



**CINQ MÖNDES  
SPA PARIS**

SCHÖNHEITSFORSCHER

**FRANZÖSISCHER LEADER DER SPA-BRANCHE**

**Professionelle Pflegebehandlungen**

Unsere von den Rituals de Beauté du Monde® - Schönheitsritualen aus aller Welt - inspirierten Pflegebehandlungen basieren auf der einzigartigen manuellen Technik der Dermapuncture®, einer „Akupunktur ohne Nadeln“ für gezielte und personalisierte Wirksamkeit.

**Natürliche Produkte**

Die von Cinq Mondes entwickelte Diététique de la peau® - Hautbalance - bietet der Haut patentierte pflanzliche und biotechnologische Wirkstoffe, die ihren natürlichen Stoffwechsel wieder ausbalancieren.

**Partner von Spas und Schönheitsinstituten**

Die Marke Cinq Mondes wird in über 1000 Partnerspas und Kosmetikinstituten in weltweit über 35 Ländern angeboten.



[WWW.CINQMONDES.COM](http://WWW.CINQMONDES.COM)  
Vertrieb: [marion.lemonnier@cinqmondes.com](mailto:marion.lemonnier@cinqmondes.com)

ALPIANA RESORT

Für Wellnessfans und Feinschmecker

In traumhafter Plateaulage oberhalb des Ortes Lana bei Meran in Südtirol wurde Ende März der frühere Völlanherhof als Alpiana Resort eröffnet. Die Gastgeberfamilie Margesin schlägt ein weiteres Kapitel in der Geschichte des traditionsreichen Bergrefugiums auf. Mit dem ersten vegetarisch-vegane Gourmetrestaurant der Region, dem Culinaris, der großen Wasser- und Gartenwelt sowie 53 Zimmern und Suiten begeistert das Resort Wellnessfans, Aktivurlauber und Feinschmecker. [www.alpiana.com](http://www.alpiana.com)



# Wohlfühlen



+++ Lifestyle +++ Beauty +++ Wellness +++ Lifestyle +++ Beauty +++



DESIGN HOTEL TYROL

Lifestyle-Wohlfühloase feiert im Mai

Wohlfühlurlaub zwischen den Regionen Meran und Vinschgau in Südtirol, den kann man im familiengeführten 4-Sterne Lifestyle-Hotel erleben. Im Mai feiert das im idyllischen Rabland gelegene Design Hotel Tyrol 35-jähriges Bestehen. Die Gäste, die in den 35 kreativ-designigten Zimmern oder den drei Suiten wohnen, kommen zum Wanderausflug, zum Wellnessurlaub oder einfach, um vom Pool aus das atemberaubende Bergpanorama zu genießen. [www.tyrol-hotel.it](http://www.tyrol-hotel.it)

BLEICHE RESORT & SPA

Neues Arrangement für Damen

Entspannung, Wellness und Inspiration für Frauen bietet das Hotel Bleiche Resort & Spa im Spreewald. Das neue 6-Tage-Damenprogramm „Bleiche-Reise“, das Spa-Managerin Karina Schulz mit ihrem Team entwickelt hat, bietet neben den Annehmlichkeiten des Hauses mit der 5000 m<sup>2</sup> großen Landtherme weitere Extras, z. B. Walking und Atemtherapie in der Natur, Sauna-Rituale, Behandlungen im Damen-Spa, vitale Kräutermenüs und ein Faszien-Kurs. [www.bleiche.de](http://www.bleiche.de)



Spa & Golf Resort  
Weimarer Land



DAS GOLDBERG

Zauberhafte Gold-Erlebnisse

Das Goldberg in Bad Hofgastein im Salzburger Land macht seinem Namen alle Ehre. So erleben Gäste im hoteleigenen Spa Gold-Behandlungen: Das Edelmetall kommt nach einem sanften Perlenpeeling in einer Gold-Packung zum Einsatz und entfaltet seine Wirkung bei einer Massage. Doch nicht nur im Spa kommt man in den Genuss des kostbaren Elements, auch in den Suiten, im kulinarischen Angebot und beim Aktivitätenprogramm spielt Gold eine Rolle. Das Arrangement „Mein Goldzauber“ ist bis 30. November buchbar. [www.dasgoldberg.at](http://www.dasgoldberg.at)



Spa & Golf Resort Weimarer Land  
Weimarer Straße 60 - 99444 Blankenhain

Telefon: 0 36 459 . 61 64 0  
Fax: 0 36 459 - 61 64 4009

E-Mail: [info@spahotel-weimar.de](mailto:info@spahotel-weimar.de)  
[www.golfresort-weimarerland.de](http://www.golfresort-weimarerland.de)

+ + + VERLOSUNG + + + VERLOSUNG +



SPA inside verlost unter seinen Lesern diesen Verwöhn-Aufenthalt.

## BORA HOTSPA AM BODENSEE

Auszeit am Bodensee: Das „bora HotSpaResort“, am westlichen Bodenseeufer in Radolfzell gelegen, folgt als deutschlandweit erstes Haus dem ganzheitlichen Konzept eines HotSpas. Mittelpunkt des öffentlichen, textiltfreien Bereichs mit Seezugang sind Erdsauna, Kelo-Steg-Sauna, Rauchsauna, finnische Sauna, das Sanarium, ein Dampfbad sowie das Japanhaus mit Onsenbad.

Das Vier-Sterne-Designhotel mit 84 Zimmern und Suiten setzt mit seiner spannenden Gebäudestruktur ein markantes Zeichen in der Region. Im Restaurant Rubin werden die Hotelgäste von Küchenchef Elmar Hullermann und seinem Team mit lokaler, moderner Küche kulinarisch verwöhnt. Die verglaste SkyLounge in der obersten Etage des bora HotSpaResorts ist der ideale Ort, um einen 180-Grad-Blick auf den Bodensee zu genießen und den Tag entspannt ausklingen zu lassen.



Gewinnen Sie mit SPA inside folgendes Verwöhnarrangement für zwei Personen.

Zwei Nächte im Doppelzimmer, Abendessen im Restaurant Rubin und je eine Aroma-Wellness-Massage für 25 Minuten sowie Zutritt zum öffentlichen, textiltfreien HotSpa-Bereich.



Senden Sie bis 1. Juni 2015 eine Karte mit dem Stichwort „bora HotSpa-Resort“ an: SPA inside, Aschmattstraße 8, 76532 Baden-Baden oder per E-Mail an [gewinnen@redspa.de](mailto:gewinnen@redspa.de). Adresse nicht vergessen.

Ausgenommen sind beauftragte Teilnehmerdienste und Gewinnspiel-Agenturen. Das Los entscheidet. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ihre Daten werden nur für die Durchführung des Gewinnspiels erhoben und verwendet und ansonsten nicht an Dritte weitergegeben.

### HOTEL ARLBERG

#### Susanne-Kaufmann-Treatments im Senses Spa

Die Produkte und Treatments der Österreicherin Susanne Kaufmann sind das exklusive Wellness-Highlight im renommierten Senses Spa des Fünf-Sterne-Hotels Arlberg in Lech. Die intensiven Wirkstoffe der alpinen Bergwelt werden dabei auf innovative Weise für Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden genutzt. [www.arlberghotel.at](http://www.arlberghotel.at)



### SHANGRI-LA'S FIJIAN RESORT & SPA

#### Mitten in der Natur auf den Fidschi-Inseln

Im Chi-Spa des Shangri La's Fijian Resort treffen Kenntnisse aus der chinesischen Medizin auf lokale Pflanzenwirkstoffe. Eine Massage mit erwärmten Muscheln sorgt für Tiefenentspannung und das Kokosnuss-Zucker-Peeling macht die Haut zart und fit fürs Sonnenbad am feinsandigen Strand des Pazifischen Ozeans ... [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)



### SCHÜLE'S GESUNDHEITSRESORT & SPA

#### Einladung zum Laufcamp

Das Schüle's Gesundheitsresort & Spa in Oberstdorf gibt beim Aeroscan-Laufcamp den Startschuss für mehr Bewegung. Auch Untrainierte oder Wiedereinsteiger laufen dort im wahrsten Sinne des Wortes zur Höchstform auf. Das Laufcamp findet vom 17. Mai bis 18. Juli und vom 2. August bis 5. September 2015 statt. [www.schueles.com](http://www.schueles.com)



## Sport Residenz Zillertal Golfen Sie noch oder entspannen Sie schon?



Das kleine, feine Boutiquehotel im Lifestyle-Landhausstil mit 18 Doppelzimmern und vier Suiten ist geschaffen für Ski- und Golfers, die den „kleinen Luxus“ schätzen. Die Lage am See und am Golfplatz von Uderns wird noch getoppt von der fabelhaften Aussicht auf die Zillertaler Berge.

Die Sport Residenz Zillertal wartet im Hotel-Restaurant Genusswerkstatt mit gehobener Gourmetküche auf. „Head of kitchen“ Willy bearbeitet die Geschmacksnerven seiner Gäste mit hoher Kunst – die Sitzplätze an seinem Küchentisch sind heiß begehrt. Wer alle 18 Loch (Par 71) des Championship-Courses des Golfclubs Zillertal Uderns gespielt hat, freut sich auf entspannende Momente. Herrlich relaxen lässt es sich z. B. im Wintergarten. Den ganz großen Wellness-Genuss jedoch, und das mit nachhaltiger Wirkung, findet man im Spa des Hauses, der „Cloud 7“ auf dem Dach. Dort tun Saunen, Dampfbäder, Massagen und Beauty-Treatments den Muskeln und der Seele gut. Abtauchen kann man im Infinity-Pool, um anschließend wohligh auf den Wasserbetten im Ruheraum zu schlummern.

Wohlthuende Freiräume schaffen auch die großzügigen Zimmer mit 34 und 60 m<sup>2</sup> wohldesignter Wohnfläche mit klarer schnörkelloser Designstruktur sowie die exklusive Penthouse-Suite (70 m<sup>2</sup>) mit privater Relaxzone, Panoramasauna und Terrasse.

Die Albatros-Suite (90 m<sup>2</sup>) mit Innensauna und zwei Schlafzimmern hat im Sommer sogar einen eigenen Zugang zum Teich und zur Sonneninsel.

#### Sommer im Zillertal

Große und kleine Golfers sind in der Sport Residenz Zillertal \*\*\*\*s genau richtig. Denn als Gäste des Hauses genießen sie besondere Vorteile beim Golfclub Zillertal, wie beispielsweise ermäßigte Greenfees, kostenfreie Nutzung eines E-Cars und vieles mehr. Auch Golfkurse für die ganze Familie sowie für Kids ab 7 Jahre werden angeboten.

Der Sommer im Zillertal ist etwas ganz Besonderes: mit unzähligen Wander- und Radwegen direkt vor dem Hotel, Bergsteigen, Tennis, Schwimmen, Mountainbiken, zahlreichen Events und Brauchtumsfesten. Für jeden Geschmack wird etwas geboten. Reiten, Kutschenfahrten, ausgiebiges Outdoor- oder Indoor-Klettern – die Vielfalt der Aktivitäten ist fast unbegrenzt. Im Sommer können sich die Gäste auch kostenlos Fahrräder ausleihen (nach Verfügbarkeit).

Sport Residenz Zillertal\*\*\*\*s  
Golfstraße 1, 6271 Uderns im Zillertal,  
Österreich, Tel. +43 5288 63000, [info@sport-residenz.at](mailto:info@sport-residenz.at)  
[sport-residenz.at](http://sport-residenz.at), [www.sportresidenz.at](http://www.sportresidenz.at)

GEINBERG PRIVATE SPA VILLAS

Hideaway in Österreich

Im oberösterreichischen Geinberg definiert eine Rückzugsoase Wellness-Luxus neu: die Geinberg5 Private Spa Villas. Alle 21 bis zu 300 m<sup>2</sup> großen Suiten und Villen besitzen einen privaten Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Dampfbad, Außen-Whirlpool mit 36° C Thermalwasser und offenem Kamin. Auch für Golfer ein Paradies: Das größte Golfresort Europas, Bad Griesbach, mit insgesamt zehn Golfplätzen liegt gleich in der Nähe. [www.geinberg5.com](http://www.geinberg5.com)



+ + + Golf + + + Wellness + + + Lifestyle + + + Beauty + + + Golf +



WILLOWBROOK COUNTRY HOUSE

Mehr als 15 Golfplätze stehen zur Wahl

Für Golfer ist das Willowbrook Country House nahe der Kleinstadt Somerset in Südafrika schon lange ein Geheimtipp. Durch seine Lage vor der malerischen Bergkette des Helderbergs ist das Landhaus mit seinen luxuriös gestalteten Unterkünften ein idealer Ausgangspunkt: Im Umkreis von 30 Kilometern stehen mehr als 15 Golfplätze zur Auswahl, rund um Somerset gibt es allein fünf erstklassige Plätze, z. B. den weltbekannten Erinvale Golf Club, der unter den Top-10-Plätzen Südafrikas rangiert. [www.willowbrook.co.za](http://www.willowbrook.co.za)

LADY GOLF

Highlights im Sommer präsentiert unser Magazin LADY GOLF in seiner nächsten Ausgabe, die ab 15. Juni in vielen Golfclubs gratis ausliegt, sowie der nächsten SPA inside beiliegt. Die Redaktion stellt u. a. das Golferparadies Bodensee vor und war für Sie in Griechenland unterwegs. Auch mentales Training ist Thema.



LAGUNA PHUKET GOLF CLUB

Championship-Platz im neuen Design

Seit 22 Jahren zählt der Laguna Phuket Golf Club zu den beliebtesten Golfzielen in Thailand. Der weltweit gefeierte Golfplatz-Designer Paul Jansen gab dem Gelände nun ein modernes Gesicht, das den 18-Loch-Platz (6144 Meter, Par 71) in die Liga der besten Resort-Plätze Asiens hebt. Neue Grünkomplexe, umgestaltete Fairways und Wasserelemente haben den Platz von Grund auf verändert. [www.lagunaphuketgolf.com](http://www.lagunaphuketgolf.com)

Foto: Internationale\_Tourismus\_Ombi

RESORT CASTELFALFI

Zwischen Weinbergen und Zypressen

26 Bauernhäuser, die zum Teil aus Original-Materialien wieder aufgebaut wurden, gehören zum Resort Castelfalfi in der Toskana. Die Häuser auf dem 800 Jahre alten Anwesen mit Weinbergen, Olivenbäumen und Zypressen stehen wahlweise zum Kauf, als Zweitwohnsitz oder zur Miete zur Verfügung. Auch ein 27-Loch-Golfplatz ist vorhanden, der als einer der besten Golfplätze in Italien gilt. [www.castelfalfi.it](http://www.castelfalfi.it)



REGNUM GOLF & SPA

Golfen ohne Ballast

Statt sich mit dem eigenen Golfgepäck und hohen Transportkosten bei den Airlines zu ärgern, kann man im Regnum Carya Golf & Spa Resort in Belek in der Türkei Golfsets mieten. Im Carya Golf Club, der ersten und einzigen

Flucht-Anlage Europas mit 18 Loch, stehen ab sofort neueste Sets der Marke TaylorMade zur Verfügung. Mit dem R15 Driver oder dem RSi Putter in trendigen Bags steht einem abwechslungsreichen Golfspiel nichts mehr im Weg. [www.caryagolf.com](http://www.caryagolf.com)

Golfer leben länger

Die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) hat Kardiologen, Sportmediziner und Physiotherapeuten zum Thema „Golf und Gesundheit“ befragt und Erstaunliches erfahren. Fest steht: Regelmäßiges Golfen bringt mehr und länger Lebensfreude. Wer im Alter regelmäßig golft, lebe im Durchschnitt fünf Jahre länger, so das überraschende Fazit der Wissenschaftler. [www.vcg.de](http://www.vcg.de)



PREMIUM SELECTION WELLNESSHOTELS  
GEPRÜFTE QUALITÄT  
AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Bevor sich ein Hotel „PREMIUM SELECTION Wellnesshotel“ nennen darf, muss es eine anspruchsvolle Prüfung bestehen, die alle zwei Jahre wiederholt wird. Verantwortlich dafür ist der Deutsche Wellness Verband, die führende Wellnessorganisation im deutschsprachigen Raum. Bei erfolgreichem Bestehen verleiht der Verband das Deutsche Wellness Zertifikat. Jedes PREMIUM SELECTION Wellnesshotel besitzt diese Auszeichnung auf der höchsten Stufe: „Premium-Qualität“.



- DAS AHLBECK HOTEL & SPA OSTSEE**  
Es gibt Augenblicke, da spürt man, dass man einen Ort gefunden hat, ohne ihn gesucht zu haben. Ein feines Designhotel, direkt an der Ostseepromenade mit dem endlos langen und feinsandigen Strand.
- STRANDHOTEL OSTSEEBLICK OSTSEE**  
Verwöhn-Komfort und ungestörter Rückzug gepaart mit den heilenden Kräften des Meeres bieten große Wirkung – das lustvolle Leben, das hier vom Wunsch zur Wirklichkeit wird.
- HOTEL MEERLUST OSTSEE**  
Kompetent, nachhaltig und individuell, um die natürliche Schönheit und Gesundheit eines jeden Menschen erblühen zu lassen. Meerlust – der Name bringt es wahrlich auf den Punkt.
- HOTEL BERNSTEIN OSTSEE**  
Ein Logenplatz zwischen Himmel und Meer, ein Refugium hoch über den Wellen. Die Seele dieses Ortes schöpft vom Bernstein, dem „Gold der Ostsee“. Die Wärme, Energie und Farbgebung berühren alle Sinne.
- STRANDHOTEL GEORGSHÖHE NORDSEE**  
Die raue Schönheit des Meeres, eine ausgezeichnete Küche und eine beeindruckende Badelandschaft, die wirklich jeden Wunsch erfüllt. Einzigartig abwechslungsreich wird das Wasser, Elixier des Lebens, zelebriert.
- HOTEL DEIMANN SAUERLAND**  
5-Sterne-Komfort und Wärme in der gewachsenen Atmosphäre eines traditionsreichen Gutshofes. Inmitten sanft schwingender Landschaft sind die Ausblicke atemberaubend.
- BERGKRISTALL NATUR UND SPA ALLGÄU**  
Wellness zwischen Himmel und Paradies. Mit einzigartigen Ausblicken über das Land und die Berge. Hier strahlen die Seele und der Geist wird frei für neue Perspektiven, voller Lebensgenuss.
- PARKHOTEL BURGMÜHLE ALLGÄU**  
Familiär, behaglich und ganz im Allgäuer Stil. Alpinie, die Kraft der Alpen, durchzieht das ganze Haus: Hier ist Natur drin. Und draußen weckt der Bergwiesenduft die Wanderlust.
- WUNSCH-HOTEL MÜRZ SÜD-OSTBAYERN**  
Für die Begegnung mit dem eigenen, inneren Kosmos, umgeben von der unaufdringlichen Präsenz liebevoller Gastgeber. Sich immer wieder Gutes tun und gönnen, in familiärem, stilvollem Ambiente.
- HOTEL PREIDLHOF SÜDTIROL**  
Dolce Vita & SPA im mediterranen Klima des Meraner Landes. Eine Ruheoase für Paare inmitten von Weingärten und Olivenbäumen ... Luxus und Romantik im Süden.

Fordern Sie jetzt Ihre persönliche BonusCard an und genießen Sie noch mehr Wellness-Leistung (in allen teilnehmenden Hotels):

[wellness-premiumselection.de](http://wellness-premiumselection.de)





# YOGA

## Bewusst abschalten und neue Energie spüren

### INDIGOURLAUB

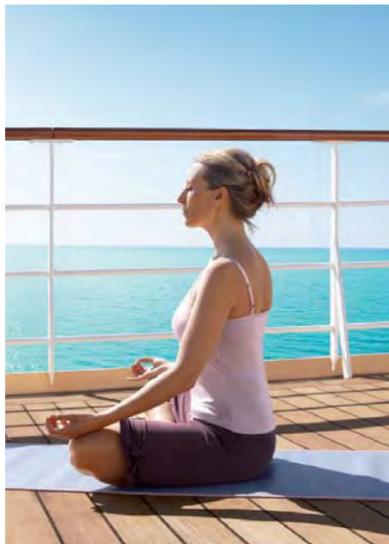
#### Yoga-Arrangements ganz individuell

Sonnengruß in den Dünen der Sahara, Eintauchen in Wissensschatze uralter indischer Lehren oder Entspannen bei individuellen Wohlfühlprogrammen – auf Yoga-Arrangements wie diese hat sich der österreichische Veranstalter Indigourlaub eingestellt. Ziel ist es, für jeden die Reise zu finden, die zu ihm passt. [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)

### MEIN SCHIFF

#### Yoga und Fitness

Yoga auf dem Schiff, eine frische Brise weht um die Nase, das leichte Schaukeln erfordert etwas mehr Konzentration ... Sie sind im Bild? Und begeistert? Dann freuen Sie sich schon jetzt auf das Angebot, von TUI Cruises im nächsten Jahr. Denn vom 18. bis 26. Juni 2016 findet auf der Mein Schiff 4 die erste Yoga-Woche auf der Nordland-Route statt. <http://tuicruises.com>



#### Das neue Buch der Yoga-Rebellin

Tara Stiles, angesagte US-Yogalehrerin, unterrichtet Yoga nach dem Prinzip: kein Stress, mehr Spaß. In ihrem neuen Buch kombiniert sie die drei Bausteine, die zu einem glücklichen Leben führen: Yoga, Meditation und gesunde Ernährung. Mit Yoga, Atem- und Meditationsübungen und vegetarischen Rezepten. [www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de)



### MARBELLA CORFU HOTEL

#### Dehnt ihr noch oder schwebt ihr schon?

Mit neuen Yoga-Methoden fördert das Fünf-Sterne MarBella Corfu Hotel die Entspannung und das Wohlbefinden seiner Gäste. In der weitläufigen Gartenanlage können interessierte Gäste „Aerial Heart Yoga“ lernen und praktizieren. Aerial Yoga ist eine Mischung aus Yoga, Pilates, Akrobatik und Krafttraining, bei der man in einem breiten Aerial Tuch schwebt. [www.marbella.gr](http://www.marbella.gr)



#### Das Yoga der Druiden kommt nach Südtirol

Natur und Gesundheit werden im Kräuterhotel Jägerhof im Passeiertal mit einem exklusiven Angebot aus Bewegung, Entspannung und Genuss verbunden. Zu den Highlights der Natur- und Gesundheitswochen des Jägerhofs gehört die Wyda-Kennenlernwoche (13. bis 20. Juni) mit Barbara Lachnit-Koos. Sie ist Expertin für Wyda, die ganzheitliche Lehre der Druiden zu gesunder Lebensführung. [www.jagerhof.net](http://www.jagerhof.net)



[www.gu-balance.de](http://www.gu-balance.de)

Das neue Buch „Detox mit Yoga“ von Anna Trökes soll dabei unterstützen, den Geist zu klären und psychischen Stress und Verspannungen

ebenso loszulassen wie körperliche Schlacken. Alle im Buch beschriebenen Übungen werden von der Autorin auf CD und über einen kostenlosen Online-Zugang auf GU Balance angeleitet und können zu verschiedenen Programmen zusammengestellt werden.



### A-ROSA RESORT

#### 1. Yoga-Festival in Kitzbühel

Vom 11. bis 13. September findet im A-Rosa-Resort Kitzbühel das 1. Yoga-Festival statt. Yoga-Größen aus aller Welt begleiten die Teilnehmer in mehr als 42 Yoga-Einheiten. Veranstalter des Events ist das Yoga-Studio OM&CO Yoga aus Kitzbühel mit seinen Partnern. Bis 30. Juni 2015 gibt es einen Early-Bird-Tarif. [www.yogafestival-kitz.com](http://www.yogafestival-kitz.com)



#### Ups ... Berichtigung

Beim Thema „Individuelles Hotel-Design“ in SPA inside 2/2015 wurde auch der Tessiner Innenarchitekt und Designer **Carlo Rampazzi** vorgestellt. Hierzu erreichte uns folgende Berichtigung: Carlo Rampazzi hat zwar 2002 die Zimmer des Hotels Giardino in Ascona und auch das Spa dekoriert, zwischenzeitlich haben die neuen Besitzer das Hotel aber erneut modernisiert und auch die Zimmer haben ein neues Dekor. Auch das Spa wurde farblich verändert und trägt nicht mehr die Handschrift von Carlo Rampazzi. Alle Häuser der Tschuggenhotelgroup SA (Eden Roc Ascona, Tschuggen Arosa und Carlton St. Moritz) wurden zum Großteil von Carlo Rampazzi dekoriert, ebenso wie die Hotel-Spas. Im Eden Roc Ascona hat er gerade 30 Zimmer neu eingekleidet.

## POST AN UNS

### Lob mal zwei

Liebe Redaktion, ich möchte Ihnen ein Lob ausstellen – für informative und gelungene Ausgaben Ihrer beiden Zeitschriften SPA inside und INSIDE beauty.

**Birgit Schreder aus Zwiesel, per E-Mail**

*Liebe Frau Schreder, vielen Dank, über Ihr Lob freuen wir uns sehr. Das positive Feedback unserer Leser ist für uns stets auch Ansporn und eine tolle Motivation. Die Redaktion*

### Geheimtipp Tegernsee

Liebe Redaktion, schon viele Jahre fahren wir mit der Familie an den Tegernsee und genießen dort zu jeder Jahreszeit die Vielfalt dieser Region. Der Tegernsee ist nicht nur für Segler und Golfer ein lohnendes Ziel, sondern auch – wie in Ihrem Beitrag so treffend beschrieben –, um einfach mal abzuschalten und die vielen wunderschönen Orte rund um den See zu genießen. Ich wünsche mir, dass viele Leser auf den Geschmack gekommen sind ...

**Franziska Behm aus Freiburg, per E-Mail**

### Dankeschön

Liebe Redaktion, vielen Dank für Ihr Päckchen mit dem schönen Gewinn. Der Becher versüßt mir das Frühstück.

**Ricarda Reich aus Köln, per E-Mail**

*Liebe Leser, in jeder Ausgabe verlosen wir Spa-Verwöhnarrangements in ausgesuchten Wellness-Hotels, aber auch lesenswerte Bücher oder – wie im Rahmen der Berichterstattung über eine Reise nach Thüringen – Porzellanbecher der Firma Kabla, die im gleichnamigen Ort in Thüringen ansässig ist. Über nette Rückmeldungen freuen wir uns immer. Die Redaktion*

*Liebe Frau Behm, über Ihre positive Rückmeldung freuen wir uns sehr, vielen Dank. Und: Offensichtlich haben wir mit unserem Bericht über den Tegernsee „ins Schwarze getroffen“. Etliche Leser haben sich bei uns gemeldet, teils auch mit Feedback zu den vorgestellten Hotels.*

*Gern möchten wir noch den Fotobinweis nachreichen. Die schönen Fotos, die unseren Beitrag illustriert haben, stammen alle von der Tegernseer Tal Tourismus GmbH. Das hatten wir versehentlich nicht erwähnt. Auf [www.tegernsee.com](http://www.tegernsee.com) finden Interessierte auch umfangreiche Informationen und Impressionen.*

*Herzliche Grüße, die Redaktion*



Urlaubs-Feeling mit Kindern! Wo hat es Ihnen und Ihren Kindern bisher am besten gefallen? Wir freuen uns auf Ihre Tipps und Empfehlungen auf unserer Facebook-Seite. Treten Sie mit uns in Kontakt über [www.facebook.com/redspamedia](http://www.facebook.com/redspamedia).

Sie finden uns auch bei Twitter ([www.twitter.com/SPAinside](http://www.twitter.com/SPAinside)), Google+ ([google.com/+redspamediaGmbHBadenBaden](http://google.com/+redspamediaGmbHBadenBaden)) und auf Instagram ([www.instagram.com/redspamedia](http://www.instagram.com/redspamedia))

# AUSGEZEICHNET!

Awards für Beauty-Destinationen und Produkte



The Chedi Andermatt gewann den Gala Spa Award in der Kategorie Luxury Hotel City/Resort



Gewinner in der Kategorie Innovative Spa Concepts: Das Grand Hôtel Nordic Spa & Fitness in Stockholm



Als bestes Treatment Concept gekrönt: Das Spa-Label Panpuri



Die besten internationalen Pflegekonzepte und Spas wurden im März in Baden-Baden mit den Gala Spa Awards ausgezeichnet. Gekürt und gefeiert wurden die Gewinner im luxuriösen Ambiente des Brenners Park-Hotel & Spa. Bestnoten von der Fachjury gab es für das Luxus-Hotel Chedi Andermatt, dessen Spa von der vierhändigen Synchronmassage bis hin zum Edelstein-Facial von Ila keine Wünsche offen lässt. Bei den Innovative Spa Concepts überzeugte ein „Nordlicht“: Spa-Fans können im Grand Hôtel Nordic Spa & Fitness in Stockholm auf rund 1200 m<sup>2</sup> nordische Baderituale und alternative Heiltherapien auf höchstem Niveau erleben. Beim thailändischen Spa-Label Panpuri wird Authentizität groß geschrieben. Organische Inhaltsstoffe aus Kräutern, Früchten, Blumen, Wurzeln und Hölzern entfalten ihre aromatherapeutische Wirkung. Herzstück des Sieger-Treatments „Siamese water journey to the senses“ ist die Thai-Ölmassage entlang der Meridiane. Glückwunsch auch für die Siegerprodukte von Dior, Clinique, Elizabeth Arden, Neoeva und Ambuja. [www.spa-awards.de](http://www.spa-awards.de)

## Wellness & Spa Innovation Award

Auf der internationalen Fachmesse „Beauty“ in Düsseldorf wurde das Gesundheitsresort Freiburg vom Deutschen Wellness Verband mit dem Wellness & Spa Innovation Award 2015 in der Kategorie Hotel & Spa-Concepts ausgezeichnet. Das im Landschaftsschutzgebiet Mooswald gelegene Unternehmen hatte sich mit seinem Konzept Gesundheitsschutzgebiet beworben.

Dieses Projekt, so urteilte die Jury, vereint Natur, Hotel, Terme und Klinik zu einem integrativen Gesamtkonzept für Wiederherstellung, Erhalt und Förderung der Gesundheit. Gästen und Patienten sollen Impulse für einen gesundheitsbewussten Lebensstil vermittelt werden. Wichtig sei, „dass Regeneration und Vitalisierung der Gesundheitsressourcen eigenverantwortlich, einfach und nachhaltig umsetzbar sind“, sagte Rüdiger Wörmlé, Ideengeber und Entwickler des Gesundheitsschutzgebiets. [www.wellnessverband.de](http://www.wellnessverband.de), [www.gesundheitsresort-freiburg.de](http://www.gesundheitsresort-freiburg.de)



## Cosmopolitan Prix de Beauté

Produktinnovationen in 17 Kategorien wurden im Februar im Wiesbadener Kurhaus ausgezeichnet. Die Verleihung des Prix de Beauté hat Tradition: Zum 23. Mal kürte das Premiummagazin Cosmopolitan die innovativsten Beauty-Produkte des Jahres mit den begehrten Trophäen. „Cosmopolitan hat mit der Auszeichnung ein echtes Qualitätssiegel für die Gewinner etabliert“, freut sich Stefan Raab, Marketingdirektor Bauer Premium. Das Siegerfoto zeigt ihn (Mitte) mit den Gewinnern. Impressionen und Siegerprodukte finden Sie auf [www.prixdebeaute.de](http://www.prixdebeaute.de)



## Tatler Award

„In einer Welt, in der Menschen fast rund um die Uhr vernetzt sind, müssen Refugien entstehen, in denen eine Möglichkeit der Ruhe und Fokussierung auf sich selbst eröffnet wird. Dazu ist die Villa Stéphanie geschaffen worden“, sagt Frank Marrenbach, Geschäftsführender Direktor des Brenners Park-Hotel & Spa in Baden-Baden. Aktuell wurde die Villa Stéphanie für ihr revolutionäres Digital-Detox-Angebot mit einem der renommierten Tatler Awards ausgezeichnet – ein wichtiges Signal zur richtigen Zeit. [www.oetkercollection.com](http://www.oetkercollection.com)

Anzeige

**ENTSPANNUNG – GEFUNDEN!**

Entdecken Sie jetzt die schönsten Wellness-Oasen für sich! Ob kurze Pause vom Alltag oder längere Auszeit – auf [wellnessfinder.com](http://wellnessfinder.com) finden Sie 120 hochwertige Ziele und Hotels für Beauty, Fitness und Gesundheit.

TOP INTERNATIONAL Hotels GmbH / WELLNESSFINDER, Speditionstraße 15, 40221 Düsseldorf  
T +49 (0)211 55 98 55-04, [tessa.dasbach@topinternational.com](mailto:tessa.dasbach@topinternational.com)

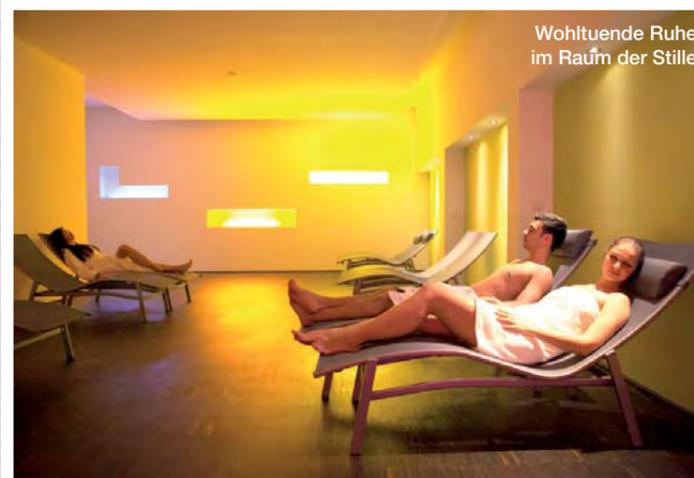
Checken Sie bei uns ein:  
[wellnessfinder.com](http://wellnessfinder.com)

# Toskana Therme Bad Orb Wohlige Wasserfreuden

Schwerelos im Wasser liegen, der Unterwassermusik lauschen, dem Farbenspiel an der Kuppel des Liquid-Sound-Tempels zusehen und dabei einfach die Zeit vergessen.



Aquawellness ist eine besondere Form der Körperarbeit unter Wasser



Wohltuende Ruhe im Raum der Stille



Lesen und schwitzen: An einem Sonntag pro Monat gibt es im Lektarium Lesungen



## BESONDERHEITEN

Wer in die Toskana Therme nach Bad Orb kommt, den erwartet eine vielseitige Wasser- und Saunalwelt. In insgesamt sieben Innen- und Außenbecken kann geplantscht werden. Alle außer Schwimm- und Kinderbecken sind mit Solewasser gefüllt. Besonders begehrt ist das Liquid-Sound-Becken mit Unterwasserscheinwerfern,

-lautsprechern und Multi-Media-Projektionswand als Kuppelprojektion. Die Saunalandschaft erstreckt sich auf zirka 1000 m<sup>2</sup>, u.a. mit finnischer Sauna, Lektarium und Broncharium (30 Grad Celsius, Trockensoleverneblung für Atemwege und Bronchien) sowie Außensaunen. Im Wellnesspark werden verschiedene Wohlfühlbehandlungen von Kopf bis Fuß angeboten.

### Adresse

Toskana Therme Bad Orb, Horststraße 1, 63619 Bad Orb, Tel. +49 6052 918444, badorb@toskana-therme.de, www.toskanaworld.net

### Öffnungszeiten

Thermalbad, Saunen: Mo-Do, So 10-22 Uhr, Fr, Sa, 10-24 Uhr, bei Vollmond bis 1 Uhr  
Wellnesspark: täglich 9-20 Uhr, nach Absprache bis 22 Uhr

### Preise

Erwachsene: 24 Euro (Tageskarte)  
Kinder: 13 Euro (Tageskarte)

Das Städtchen liegt noch etwas verschlafen da, als ich durch das morgendliche Bad Orb fahre. Ich wäre sicher nicht so schnell in den romantischen Kurort im Naturpark Spessart in Hessen gekommen, wenn ich nicht einen Termin in der Toskana Therme hätte. Ja, richtig: Toskana Therme. Der Name ist etwas irreführend, aber mit wenigen Worten erklärt. Neben Bad Orb gibt es zwei weitere Häuser gleichen Namens im sächsischen Bad Schandau sowie in Bad Sulza. Letzteres liegt ganz idyllisch in den sanft geschwungenen Hügeln des Weimarer Landes, das Goethe an die malerische Landschaft in Italien erinnerte, was der dortigen Therme – und den beiden anderen – den Namen gab. Und tatsächlich kann man es sich hier in der Therme richtig gut gehen lassen und genießen, so wie eben Goethe in Italien. Geschickt zwischen historischem Gradierwerk und dem Hotel an der Therme eingepasst (das Hotel hat einen direkten Zugang), vermittelt die Anlage mit ihrer wellenförmigen Dachkonstruktion, viel Glas und modernem Ambiente Großzügigkeit und Leichtigkeit.

## Literarischer Aufguss

Neben verschiedenen Schwimmbecken beeindruckt die Saunalanlage, die man trockenen Fußes über einen virtuellen Fischteich – er wird auf den Boden projiziert – erreicht. Originell: Das „Lektarium“ – eine Lesesauna, in der Gästen bei angenehmen 45 Grad Celsius einmal im Monat Bücher vorgestellt werden. Das Highlight in Bad Orb ist das Liquid-Sound-Becken. Tempel wäre fast die bessere Bezeichnung. Denn über dem Wasser wölbt sich eine riesige Kuppel, die sich am höchsten Punkt zu einer farbigen Rosette bündelt. In kuscheligen 35 Grad Celsius Wassertemperatur kann man Unterwassermusik erleben oder, noch viel besser, Aquawellness. Nur von den Händen eines Therapeuten getragen, schwebt man scheinbar endlos lang, wird sanft massiert, durchs Wasser gezogen oder einfach nur gehalten. Erstaunlich, wie man sich in so kurzer Zeit entspannt in fremde Hände fallen und komplett loslassen kann. Der eine lässt sich schnell darauf ein, der andere braucht eine Weile, bis sich nicht nur die Muskeln, sondern auch der Kopf entspannen, verrät Marga Otterbach, Aquawellness-Bodyworkerin, Körpertherapeutin und Yoga-Trainerin. Alle Gäste seien beeindruckt von der nachhaltigen positiven Wirkung.

Franka Hänig

# KINDER unterwegs

Qualitytime nennt man es neudeutsch, wenn Eltern und Kinder Zeit füreinander haben und zum Beispiel gemeinsam auf Reisen gehen.



Foto: Lindner Weimarer Land

Viele Familien, vor allem mit kleinen Kindern, scheuen sich, einen Urlaub im Hotel zu buchen. Sicherlich spielt da der Geldbeutel eine Rolle. Aber es ist eher die Sorge, dass sie mit den Kids vor Ort vielleicht zu viel Stress haben, ob diese sich benehmen und es keinen Ärger mit den anderen Gästen gibt. Vor allem, wenn man nicht explizit ein Kinderhotel bucht. Klar, Kinderhotels sind ganz besonders auf die kleinen Gäste eingestellt und bieten alles, um ihnen rundum unbeschwerte Tage zu bieten. Die Angebote sind vielfältig, wie der Blick auf darauf spezialisierte Internetseiten ([www.familotel.de](http://www.familotel.de), [www.kinderhotels.com](http://www.kinderhotels.com), [www.kinderhotel.de](http://www.kinderhotel.de), [www.clubfamily.de](http://www.clubfamily.de), [www.leadingfamilyhotels.com](http://www.leadingfamilyhotels.com)) eindrucksvoll beweist.

Doch warum nicht in ein Hotel fahren, was sowohl den Eltern als auch den Kindern rundum entspannte Urlaubstage bietet und man nicht schon beim Ankommen über den Fuhrpark von Bobbycars fällt?

## Urlaub tut allen gut

Urlaub in einem Hotel: Es muss ja nicht gleich der Jahresurlaub sein. Eine kleine Auszeit von ein paar Tagen, ein verlängertes Wochenende, tut dem Familienzusammenhalt unheimlich gut. Zum einen kommen alle mal raus, Tapetenwechsel ist besonders für Kinder wichtig. Zum anderen gibt es gerade für Mütter mal weniger Routinearbeit wie Essen zubereiten oder Wäschewaschen. Stattdessen setzt sich die Mannschaft an den gedeckten Tisch – morgens, mittags und abends.

Die meisten Hotels (auf Kinder eingerichtet sollte das ausgewählte Haus schon sein), bieten einen Kidsclub, obwohl viele Eltern aufgrund der Zeitknappheit im Alltag froh sind, ihren Nachwuchs endlich einmal etwas länger bei sich zu haben.

Selbst im Spa werden inzwischen Behandlungen für Mama und Tochter oder Papa und Sohn angeboten. Eigentlich richtig schön, sich gemeinsam mit dem Junior verwöhnen zu lassen – Qualitytime mit der Familie, wie es neuerdings neudeutsch heißt.

Oft erzählen Eltern auch erstaunt, dass

## Anna hat das Sagen



Sie ist gerade acht Jahre alt und ihr Business-Kleid „zwickt unterm Arm“. Doch Anna Birrer, Tochter aus einer Mittelstandsfamilie in Luzern, Einserschülerin in Englisch, Schlittschuhläuferin und Schwimmerin, hat im Hotel „Badrutt's Palace“ in St. Moritz das Sagen. Das noble Haus steht in den Schweizer Alpen – legendär, aber doch etwas verstaubt. Anna kümmert sich als Junior-General Managerin ausschließlich um die Belange der Gästekinder. Kein Witz: Ausgerechnet in einem Hotel, das lange Zeit das Zuhause von Playboy Gunther Sachs war. In seiner Turmwohnung im „Badrutt's Palace“ engagierte er damals junge Künstler. Roy Lichtenstein kümmerte sich ums Badezimmer. Andy Warhol machte sich an die Küche ... Und seine Brigitte Bardot war edel und schön, sorgte sich aber weniger um Kinder – wie Rolf Sachs, der Spross von Gunther, aus eigener Erfahrung weiß. Anna Birrer, ganz in Schwarz im Cocktail-Kleid von Gucci mit verwegen hochgestecktem blondem Haar, interessiert die Vergangenheit samt Partys, Sachs und Society nicht im Geringsten. Sie ist fixiert auf ihre Aufgabe und gibt ihre ersten Eindrücke kund: „Der Kindercocktail ist zu bitter. Die Badspiegel sind zu hoch. Der Pool-Bereich muss auch für Kinder nutzbar sein.“ Was fehlt? Kinder-Concierge, Kinder-Hotelpass, Willkommensgeschenke. Und – ganz wichtig – dies: „Die App muss richtig funktionieren.“ Es gibt ja Leute, die sprechen von St. Moritz und dem „Badrutt's“ wie von einem Altersheim in Nerz und Zobel mit ausgefallenen Hunderassen. Was jedoch nicht ganz korrekt ist, denn der Drei-Generationen-Urlaub, also mit Großeltern, Eltern und Enkeln, ist weit verbreitet, vor allem hier. Deshalb holte sich Hans Wiedemann, von den letzten kinderlosen Badrutts, Hansjürg und Aniko, wie in einem Märchen zum Erben des Hotels benannt, eben Hilfe ins Haus. Um die Welt aus Kinder-Augen zu beleuchten. „Das Hotel war ihr Kind“, sagt der 62-jährige Wiedemann über Hansjürg und Aniko. Und die Junior-GM? „Anna ist mega-cool!“ Als Lohn bekommt ihre Familie eine Woche Urlaub im Haus und Anna zudem eine rund 3000 Euro teure Uhr. Ihr Job scheint heiß begehrt: 70 Bewerbungen für den nächsten Junior-GM sind bereits ins Haus geflattert, selbst aus Texas, Hongkong oder Moskau.

Jochen Müssig

Fotos: Fotolia - Ofri Stern

## Kinder & Sauna

Früh schwitzt gut: In Finnland, dem Mutterland der Sauna, werden Kinder schon ab dem ersten Lebensjahr mit in die Sauna genommen. Weil der Wärmemechanismus bei ihnen genauso ausgebildet ist wie bei Erwachsenen, hat ein Saunabad den gleichen positiven Effekt: Das Immunsystem wird gestärkt, Infekte schneller abgewehrt. Sauna-Hersteller KLAFS hat Tipps fürs erste Schwitzen zusammengestellt. Wichtig: Am besten vorab den Hausarzt befragen. Nicht die Uhr zählt, sondern das Kind entscheidet, ob es gern früher aufhören möchte. Stets viel trinken und mit niedrigen Temperaturen starten. Das Kind sollte die Sauna spielerisch erfahren, darf also zappeln, rumhampeln, rein- und rausgehen. Dann schwitzt es auch gern wieder mal.

### Entspannt auf dem Land

Urlaub mit dem Nachwuchs in der Natur: Wie schön, wenn man ankommt und gar nicht merkt, dass man in einem Hotel ist. Lust auf eine Runde Plantschen am Bach? Oder lieber mit den Ziegen spielen, die auf der Wiese nebenan meckern? Viele Eltern wissen es zu schätzen: Wer zum Beispiel auf einem Bauernhof Urlaub bucht, braucht sich um seinen Nachwuchs kaum Gedanken zu machen. Da ist immer etwas los, gibt es gerade für Stadtkinder stets Neues zu entdecken und zu lernen. Dass die Milch nicht in der Tüte wächst zum Beispiel oder ein Ei kein Industrieprodukt ist. Und wie schön ist es erst dann, wenn auch noch andere Kinder im ähnlichen Alter da sind. Auch auf die Gefahr hin, dass dann bei der Abreise Abschiedsschmerz droht ... Warum also nicht gleich fürs nächste Jahr wieder verabreden? Urlaub auf dem Land – das ist kunterbunte Kinderabwechslung mitten in der Natur. Immer mehr Angebote entstehen, weil die Nachfrage so groß ist. Dabei muss es nicht einmal der klassische Bauernhof sein. Das Konzept eines Dorfes, also einer Gruppe zusammengehöriger Ferienhäuser oder -wohnungen auf einem abgeschlossenen Areal, ist gefragt. Oder wie wäre es mit einem hübschen Chalet? Diese Häuschen finden sich oft in den Bergen – oben auf der Alm, ausgestattet auf Wunsch mit allerlei Luxus von Frühstücksservice bis zur privaten Sauna, so wie im Gradonna Mountain Resort in Osttirol (Seite 28). Das Feriendorf Holzleb'n (Foto rechts) im Salzburger Land hat ebenso Chalets im Angebot – und Kühe, Ponys und Pferde. Da kann die Familie ganz für sich allein in Ruhe einen komfortablen Urlaub genießen – mitten in der Natur.

sie ihre Kinder im Hotel ganz anders erleben als zu Hause – kein Geschrei, ein Gezeter ... Kinder merken eben sehr genau, wenn ihre Eltern entspannt und ohne Zeitdruck sind und reagieren entsprechend darauf.

### Anders als zu Hause

Kinder sind neugierig und lernbegierig. Der Junge am Nachbartisch isst schon mit Messer und Gabel, da wird das auch gleich mal ausprobiert. Die Kleine im Kidsclub kann ihre Schuhe schon selbst anziehen? Und siehe da, am nächsten Morgen steht der Spross freudestrahlend mit seinen Schuhen vor den Eltern. Zu Hause gab es bei diesem Thema immer Tränen.

Und auch in Sachen Sport starten die Kleinen oft im Urlaub ganz groß durch: Der erste Skikurs, der erste Golfkurs – viele Hotels warten für die kleinen Gäste mit pädagogisch ausgebildeten Profis auf.

Na? Überzeugt vom nächsten gemeinsamen Urlaub im Hotel? Wir haben schon mal einige für Sie getestet, natürlich mit Kindern. Ob in einem Golfresort, einem 5-Sterne-Luxushotel oder einem Resort mit Familien-Chalets – die Kids haben die sorgenfreien Tage genossen. Wir auch. (FH)



**PREISBEISPIEL** Golfcamp für Kinder von 10 bis 15 Jahren: 4 Ü im DZ inkl. VP, Betreuung rund um die Uhr, täglich 3 bis 5 Stunden professionelles Golftraining inkl. Regelkunde u.v.m. Preis pro Kind: 699 €.

**ADRESSE** Spa & GolfResort Weimarer Land, Weimarer Straße 60, 99444 Blankenhain, Tel. +49 36459 61640, info@spahotel-weimar.de, www.golfresort-weimarerland.de



### GolfResort Weimarer Land

## Kleine Golfer ganz groß

Familienurlaub im 4-Sterne-Superior-Hotel südlich von Weimar stellt viele Ansprüche zufrieden, besonders die von Golffans.

**G**olfen Sie gerne? Und Ihr Nachwuchs ist auch schon vom grünen Sport infiziert? Wie wäre es dann mit ein paar sportlich entspannten Urlaubstagen in Thüringen? Im beschaulichen Örtchen Blankenhain erwartet das Lindner GolfResort Weimarer Land seine großen und kleinen Gäste. Am besten man wohnt im Familienhaus mit sieben Suiten, die

reichlich Platz und Bewegungsfreiheit besonders für die Kiddies bieten. Das Golf-Resort punktet auch mit einem vielfältigen Angebot an Entspannung, Genuss, sportlichen Herausforderungen, Aktivitäten und Kinderbetreuungsprogrammen. Während Sie z. B. die beiden spannenden 18-Loch-Golfplätze bespielen, nimmt Ihre Jüngste ein paar Golfstunden beim Pro und erfährt alles,

was man in Theorie und Praxis übers Golfspielen wissen muss. Am 3-Loch-Kurzplatz und auf der Driving Range kann sie dann üben, üben, üben. In der Golfschule lernen die jungen Leute auf spielerische Weise den Sport kennen, Golfcamps (in den Ferien) für Kinder und Jugendliche bieten professionelles Golftraining, durchgehende Betreuung und ein unterhaltsames Rahmenprogramm.

Der Rabbitclub bietet jeweils von Donnerstag bis Sonntag ein kreatives Betreuungsprogramm für Kinder ab drei Jahren an. Auf dem großen Spielplatz und im 140 m<sup>2</sup> Kinderspielhaus ist Spielen und Toben angesagt. Und nach einem sportlichen Tag treffen sich Eltern und Kinder im gemütlich eleganten Linden-Spa zum gemeinsamen Entspannen. (sch)





Die Tage im Gradonna vergehen wie im Fluge bei allerei Spiel und Spaß. Rückzugsorte gibt es auf dem weitläufigen Gelände oder in den schicken Holz-Châlets. Natur pur heißt es auch im Spa mit Behandlungen auf Kräuterbasis sowie mit der Kraft der Trauben



## Gradonna Mountain Resort Alles können, nichts müssen

Das Gradonna Mountain Resort in Osttirol bietet mit seinen schicken Châlets einen sorgenfreien Urlaub für die ganze Familie, ohne dabei auf die vielen Annehmlichkeiten eines Hotels zu verzichten.

Endlich! Eine geschlagene halbe Stunde sitzt unser Junior nun schon vor dem großen Fenster und schaut unverwandt nach draußen. Ja und endlich donnert das sehnlichst erwartete Kettenfahrzeug mit großem Getöse an unserem Châlet vorbei. „Können wir jetzt endlich frühstücken?“ Strahlende Kinderaugen nicken. Das graue Ungetüm auf Rädern, was bei Erscheinen beim männlichen Nachwuchs regelmäßig für Entzücken sorgt, ist das einzige Fahrzeug, das im Gradonna Mountain Resort fahren darf. Es bringt das Gepäck der Gäste in die Châlets oder in die Hotelzimmer.

Ansonsten ist das Gelände autofrei. Die Autos der Gäste ruhen im Parkhaus. An der Stromladestation können allerdings E-Autos und E-Bikes gratis aufgeladen werden. Gäste, die CO<sub>2</sub>-schonend mit der Bahn anreisen, werden kostenlos vom Bahnhof Lienz mit einem Hybridauto abgeholt.

### Darf es ein Châlet sein?

Das mit seinem Turm schon von weitem sichtbare Hotel und die 41 weitläufig am Hang verteilten Châlets (teilweise mitten im Wald) findet man in Kals am Großglockner. Das schicke Resort ist

seit zwei Jahren vor allem für Familien das perfekte Domizil für einen erholsamen Urlaub. Das Gradonna beeindruckt mit einer klaren, visionären Architektur fernab von alpinen Klischees und einem kompromisslosen Interieur, in dem Natur die Hauptrolle spielt: Zirbe, Fichte, Leinen, Loden sowie Kalser Marmor. Bei Groß und Klein besonders beliebt sind die coolen Châlets mit ihren riesigen Fensterfronten. Je nach Anzahl der Personen und dem Alter der Kinder sind die Zimmer darin ebenerdig oder auf mehrere Etagen verteilt.

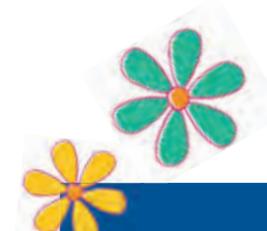
### Von allem ein bisschen mehr

Mit einem großes Wohlgefühl punkten die Châlets Deluxe. Sie bieten ein bisschen mehr von allem: Mehr Platz, mehr Aussicht ... und ein „Private Spa“ mit eigener Sauna, Infrarot-Tiefenwärmekabine und Frischluft-Atrium. Auch wenn die schicken Häuser eine perfekt ausgestattete Küche haben, man kann natürlich die Halbpension vom Hotel dazu buchen. Oder, wenn die ganze Familie müde von einer Wanderung in den gemütlichen Kissen lümmelt und

keinen Schritt mehr gehen will, einfach per Telefon eine Pfanne mit deftigen Kalser Kasspatzn oder Wiener Kaiserschmarrn ordern.

### Rundum gut betreut

Müde (Wander)glieder bekommt man im 3000 m<sup>2</sup> großen Wellness-, Bade- und Saunabereich wieder munter. Der Nachwuchs plantscht im eigenen Indoor-Pool mit Rutsche oder hopst in den Naturbadeteich. Wenn sich die Eltern eine Auszeit im Spa gönnen, z. B. bei einer Yoga-Session oder einer Vinoble-Balance-Massage mit herrlich duftenden warmen Traubenkernsäckchen, bietet der Kinderclub eine tolle Rundum-Betreuung – täglich bis zu zwölf Stunden. Ab drei Jahren können die Knirpse im Bällebad toben oder die Geheimnisse des Waldes bei Barfußwanderungen entdecken. Mit den neuen Freunden aus dem Club schlemmt man dann Spaghetti Bolognese im Kinderrestaurant, fachsimpelt über die Technik des Kettenfahrzeugs und kann als Krönung sogar eine Runde mit dem grauen Ungetüm mitfahren. (FH) ■



**PREISBEISPIEL**  
Châlet Deluxe (6-8 Personen) pro Tag inklusive Zutritt zum Spa sowie Kinderbetreuung ab 790 Euro. Familienurlaub in den Bergen bietet das ebenfalls zur Schutzgruppe gehörende Dolomiten Residenz Sporthotel Sillian: [www.sporthotel-sillian.at](http://www.sporthotel-sillian.at)

**ADRESSE** Gradonna \*\*\*\*s Mountain Resort Châlets & Hotel, Burg 24, 9981 Kals am Großglockner, Österreich, Tel. +43 4876 82 000, [info@gradonna.at](mailto:info@gradonna.at), [www.gradonna.at](http://www.gradonna.at)



Lindner Ferienpark Nürburgring

## In der Eifel dröhnen die Motoren

Das hübsche Feriendorf liegt einen Steinwurf von der legendären Rennstrecke entfernt. Wer noch kein Benzin im Blut hatte, ist spätestens hier begeistert.



Um es gleich vorweg zu sagen: Nein, ich bin kein Motorsport-Fan. Mein Mann auch nicht. Die Faszination, die die Sportart auf andere ausübt, war uns bisher zwar nicht suspekt, aber sie ließ uns einfach kalt. Bis wir diesen Kurzurlaub quasi mittendrin gemacht haben: in der Welt des Nürburgrings.

Die Welt der „grünen Hölle“, wie Anhänger die legendäre Rennstrecke nennen. Gebaut vor gut 90 Jahren. Hier zählen Sekunden und PS. Hier wurden Sieger gemacht, entschieden sich Schicksale, litten Verlierer. Und Millionen Fans fieberten mit. Man hört es förmlich dröhnen in der Luft im Lindner Ferienpark. Fünf Kilometer sind es bis an die Strecke; ein paar Minuten Weg nur mit dem Auto. Wir werden es später selbst alles sehen. Doch erst mal heißt es für uns Ankommen. Eine hübsche kleine Siedlung, fast ein Dorf: mit 100 farbenfrohen Häuschen, Terrassen und gepflegten Wegen davor. Unser Kurzzeitdomizil, ein First-Class-Haus, liegt am Rand der Anlage mit Blick in die Natur. Hier soll sich der Gast wie zuhause fühlen – und das machen wir auch sofort. Es gibt zwei Etagen und insgesamt knapp 100 m<sup>2</sup> Wohnfläche. Unten sind die Küche samt Herd und Spülmaschine, das Wohnzimmer und ein Tisch mit Stühlen zum Draußensitzen vorm Fenster. Oben die Schlafzimmerräume mit Bad. Gefällt uns gut, den Kindern (10 und 12) auch.

### Ab ins Ring-Werk

Dass die Rennstrecke im 4-Sterne-Ferienpark einen wichtigen Stellenplatz einnimmt, wird schon an der Zimmergestaltung erkennbar: Ein Rennauto ist auf einem großen Bild zu sehen. Es wird ganz sicher nicht das letzte sein, was uns in diesen Tagen begege-



Freizeitaktivitäten gibt es im Ferienpark zu Genüge: Von Beachvolleyball bis zum Grillabend in einer sechseckigen Hütte. Die Schlafzimmer sind gemütlich eingerichtet.

net. Doch zunächst erkunden wir das Areal. Bolz- und Beachvolleyballplatz gibt es, ein Spielhaus für Drei- bis Siebenjährige und das Adventurehaus für die Größeren. Dort finden Anna und Rico genug Abwechslung. Und dann wollen wir auch schon los – zum Ring. Wo fängt man da am besten an? Zum Beispiel im Ring-Werk. Was wie eine Fabrik klingt, ist ein riesiger Indoor-Freizeitpark. In dem sich alles um die Rennstrecke dreht. Mit 4-D-Kino, Geschichte und Geschichten rund um die Formel 1, dazu wird die Technik erklärt. Und es gibt eine Kartbahn im Haus – schließlich will man ja auch mal selbst eine Runde drehen und Gas geben. Unsere Familie ist ganz verzückt. Ein toller Tag, der

am Abend, zurück im Ferienpark, weitergeht. Nach so viel Motorsport gibt es ein „Damenprogramm“ für Anna und mich im Vulkaneifel-Spa: Unser Behandlungsraum, das Privat Spa, hat Biosauna, Dusche, Whirlpool – und einen traumhaften Blick in die Natur.

### Natur im Spa

Meine Tochter lässt sich bei der Manicure die Hände pflegen. Ich freue mich über eine Rückenmassage. Apropos Vulkaneifel: Sie spielt hier eine gewichtige Rolle. Eifelfango, Vulkangestein, Elsbeere oder Molke kommen zum Einsatz, alles direkt aus der Gegend. Auch dekoriert wurde mit vielen Naturmaterialien. Ein toller Landstrich, der viel für Freizeitsportler bereithält – Radfahren, Wandern und mehr. Als wir nach Hause fahren, ist die Familie längst dem Motorsport erlegen. Übers Handy bestellen wir noch im Auto die DVD „Rush“: Niki Laudas Leben als Kinofilm. Für den Rennfahrer wurde die „Grüne Hölle“ zur Schicksalsstrecke. Und wir haben nun ein Hobby mehr. (be)



#### PREISBEISPIEL

Arrangement „Die Eifel von ihrer Schokolade Seite“: 2 Übernachtungen im Ferienhaus für 2 Erwachsene mit Frühstück, Besuch im Vulkaneifel-Spa, Schoko-Massage und -Maske für Sie oder Ganzkörpermassage für Ihn, bis zu 3 Kinder reisen gratis mit, ab 288 Euro.

#### ADRESSE

Lindner Ferienpark Nürburgring, Parkstraße 1, 53520 Drees/Eifel, Tel. +49 2691 3025000, info.nuerburgring@lindner.de, www.lindner.de



Schloss Elmau

## Kind sein, Spaß haben und Genießen lernen

*Kinder im 5-Sterne-Luxushotel? Unbedingt! Das Haus in Oberbayern bietet Geborgenheit. Kleine und große Gäste können hier einfach sie selbst sein.*

Wenn Sie Nachwuchs im Kleinkindalter haben, kennen Sie vielleicht dieses leicht angespannte Gefühl, wenn man ins Restaurant einläuft. Nervöses Zucken der Augenbrauen beim Personal, tiefes Luftholen bei den Gästen. Wir haben drei Knirpse im niedlichen „Hinwerf- und Brüllalter“ und steuern entschlossen das Restaurant La Salle im Schloss Elmau an. Erste Erleichterung: Es sind auch andere Zwerge da. Und dann das große Staunen: Unsere Kinder benehmen sich vorbildlich.

haben dafür feine Antennen. Selbstverständlich waren sie beim Ankommen vom Süßkram, der da stand, hellauf begeistert. Aber genauso begeistert packten sie die Kinderbücher aus, die als Geschenk auf den Betten lagen. Liebevoll für jedes Kind von der Elmau-Bibliothekarin ausgesucht. Ein großes Plus gab es auch für das Essen in „unserem schicken Restaurant“ wie die Kids das La Salle nannten. Es gab eben nicht ständig Spaghetti Bolognese und Pommes frites, sondern verschiedene schmackhafte Gerichte. Zu Hause kocht man ja auch nicht jeden Tag dasselbe. Und ein Extraplus gibt es für die Schloss Elmau-Edutainment-Wochen, anspruchsvolle Kinder-Workshops über Technik, Musik, Film Literatur oder Fotografie mit Künstlern, Autoren und Pädagogen. (FH)

### Qualität statt Quantität

Um es kurz zu machen: Der Aufenthalt in diesem auf große und kleine Gäste so wohltuend wirkenden Haus war wunderbar erholsam für alle. Wir Erwachsenen fanden Ruhe und Entspannung bei den anspruchsvollen Behandlungen im Spa (unbedingt erleben muss man das sagenhafte Hamam) oder einfach nur beim Tee auf der Sonnenterrasse. Die Kinder hatten Freude beim Plantschen im großen Familienpool, auf dem weitläufigen Spielplatz und testeten zum ersten Mal eine Sauna. Sicher hat der Urlaub in Elmau seinen Preis, aber hier steht Qualität unbedingt vor Quantität. Nach den drei Tagen im Schloss hatte ich den Erholungseffekt einer ganzen Woche. Und um Kinder glücklich zu machen, müssen sie nicht immer in eine quietschbunte Welt eintauchen. Es ist vielmehr wichtig, dass sie tatsächlich willkommen sind. Kinder



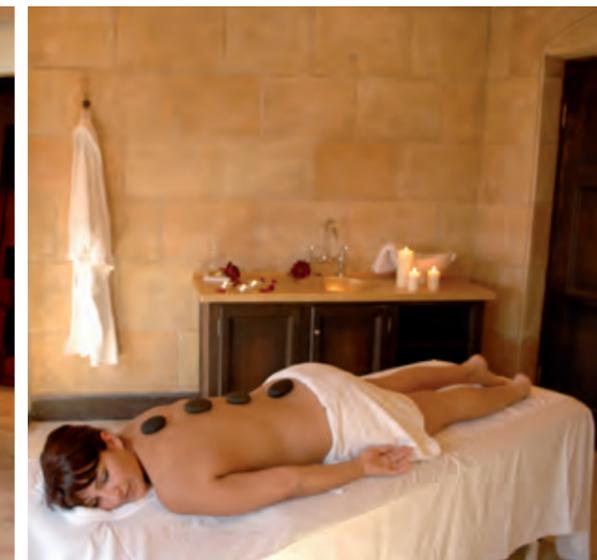
#### PREISBEISPIEL

DZ ab 131 €/P + 93 € pro Tag/P für Frühstück, Dine-Around-Gutschein für Abendessen, Eintritt zu allen Konzerten, Spas inkl. div. Kursen ... Kinder bis 16 Jahren sind an mehr als 180 Tagen im Jahr eingeladen.

**ADRESSE** Schloss Elmau Luxury Spa & Cultural Hideaway, 82493 Elmau/Oberbayern, Tel. +49 8823 18-0, schloss@elmau.de, www.schloss-elmau.de



Höhenangst sollte man auf der Achterbahn besser nicht haben. Bei den Shows im Europapark wird auch zu Pferde gekämpft. Originell: ein Mühlenrad als Kinderbett. Entspannung im Spa.



## Hotel Colosseo Wellness & Spa Urlaub im Alten Rom

*Aufgeregte Kinder statt kämpfender Gladiatoren:  
In Baden-Württemberg steht eine Kopie des Kolosseums – direkt am Europapark Rust. Wer Glück hat,  
trifft schon zum Frühstück die Euromaus.*



**B**ella Italia in Süddeutschland: Erst vorbei am Kolosseum schlendern, dann auf einer quirligen Piazza einen Cappuccino trinken – dafür muss man nicht extra nach Rom reisen. Wir haben uns für einen Kurzurlaub mit den beiden Kindern im Europapark Rust bei Freiburg einfach ins Auto gesetzt. Auch wenn er gar nicht weit weg von unserer Heimat im Schwarzwald ist, so hat sich der Ausflug gelohnt: Der Nachwuchs war begeistert, wir Großen auch.

Der Reihe nach: Seit 40 Jahren gibt es den Europapark. Besucher kommen zu Hunderttausenden pro Jahr, fahren mit riesigen Achterbahnen, lassen sich in Shows oder Kinos unterhalten. Weil der ganze Park an einem Tag nicht ansatzweise zu schaffen ist (wenn man wie wir mit möglichst vielen Attraktionen Bekanntschaft machen möchte), lohnt sich eine Übernachtung, und selbst das allein ist ein Erlebnis. Fünf Hotels gibt es, die zum Park gehören – jedes im Stil einer Region. Neuengland stand Pate

für das „New Rock“, ein portugiesisches Kloster beim „Santa Isabel“. Für uns ging es nach Italien – ins Colosseo. Die Kopie des antiken Amphitheaters sieht täuschend echt aus, wenngleich sie etwas kleiner ausgefallen ist. Doch Gladiatorenkämpfe sucht man vergeblich, denn der Innenhof und damit die Rückseite des markanten Kolosseumsbaus ist – sehr geschickt gelöst – eine farbenfrohe italienische Piazza samt Cafés und Restaurants.

### Schlummern wie bei Cäsar

Überhaupt wurde viel Liebe in die Details des Hotel Colosseo gesteckt. Zum Beispiel in den Zimmern: Anna (10) und Rico (12) waren sofort begeistert vom Kinderbett – das sieht aus wie ein Streitwagen. In diesen Gefährten mit nur einer Achse und Pferden davor zogen in der Antike Krieger in den Kampf. Heute schlummert man darin wohligh. In den Rundbögen des Kolosseums übrigens wohnt es sich besonders exklusiv: Dort

sind die Nobelsuiten untergebracht, die thematisch gestaltet sind – zum Beispiel rund um Pavarotti oder Romeo und Julia. Gegessen wird in einem der vielen Restaurants, die nicht nur von den Hotelgästen des Colossum, sondern auch von denen der anderen Häuser genutzt werden können. Stilechte Details auch dort: Der Helm eines römischen Legionärs dient als Lampe über dem Tisch. Putzig: Das Europapark-Maskottchen, die Euromaus, schaut bei den kleinen Gästen zum Frühstück vorbei.

Antik geht es im Spa zu. In Venus-Dampfbad oder Römersauna „Pompeji“ entspannt es sich herrlich. Wer wissen will, wie sich Cäsar und Cleopatra einst gefühlt haben, wählt wie wir eine Massage – die gibt es auch für die Kinder. Beide schlafen übrigens nach dem Tag im Europapark (Lieblingsfahrergeschäfte: Bluefire, Wotan und Silverstar – Hauptsache schnell, hoch hinaus und immer, immer wieder noch eine Runde) irgendwann ausgepowert ein. Im Streitwagen. Ohne Streit. (be)



#### PREISBEISPIEL

Zwei-Tages-Paket mit zweimal Eintritt in den Europapark und einer Übernachtung samt Frühstück, im 4-Bett-Zimmer ca. 165 Euro p. P.

#### ADRESSE

Hotel Colosseo, Europapark-Straße 4-6, 77977 Rust, Tel. +49 7822 8600, hotel@europapark.de, www.europapark.de/hotels



## Mit Kind und Kegel im Wellnessurlaub Familienglück in den Best Wellness Hotels Austria

Entspannung, Zeit für sich, den Alltag hinter sich lassen – das verspricht ein gelungener Wellnessurlaub. Die Pioniere in Sachen Wellness, die Best Wellness Hotels Austria, wissen um die Herausforderungen eines Urlaubs mit Kindern und investieren deshalb schon seit langem in Angebote speziell für Familien. Neueste Innovation der Hotelgruppe ist die Ausbildung zum Best Wellness Kids Coach. Eigene Mitarbeiter, die sich hauptsächlich um das Wohl der kleinen Gäste kümmern werden – das ist die Aufgabe der Best Wellness Kids Coaches. Dank der pädagogischen, praxisbezogenen Ausbildung, die die erste Generation der Kids Coach gerade durchläuft, verbinden sie gekonnt tolle Freizeitideen, gesunde Bewegung, anregende Spiele und Workshops für gemeinsame Aktivitäten von Eltern und Kinder. Zudem bieten die Hotels meist täglich kurzweilige Kinderbetreuungsprogramme. Egal ob indoor oder outdoor, Sommer oder

Winter – jeder Tag verspricht tolle Erlebnisse. Kinder können kreativ sein beim Malen und Basteln oder sich am Abenteuerspielplatz und im Spielzimmer mit den neuen Freunden so richtig austoben. Erkundungstouren mit den BetreuerInnen sorgen ebenso für Abwechslung. In den Best Wellness Hotels bieten eigene Familiensuiten genügend Raum für Groß und Klein. Kindgerechte Möbel wie Betten, Hochstühle, Wickeltische und Co. sind vor Ort oder werden gern bereit gestellt. Viele Hotels verwöhnen junge Urlauber mit Wellness speziell für Kids und Teens: Massagen, Sauna oder eigene Pools für junge Gäste freuen auch große Urlauber, die die Ruhe in den Bereichen nur für Erwachsene auskosten.

**EINIGE BEST WELLNESS HOTELS** haben sich auf den gemeinsamen Wellnessurlaub von Groß und Klein besonders spezialisiert: Ein eigenes Fitnessstudio, Golfkurse und ein riesiger Abenteu-

erspielplatz für Kids garantieren facettenreiche Urlaubstage im Resort Dilly. Das Hotel Hochschober hat ein Baumdorf gebaut, im Alpenresort & Spa Die Übergossene Alm begeistert ein 2000 m<sup>2</sup> großer Almspielplatz kleine Gäste. Am ehemaligen Bauernhof Krallerhof sowie beim Spa & Vital Resort Eggerwirt schließen Kids Freundschaft mit Pferden und Hasen. Wasserspaß pur samt Reifen- und Wellenrutsche warten im Spa & Family Resort Sonnenhof, in der Familienwasserwelt im Alpenresort Schwarz wie auch im Aqua Fun Park des Stock Resorts. Ein eigenes Indianerland voller Abenteuer gilt es in der Wellnessresidenz Alpenrose am Achensee zu erkunden. Während junge Urlauber im Wellnesshotel Wather Hof beim Kids Club und Jugendprogramm bestens aufgehoben sind, gibt es in der Wellnessresidenz Schalber das ganze Jahr Spannendes rund um das lustige Maskottchen Murrli zu entdecken.



**OB DRINNEN ODER DRAUSSEN** – in den Best Wellness Hotels Austria kommen die kleinen Gäste voll auf ihre Kosten. Bei abwechslungsreichen Programmen können sich die Kiddies sportlich oder kreativ austoben, ihre Abenteuerlust stillen oder die Natur entdecken. Speziell ausgebildete Mitarbeiter, Best Wellness Kids Coaches genannt, garantieren professionelle und liebevolle Kinderbetreuung. Da können Eltern mit gutem Gefühl ein paar Stunden Zweisamkeit genießen.

## Neu: Familien an Bord – Kinder reisen ab 2015 kostenfrei!

An Bord der A-ROSA Kreuzfahrtschiffe kommen auch die Kleinen ganz groß raus. Während die Kinder bei einer Kreuzfahrt auf Rhein, Donau oder Rhône in fantastische Welten entführt werden, bleibt den Eltern viel Zeit zu zweit. Ganz neu ist der A-ROSA Kids Club für die Sommerferien mit einem tollen Spiel-, Bastel- und Sportangebot. Auch die Jüngsten sind rundum versorgt – ein erfahrener Animater kümmert sich an Bord um deren Betreuung. Das Beste: Kinder bis 15 Jahren reisen bei A-ROSA in Begleitung eines Erwachsenen immer kostenfrei. Das ganze Jahr. Im Premium-Tarif ist dabei alles inklusive: Vollpension mit Gourmet- Buffets und Live-Cooking, über 100 verschiedene Getränke und vieles mehr. Weitere Infos im Reisebüro, auf [www.a-rosa.de](http://www.a-rosa.de) oder im A-ROSA-Service-Center unter Tel. +49 381 202 6001. [www.a-rosa.de](http://www.a-rosa.de)



**PLUSPUNKT** Die A-ROSA Kinder- und Jugendbetreuung für Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 15 Jahren lässt keine Langeweile aufkommen. An Bord kümmert sich ein erfahrener Animater um die Betreuung der Jüngsten. Animationsprogramm u.a. mit Kreativ-Atelier, Schiffsrallye, Kinder/Jugendshow, Gesellschaftsspielen, Mal- und Bastelangeboten und natürlich ganz viel Sport.



## Feriedorf Holzleb'n: Kinderabenteuer auf dem Bauernhof

Ferien am Bauernhof, davon träumen viele Kinder. Acht Chalets und sieben Ferienwohnungen laden auf dem Hof der Familie Fischbacher in Großarl im Salzburger Land zu Urlaubsabenteuern ein. Die einzigen Fahrzeuge, die im Feriedorf Holzleb'n unterwegs sind, sind die Kindertraktoren, GoKarts, die Ponykutsche und der Traktor des Bauern. Gemeinsam mit ihm füttern die Kinder die Kühe, bringen die Heuernte ein und holen die Frühstückseier aus dem Hühnerstall. Die Tiere im Streichelzoo wollen gestreichelt werden, die Ponys und Pferde warten auf einen Ausritt. Am Fußballplatz, auf der Spielwiese und am Riesen-Trampolin treffen sich die Ferienfreunde. Eine Abkühlung gefällig? Die neuen Badezuber vor den Chalets begeistern Groß und Klein. Im Haupthaus steht allen Gästen der Ferienwohnungen ein großzügiger Wellnessbereich mit Sauna, Infrarotkabine, Solarium und Whirlpool zur Verfügung. **Feriedorf Holzleb'n, 5611 Großarl, Unterberg 8, Österreich, Tel +43 6414 2130, [www.holzleb.n](http://www.holzleb.n)**

**PLUSPUNKT** Reiterferien (13.05.–27.06., 05.09.–28.11.15) Leistungen: tägl. herzhaftes Alm-Frühstück, tägl. 1 Stunde Reitvergnügen für Kinder, Lagerfeuerabend mit Würstchen und Stockbrot. Preisbeispiel: 3 Ü für 2 Erw. + 2 Ki. bis 12 J. im Chalet 980 EUR, in der Ferienwohnung 345 EUR. 7 Ü im Chalet 2070 EUR, Ferienwohnung 815 EUR.



### Wellnessgenuss im Familienurlaub!

Sonnenpark ist ein **Familienhotel**. Und Sonnenpark ist ein **Wellnesshotel**. Sonnenpark ist beides: ein Hotel, in dem die ganze Familie findet, was Urlaub besonders macht. Das beginnt natürlich bei den Kleinsten. Babys erwartet ein ebenso abgestimmtes Angebot, wie Kids, Teens und Erwachsene. Mit dem neuen Spa-Bereich hat das Gesamterlebnis Sonnenpark nun nochmals an Exklusivität gewonnen. Hier wird Ihnen ein Refugium zum Abschalten und Regenerieren geboten, während die Kinderbetreuung Ihnen den Rücken frei hält. Die Badelandschaft, das Abenteuerland und viele weitere Angebote für die ganze Familie runden den perfekten Familienurlaub im Sonnenpark ab. **Alles All-Inclusive.**  
**Familotel Sonnenpark, Sonnenweg 4a, 34508 Willingen, Tel. +49 5632 4080**  
**info@sonnenpark.de, www.sonnenpark.de**



**PLUSPUNKT All-Inclusive-Traumurlaub mit 100 € Sparvorteil in den Sparwochen vom 02.05. bis 30.05.2015 & 05.09. bis 03.10.2015**

- 2-Raum Apartment für die ganze Familie
- Täglich freier Eintritt in die Wellnesswelt, Badewelt und ins XL-Abenteuerland
- Täglich umfangreiche Baby- & Kinderbetreuung
- Täglich Genießer-Buffets & Getränke inklusive
- Fitnessraum & Sportanimation

1 Woche All-Inclusive ab 828 € (statt 903 €) pro Erwachsener.



### Hotel Edelweiss Berchtesgaden

Mitten im historischen Stadtkern von Berchtesgaden liegt das Hotel Edelweiss. Die traumhafte Spa-Landschaft des Hotels wartet auf 2000 m<sup>2</sup> mit Panoramahallenbad, Saunalandschaft, Beauty- und Vitalresidenz und Dachgarten auf. Auch das Panorama-Gourmet-Restaurant befindet sich über den Dächern von Berchtesgaden. Mit einem abwechslungsreichen Programm sorgt die Kinderbetreuung für Spiel und Spaß.  
**Hotel EDELWEISS Berchtesgaden, Maximilianstr. 2, 83471 Berchtesgaden, Tel. +49 8652 97990 www.edelweiss-berchtesgaden.com**

**PLUSPUNKT 5 Übernachtungen inkl. aller Edelweiss-Inklusivleistungen, tägl. Frühstücksbuffet, abends 5-Gänge-Menü bzw. Themenbuffet, freie Benutzung der Spa- und Wellnessanlage, 1 Beauty-Gutschein im Wert von 30 Euro p. Erw., 1 x Edelweiss Schlemmerbecher pro Kind zum Preis pro Erw. ab 560 Euro. Kinder bis 6 J. schlafen kostenlos im Zimmer der Eltern.**



### Strandhotel Fischland – entspannte Ferien mit der Familie direkt am Meer

Lachen, gemeinsam Spaß haben und viel Platz zum Toben – das wünschen sich Eltern für ihre Kinder im Urlaub. An der Ostsee können sie es erleben. Direkt hinter der Düne liegt der Strand – nur wenige Schritte vom Hotel und den Ferienhäusern entfernt. Piraten-Tag, Strandolympiade oder Kreativworkshop sind nur einige der Höhepunkte der Kinderbetreuung. Ausgebildete Fachkräfte sorgen für „Treffer“ bei Ballspielen und bieten für Kinder von 3 bis 16 Jahren ein vielseitiges Programm. So oft wie möglich sind sie im Freien aktiv. Kinderfreundliches Restaurant: mit Kinderbuffet auf „Augenhöhe“ und Spielzimmer gleich nebenan. Kinderclub täglich ab 10 Uhr.  
**Strandhotel Fischland, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 6, 18347 Ostseebad Dierhagen Strand, Tel. +49 38226 52-0, www.strandhotel-ostsee.de**

### Ikos Resorts: Fünf-Sterne Familienparadies im Norden Griechenlands

Immer mehr Familien möchten auch im Urlaub nicht auf Luxus, Stil und Sternküche verzichten. Einen exklusiven Familienurlaub, bei dem fast alles inklusive ist, bietet die neue Hotelkette Ikos Resorts. Familien mit Kindern jeden Alters werden hier liebevoll von einem professionell ausgebildeten Team umsorgt und betreut. Der Fünf-Sterne-Urlaub in den Ikos Resorts wird gekrönt durch ein neues All-inclusive-Konzept, das bei Ikos „Infinite Lifestyle“ heißt. Ob Kinderbetreuung, Babysitter-Service am Strand, kulinarische Ausflüge in den À-la-carte-Restaurants mit Michelin-Sternköchen, ob bei Sport, Spiel oder ökologischen Ausflügen für Kinder – die neue Edelmarke beschert Jung und Alt unvergessliche Urlaubserlebnisse. Elegante, großzügige Zimmer und Suiten, teilweise mit eigenem Garten oder Pool, sind bestens auf Familien zugeschnitten.



Das neue Ikos Olivia in Gerakina, Chalkidiki

**PLUSPUNKT Ein Kind von 2 bis 12 Jahren wohnt kostenfrei im Zimmer der Eltern. Der Transfer vom Flughafen zum Hotel (ca. 45 Minuten) und retour ist bei Online-Buchung von mindestens fünf Nächten inklusive. www.ikosresorts.com/de oder kostenfrei Telefon 08000 107839**



### Precise Resort – Urlaub auf Rügen

Das Precise Resort auf Rügen bietet ein Wohlfühlprogramm für die ganze Familie. Während die Eltern Ganzkörpermassagen mit Sanddornöl oder einen Besuch in der Saunalandschaft genießen, toben die Kinder in der „Villa Kunterbunt“ nach Lust und Laune – mit kostenfreier Kinderbetreuung. Für die gemeinsame Familienzeit stehen in der nahegelegenen, hoteleigenen Thermo ein separates Kinderbecken, eine Wasserrutsche sowie ein Innen- und Außenpool bereit.

**Precise Resort Rügen, Am Taubenberg 1, 18551 Sagard, Tel. +49 38302 95, www.precisehotelruegen.de**



**PLUSPUNKT Wohlfühlprogramm für die kleinen Gäste: Kindgerechte Massagen und Anwendungen z. B. fruchtige Quarkmasken, Rückenmassage mit Schokolade, Erdbeer- oder Himbeeraromaöl, Fuß- oder Kopfmassage, Kl. Kosmetikbehandlungen, Gute-Laune-Schaumbad oder Sprudel-Spaß-Bad.**



**PLUSPUNKT Fischland-Family-Fun: 7 Übernachtungen in einer Familienferienwohnung, 7 Abendessen im Rahmen der HP als 4-Gang-Menü oder Buffet nach Wahl des Chef de Cuisine, Fahrräder an einem Tag mit Familien-Picknickkorb, Spiel- und Spaßprogramm im Kinderclub, „Kleine Strandpiraten“, Spa-Nutzung u.v.m. ab 820 € pro Person.**



# SÜDTIROL

Eine einzigartige Naturlandschaft, eine Genussküche, die alpine Bodenständigkeit mit mediterraner Raffinesse verbindet und offene, herzliche Menschen – das ist Südtirol. Wer einmal infiziert wurde, kommt immer wieder gerne hierher.



In den Süden soll's gehen. Nein, nicht ans Meer, in die Berge. Klare frische Luft, herrliche Aussichten und viel Natur muss es geben. Und wenn das Essen noch gut ist, das kulturelle Angebot stimmt, dann ... Also, nichts wie auf nach Südtirol! Das ist gar nicht so weit, gleich hinterm Brenner fängt diese wunderbare Region an und ist mit dem Auto von Baden-Baden aus in knapp sechs Stunden zu erreichen. Wer weiter im Norden wohnt, nimmt vielleicht lieber den Flieger bis Innsbruck. Verona, Mailand Malpensa oder Bergamo werden ebenfalls angefliegen (Ryanair, Air Berlin, Germanwings) und von dort ist es mit einem Mietauto nur noch einen Katzensprung.

## Berggipfel und Palmwipfel

Es ist die Kraft der Natur, die begeistert, die Sonne, die man an gut 300 Tagen auf der Haut spüren kann. Majestätische schneebedeckte Gipfel wechseln sich ab mit lieblichen Tälern, satte Almwiesen mit schroffen Burgen und imposanten Schlössern, von denen es hier mehr gibt, als Sie denken. Südtirol punktet mit der einzigartigen Mischung aus alpiner und mediterraner Kultur, die Bodenständigkeit mit italienischer Leichtigkeit vereint und eine Genussvielfalt hervorbringt, die ihresgleichen sucht. Ein Paradies also. Ob Sie nun genussvoll entspannen oder Ihren Alltagsstress bei Wanderungen, Kletter- oder Mountainbiketouren hinter sich lassen wollen – Sie haben in Südtirol alle Möglichkeiten. Und selbstverständlich kommen auch Kunst- und Kulturinteressierte voll auf Ihre Kosten. Die Kurstadt Meran, Brixen oder Bozen, die Landeshauptstadt, bieten eine interes-

sante Museumslandschaft, überraschen mit moderner Architektur in Kontrast zu den typischen Giebelhäusern und mittelalterlichen Laubengängen. Intensiv spürt man hier das mediterrane Lebensgefühl und staunt über Palmen vor den imposanten Gipfeln der Dolomiten.

In den Dolomiten, die seit 2009 Unesco-Weltnaturerbe sind, haben Sie alle Möglichkeiten, sich sportlich auszutoben oder entschleunigt diese einmalige Landschaft zu genießen. Wandern Sie auf der Seiser Alm zum Schlern oder dem Langkofel, vom Örtchen Tiers im Eggental aus zum Rosengarten oder zum kleineren Gebirgsstock Latemar. Es gibt unzählige Wanderwege und Klettersteige für alle Schwierigkeitsgrade, für Profis und für Anfänger. Südtirol durchzieht ein Netz von 17000 km Wanderwegen – das ist die Strecke Hamburg-München 10 mal hin und zurück.

## Ganz aktiv

Fahren Sie lieber Rad? Dann stehen Ihnen 4600 Kilometer Radwege zur Verfügung. Auch familientaugliche, gut ausgebaute Wege sind dabei, auf denen Südtirol von Ost nach West und von Nord nach Süd bequem durchquert werden kann. Einer davon ist der Etschtalradweg, der mit wenig Steigung auf 300 Kilometern entlang des Flusses Etsch dem Verlauf der Römerstraße Via Claudia Augusta folgt. Eine der beliebtesten Touren bei Mountainbiker ist die Sellaronda, bei der es über gleich vier Dolomitenpässe geht und vier Täler durchquert werden: Alta Badia, Arabba, Fassatal und Gröden.

Wer das Rennrad dem Mountainbike

vorzieht, wird sich bestimmt auf den Spuren des Giro d'Italia über Grödenjoch und Sellajoch quälen und in rasendem Tempo auf der anderen Seite hinunter flitzen.

## Schlemmerparadies

125 Hauben verlieh der Restaurantführer Gault Millau 2015 an Südtiroler Restaurants und der Guide Michelin prämierte 19 Restaurants mit 22 Sternen. Ihr Gaumen wird also während eines Urlaubs in Südtirol sein blaues Wunder erleben und zu neuen Geschmackssphären katapultiert. Selbst wenn Sie die Gourmettempel links liegen lassen, Sie finden in jedem Gasthaus, in jedem Hotelrestaurant eine ausgesprochene Geschmacksvielfalt. Denn die Südtiroler Küche nimmt sich aus zwei Welten einfach nur das Beste: Pizza, Pasta und Polenta aus Italien, Knödel und Kaiserschmarrn aus der alpinen Tradition. Dank des milden Klimas und der vielen Sonnentage gedeiht auch wunderbarer Wein. Im Meraner Land etwa, um den Kalterer See oder im Eisacktal. Lassen Sie sich einen herrlichen Weiß- oder Rotwein servieren, beispielsweise einen süffigen roten Vernatsch oder einen Lagrein. Oder einen goldfarbenen Gewürztraminer, der, wie der Name sagt, aus dem Ort Tramin südlich des Kalterer Sees stammt und sich durch seinen besonders intensiven Geschmack auszeichnet. Fein sind auch die Rieslinge aus dem Eisacktal.

Eine atemberaubende Landschaft, ein vielfältiges Freizeitangebot, Genuss ohne Grenzen und herzliche Gastfreundschaft – es spricht also alles für einen Urlaub in Südtirol. ■

*Dorit Schambach*

## SÜDTIROL IM NETZ

### Land und Leute

[www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info), [www.meranerland.com](http://www.meranerland.com), [www.seiseralm.it](http://www.seiseralm.it), [www.eggental.com/urlaub-suedtirol.html](http://www.eggental.com/urlaub-suedtirol.html), [www.eisacktal.com](http://www.eisacktal.com)

### Wandern und Klettern

[www.dolomitesalpinae.it](http://www.dolomitesalpinae.it), [www.valgardena.it/de/wandern-bike/kletterparadies/](http://www.valgardena.it/de/wandern-bike/kletterparadies/)

### Mountainbiken

[www.suedtiroler-mountainbikeguide.com](http://www.suedtiroler-mountainbikeguide.com), [www.altabadia.org/de/sommer-urlaub-suedtirol/radfahren](http://www.altabadia.org/de/sommer-urlaub-suedtirol/radfahren), [www.sellarondahero.com/de/tour/gourmet](http://www.sellarondahero.com/de/tour/gourmet)

### Städte

[www.meran.eu](http://www.meran.eu), [www.bolzano-bozen.it](http://www.bolzano-bozen.it), [www.brixen.org/de/brixen.html](http://www.brixen.org/de/brixen.html)

### Kulinarik

[www.gasthaus.it](http://www.gasthaus.it), [www.gourmetsuedtirol.com](http://www.gourmetsuedtirol.com), [www.suedtirol.com/genuss](http://www.suedtirol.com/genuss)

## Meraner Land

Palmen, Öl- und Apfelbäume im Tal, Schnee und Eis auf den umliegenden Gipfeln der Südtiroler Berge: So präsentiert sich das Meraner Land rund um die charmante Kurstadt Meran. Zwischen der Öztaler Bergwelt der Texelgruppe und den Weinbergen im Etschtal gelegen, bietet das Meraner Land unzählige Möglichkeiten für Aktivurlauber. Beliebte Ziele sind die Ortschaften Hafiling, Nals, Dorf Tirol, Schenna, Naturns sowie das Passeiertal, das Schnalstal und das Ultental. Eine leichte Rundwanderung (ca. 13 km) mit Doppeleffekt möchten wir Ihnen hier vorstellen. Sie beginnt im Örtchen Hafiling und führt zum Knottnkino auf dem Rotsteinkogel (1465 m): Ab dem Parkplatz in Hafiling Dorf führt die Route über Weg Nr. 16 zur Leadner Alm, immer der Markierung 11 folgend weiter zum Weberhof und von dort auf Weg Nr. 14 zum Knottnkino. Die Sessel dieses Frei-Luft-Kunstwerks mit wunderbarem Fernblick auf die Berge laden zum Hinsetzen und Entspannen ein – großes Naturschauspiel. Der Rückweg verläuft teils durch den Wald, Weg Nr. 12 und 12a führen zum Parkplatz.

## Grödnertal

Im Grödnertal (Val Gardena) mit den Ortschaften St. Ulrich, St. Christina und Wolkenstein wird auch heute noch Ladisch gesprochen, die dritte offizielle Amtssprache Südtirols. Das Grödnertal ist ein Dorado für alle, die die Herausforderung Berg nicht scheuen: Kletterer und Gipfelstürmer, aber auch Mountainbiker und Rennradfahrer. Hinab in geheimnisvolle Schluchten oder hoch hinaus auf die Gipfel der Dolomiten. Die Bike-Region Gröden/Seiser Alm präsentiert eine Reihe von Strecken für alle Ansprüche. Die Eigenheit dieser Bike-Region ist ihre besondere Höhenlage – die 30 Strecken befinden sich nämlich zwischen 700 und 2450 Metern. Die Adresse für Kletterer ist Wolkenstein, wo einer der reizvollsten Klettersteige, der Pisciadü-Klettersteig, beginnt. Er ist allerdings nichts für Anfänger! Die Tour in einer atemberaubenden Kulisse beinhaltet selbst senkrechte Kletterpassagen. Highlights sind der Exnerturm, eine Hängebrücke, eine bewirtschaftete Hütte mit Bergsee beim Ausstieg, das Gipfelziel Cima Pisciadü auf 2985 m und nicht zuletzt der landschaftlich schöne Abstieg durch das Mittagstal.

## Eisacktal

Im Eisacktal im nördlichen Südtirol, dem Tal der Wege, finden sich vielfältige Wandermöglichkeiten aller Schwierigkeitsstufen: von gemütlichen Spazierwegen und familientauglichen Wanderwegen mit besonderer Eignung für Kinder und sogar Kinderwagen bis zu anspruchsvollen Wanderungen im Hochgebirge, samt Klettersteigen und Gipfelerlebnissen. Naturlehrpfade, Themenwege und Kulturwanderungen führen Wanderer und Familien auf die Spuren regionaler Produkte oder Sehenswürdigkeiten. Eine schöne Tour ist z. B. die Drei-Seen-Wanderung ab Meransen. Von dort geht man zur Großberghütte, auf dem Weg 14/15 durch das Altfastral hinein zur Wieserhütte auf 1850 m, wo man eine Jausenpause einlegen kann. Zunehmend steiler werdend führt der Weg (immer noch 14/15) hinauf zum Großen Seefeldsee. Von seinem Nordufer dann auf Steig 14/15 hinauf zur Seefeldalm (2340 m) und auf Steig 6 dem Bach nach weiter bergan zum Mittleren und Kleinen See. In knapp 3,5 Stunden meistert man etwa 973 sehr lohnende Höhenmeter.



Im milden Klima des Meraner Lands verschmilzt die alpine mit der mediterranen Vegetation



In schwindelnde Höhen begeben sich die Profi- und Hobby-Alpinisten in den Dolomiten. Höchster Gipfel ist die Marmolata mit 3342 m



Steile Hänge und sanfte Täler zeichnen das Eisacktal aus. Hier gedeihen Äpfel, Weintrauben und Edelkastanien

# Südtirol

In Südtirol treffen alpine und mediterrane Lebensart aufeinander, die Landschaft fasziniert durch ihre Gegensätze: Hier findet man karges Bergland und sanfte Almwiesen, Zypressen und Apfelgärten, Palmen und Weinberge. Und die Küche? Hervorragend! Regionale Spezialitäten stehen ebenso auf der Karte wie italienische Köstlichkeiten. Die Hotels, die wir Ihnen auf den nächsten Seiten vorstellen, setzen alles daran, dass eine Reise nach Südtirol ein unvergessliches Erlebnis wird.



## Hotel Rosalpina Hideaway in den Dolomiten

Ein wahrer Kraftplatz auf 1770 m Höhe: Im Berghotel Rosalpina am Plöseberg begeistert das einladende, gepflegte Ambiente – und ein grandioses Panorama.

Als einem jahrelangen Dornröschenschlaf hat die Gastgeberfamilie Hinteregger dieses einzigartige Naturhotel erweckt. Ursprünglich sollten hier Lungenkranke wieder zu Kräften kommen. Die vielen Sonnenstunden am Plöseberg, die reine Gebirgsluft auf 1770 Meter und das kristallklare Quellwasser, das nur wenige Meter oberhalb des Hauses entspringt, schienen für dieses Vorhaben ideal. Doch es zogen einige Jahrzehnte ins Land ehe die Pläne realisiert wur-

den. Bis in die 60er-Jahre diente das Haus als Feriendomizil des päpstlichen Hilfswerks. Als Alois Hinteregger es inmitten dieser faszinierenden Bergkulisse entdeckte, war er verzaubert. Der Gedanke, hier Gäste willkommen zu heißen, ließ ihn nicht mehr los. Er erwarb das historische Gebäude und ließ es mit Naturmaterialien aus der Umgebung behutsam ausbauen. Die Begeisterung für das Rosalpina ist ihm ebenso anzumerken, wie seinem Sohn Stefan, der für die Geschicke des Berghotels

verantwortlich ist. Dafür bringt er beste Voraussetzungen mit: Erfahrungen hat er in renommierten Hotels weltweit gesammelt. Zusammen mit seinem engagierten Team sorgt er dafür, dass jeder Gast hier zur Ruhe kommt, die faszinierende Natur entdecken kann und seinen Traumplatz findet – im Sommer wie im Winter. Das Rosalpina gehört zu den Vitalpina-Hotels, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, das vital-alpine Lebensgefühl Südtirols zu vermitteln. Das gelingt vortrefflich. ■

Susanne Stoll

### WOHLFÜHLEN

**Wohnen** Naturbelassenes Holz prägt die moderne Ausstattung der 30 Suiten des Berghotels. Unser Tipp: Die 45 m<sup>2</sup> große Dolomites-Suite direkt unterm Dach mit überdachtem Südbalkon. Vom Bett aus können Sie auf die Dolomiten schauen.

**Küche** Das junge ambitionierte Team offeriert regionale, frische Küche mit mediterranen Anklängen. Besonders schön lässt es sich auf der Sonnenterrasse, der Rosalpina Apéro Lounge, genießen.

**Wellness** Auch im Spa-Bereich dient die Natur als Vorbild. Die Kraft und den Duft der Alpenblumen spürt man bei Packungen in der Dampfliege. Wertvolle Substanzen aus der heimischen Pflanzenwelt kommen bei den Behandlungen mit Piroche Cosmétiques und Vitalis Dr. Joseph sowie den Vitalpina-Spezial-Anwendungen zum Einsatz. Danach laden Heuliegen zum Nickerchen ein.



**Cyprinerhof**  
St. Zyprian 69  
39050 Tiers am  
Rosengarten  
Südtirol/Italien  
Tel. +39 0471 642143  
hotel@cyprinerhof.com  
www.cyprinerhof.com



**Lage** Auf über 1000 m Höhe im Herzen der Dolomiten gelegen, befindet sich Tiers. Das idyllische Bergdorf zählt zu den Alpine Pearls, Perlen der Alpen, einem Zusammenschluss der schönsten und naturbelassensten Dörfer in den Alpen.  
**Arrangement** „Vitalpina Bergwellness“: Zwischen Genusswandern, Bergsteigen und anschließender Entspannung die Dolomiten erleben. 4 Übernachtungen mit 3/4 Gourmet-Pension, 3 Wanderungen mit Berg- oder Wanderführer inklusive Wellnessgutschein für 1 Tiroler Steinölbäd zu zweit, Jojoba-Peeling und einer Entspannungsmassage mit Bergkristall-Ölen, ab 520 Euro p. P. im DZ.

**Chalet Mirabell**  
Falzebenstraße 112  
39010 Hafiling bei Meran  
Südtirol/Italien  
Tel. +39 0473 279 300  
info@residence-mirabell.com  
www.residence-mirabell.com



**Lage** Mit dem Auto fährt man über den Brenner- oder Reschenpass bis nach Meran-Süd. Weit oben über der Ortschaft Hafiling im Meraner Land liegt das 5-Sterne-Wellnesshotel Chalet Mirabell.  
**Arrangement** „Relax- und Genusswochen“: 7 Tage 3/4 Genießerpension (7. Juni bis 12. Juli oder 18. bis 31. Oktober), kulinarische Highlights aus der Gourmetküche, aktives Body- & Mind-Programm, tägliche Pilates- und Yoga-Stunden, zwei geführte Hauswanderungen mit ausgebildetem Wanderführer, 50 Euro Spa-Gutschein (pro Zimmer), 10% Spa-Bonus von 9 bis 13 Uhr ab 847 Euro p. P. im DZ. Anreise: Samstag oder Sonntag.

**Adler Mountain Lodge**  
Str. Rezia 7  
39046 St Ulrich  
Südtirol/Italien  
Tel. +39 0471 723000  
info@adler-lodge.com  
www.adler-lodge.com



**Lage** Auf der Seiser Alm in 1800 m Höhe befindet sich die Adler Mountain Lodge mit Alm-Suiten und Chalets. Eingebettet in sanfte Almwiesen bietet sich eine fantastische Sicht auf Langkofel und Schlern.  
**Arrangement** „New-Energy-Wochen“, 21. Juni bis 26. Juli: 3 bis 7 Übernachtungen zum Vorteilspreis ab 676 Euro p. P. für das Wochenende, ab 779 Euro für den „Short Stay“ und ab 1449 Euro für die Woche. Tanken Sie neue Energie und gute Laune fernab des Alltags. Nachlass von 15% auf alle Spa-Programme. Das New-Energy-Angebot ist mit verschiedenen Zimmervarianten und in unterschiedlichen Zeiträumen verfügbar.

**Hotel Gitschberg**  
Enderecker Straße 2  
39037 Meransen  
Südtirol/Italien  
Tel. +39 0472 520 170  
info@gitschberg.it  
www.gitschberg.it



**Lage** Im Sonnendorf Meransen, auf 1400 m Höhe befindet sich das zertifizierte Klima-Hotel Gitschberg, das 2013 mit dem Anerkennungspreis der KlimaHaus-Awards ausgezeichnet wurde.  
**Arrangement** „Kräutergeschichten“ (6. bis 14. Juni): 6 Übernachtungen mit 3/4 Verwöhnnpension inkl. Wanderung und Meditation bei Sonnenaufgang, einem Fachvortrag zur natürlichen Kräuterkraft mit Kräuterexperte Gottfried Hochgruber, einer Erlebniswanderung zum Kräuterschaugarten Moarleitner plus Vortrag „Auf den Spuren von Kräuterpfarrrer Kneipp“ mit Kräuterexpertin und Kneipptrainerin Christiane Gruber, ab 487 Euro p. P. im DZ.

**Hotel Rosalpina**  
Palmschoß 292  
39042 Brixen/Plöse  
Südtirol/Italien  
Tel. +39 0472 521008  
info@rosalpina-dolomites.com  
www.rosalpina-dolomites.com



**Lage** Vom Brennerpass sind es ca. 35 km bis zur Ausfahrt Brixen-Pustertal. Am Ende von Brixen biegt man ins (Ski-)Gebiet Plöse ab. Es empfiehlt sich, der Auto-Navigation nur bis Brixen/Bressanone zu folgen. Danach einfach auf die Beschilderung achten.  
**Arrangement** „Zeit für mich“, 22. Mai bis 11. Oktober: 4 Übernachtungen (Anreise: Sonntag) in der Natursuite mit 3/4-Wohlfühlpension, zwei geführte Bergwanderungen, 30 Euro RoSana-Spa-Gutschein pro Suite mit reichhaltigem Vital-Frühstück, Nachmittagsstärkung vom Rosalpina „Cold Table“ und 6-Gang-Genießermenü am Abend, ab 380 Euro p. P.



## Hotel Gitschberg Nachhaltig urlauben, natürlich genießen

Durch das Haus auf 1400 m Höhe weht sprichwörtlich ein frischer, fröhlicher Wind. Tradition in modernem Design, Leichtigkeit und Genuss, dafür steht das Gitschberg.

### WOHLFÜHLEN

**Wohnen** Nach der Devise „Weniger ist mehr“ wurden die 76 großzügigen Zimmer und Suiten gestaltet. Die Natur wurde dabei ins Haus geholt und verlieht dem klaren Design alpinen Charme.

**Küche** Auch sie ist ehrlich und geradlinig. Die Natur im Reigen der Jahreszeiten bestimmt das kulinarische Repertoire, das sich mit hausgemachten und biologisch wertvollen Speisen hervorhebt. Verwendet werden Qualitätsprodukte aus der Region. Eine schöne Auswahl Südtiroler Weine hält der gläserne Kubus bereit.

**Wellness** Was die Natur an Schätzen zu bieten hat, kommt dem Gast im Fenilia-Spa zugute: Bergluft, Quellwasser, Heilkräuter, Steine und Mineralien, dazu eine kleine exklusive Pflegemarke, Dr. Boos Natur Cosmetic, die ganz diesen Ansprüchen genügt.



Die Natur steht in diesem herzlichen Hotel in Meransen im Eisacktal absolut im Mittelpunkt. Das Berghotel Gitschberg passt mit seiner modernen Bergarchitektur wunderbar auf dieses Sonnenplateau mit Wiesen und Wäldern und den umliegenden Bergspitzen der Dolomiten. Vor einem Jahr erhielt das traditionsreiche Haus sein endgültiges modern-alpines Gesicht sowie das Fenilia-Spa. Das sympathische Gastgeberpaar Barbara und Horst Peintner hat vor allem auf klare, geradlinige Architektur und schnörkelloses Interieur gesetzt, mit feinem Sinn für ausgefallene Details. Lässig, familiär und urgemütlich ist es in diesem 76-Zimmer-Wohlfühlhotel, das als erstes in Südtirol klimazertifiziert ist.

### Im Einklang mit der Natur

Naturverbunden sind die Peintners. Von den umliegenden Almen auf über 1500 m kommt beispielsweise das Heu, mit der die Heu-Lounge im Fenilia-Spa gefüllt ist. 2000 kg handgemähtes und zu Wandballen (wie Eis bei einem Iglu)

verarbeitetes Bergheu: Man fühlt sich darin wie in Watte gepackt, atmet den würzig-warmen Duft ein und kann herrlich entspannen. Das Aroma ist so intensiv, dass es durchs ganze Haus zieht. Bei den Behandlungen und den Pflegeprodukten hat sich Barbara Peintner für Außergewöhnliches entschieden: Dr. Boos Natur Cosmetic heißt die natürliche Pflegelinie ihrer Wahl, von einer kleinen Manufaktur aus München. Auch bei den Treatments setzt man auf die wohltuende und nachhaltig wirkende Kraft der Natur, z. B. bei der Silberquarzit Ursteinmassage – einer Kombination aus sanfter Meridian-Massage, dem gezielten Auflegen von warmem Silberquarzit, mit duftenden Kräuteressenzen wie Lavendel und Schafgarbe und einem Räucheritual. Ein Energie- und Lockerungsritual par excellence. Speziell für das Fenilia-Spa wurden die Fenilia-Blütenuhr-Massagen konzipiert. Hierbei werden uraltes Heilwissen und die Kenntnis des pflanzlichen Biorhythmus mit dem des Menschen verknüpft. Alpine Kräuter werden den unterschiedlichen Aktivzeiten der Körperorgane zugeord-

net. Bei der Behandlung aktiviert eine sanfte Druckpunktmassage mit Johanniskrautöl die entsprechenden Organe, mit Kräutern befüllte Körperkerzen lösen Blockaden. Im Spa lädt ein lichtdurchfluteter Relaxraum zum Schlummern oder Lesen ein, die Dampfstube, Heu-Sauna und finnische Sauna mit Alpenpanorama zum entspannten Schwitzen. Und wer im Pool seine Bahnen zieht, schwimmt den Berggipfeln quasi entgegen.

### Bodenständig

Natürlicher Genuss wird selbstverständlich auch in der Küche des Hauses groß geschrieben. Die Gitschberg Bergküche liebt es einfach, aber umso besser. Bodenständig, im Reigen der Jahreszeiten, kommen feine Gerichte aus frischen Zutaten, soweit möglich aus der heimischen Landwirtschaft, auf den Tisch. Horst Peintner, passionierter Sommelier, freut sich, wenn er dazu einen edlen Südtiroler Tropfen empfehlen und servieren kann. Das macht er mit so viel kenntnisreicher Begeisterung, dass man gern ein zweites Glasert nimmt.

Dorit Schambach

## Hotel Chalet Mirabell

# Ankommen und durchatmen

Die Lage ist top. Hoch über der Kurstadt Meran und nur 15 Minuten von ihr entfernt thront das 5-Sterne-Haus auf einem Sonnenbalkon mit spektakulärem Bergpanorama.

Steil und kurvig geht's von Meran aus hinauf nach Hafling. Ja: dahin, wo die berühmten Pferdeherkommen. Etwas außerhalb des kleinen Ortes, noch weiter oben, steht das 5-Sterne-Hotel Chalet Mirabell. Die Fahrt hat sich unbedingt gelohnt! Nicht nur wegen einer grandiosen Aussicht auf die beeindruckenden Berggipfel. Dieses mit Herz und Seele geführte Haus vermittelt einem bereits beim Ankommen, bei Freunden zu Gast zu sein. Nach einer herzlichen Begrüßung, auch durch Hauskater Moritz, nimmt man Platz auf der Terrasse und genießt erst einmal eine kleine feine Südtiroler Köstlichkeit bei klarer frischer Bergluft, wärmenden Sonnenstrahlen und bester Sicht. Die hat man freilich auch von den Zimmern aus. Wir logieren in einem der

vor zwei Jahren neu gebauten stylischen Chalet-Zimmer mit riesiger Fensterfront von der Decke bis zum Boden. Bei der Einrichtung der Zimmer hat man mit den Traditionen Südtirols in Verbindung mit modernem Design gespielt und den Schritt weg von zu viel alpinem Lifestyle gewagt.

### Viel Platz zum Sein

Im ganzen Haus wurde in allen Bereichen viel Wert auf Platz gelegt. In der lichtdurchfluteten Lobby ebenso wie im gemütlichen Restaurant, der schicken Bar, im eleganten Spa oder dem 1000m<sup>2</sup> großen Außenbereich mit Südtirols längstem beheiztem Naturbadeteich. Mich hat der großzügige Spa-Bereich sehr beeindruckt. Auch wenn mir das

Bild ansonsten nicht gefällt, aber hier kann man echt „die Seele baumeln lassen“. Vier grandiose Ruheräume hat das Spa zu bieten – alle anders, alle besonders. Sogar einen Gentleman-Room gibt es, der durch dunkles Leder, naturbelassenes Holz und dunklen Wollteppichboden einen elegant-rustikalen, maskulinen Touch hat. Etwas Besonderes ist auch die 90° C heiße Zirbsauna: Luis-Trenker-Motive, schwarz gebeiztes Fichtenholz, Türgriffe aus Ski und Gürtelschnalle, ergonomisch geformte Sitze ... Echt Südtirol eben! Authentizität war auch bei der Wahl der Beauty-Produkte wichtigstes Kriterium. Deshalb wird mit Naturkosmetik von Piroche und Vitalis behandelt, dazu alternativ mit dem medizinischen Pflegekonzept Ericson Laboratoires aus Frankreich. ■

*Dorit Schambach*



Stylisch ist die lichtdurchflutete Lobby eingerichtet, deren große Glasfront gleich beim Ankommen den Blick frei gibt auf die majestätischen Berggipfel, die das Hotel umrahmen



### WOHLFÜHLEN

**Wohnen** In 50 Zimmern und Suiten wohnt es sich ganz gemütlich. Viel Platz, ein schnörkelloses Design, warme Materialien, Balkon oder Garten zeichnen sie aus. Klar, modern mit duftendem Holz, Wollteppichboden und großen Glasfronten kommen die Chalet-Suiten daher.

**Küche** Genuss-Highlights vom Frühstücksbuffet bis zum 5-Gang-Abendmenü. Frische Zutaten aus der Region werden gewürzt mit Kräutern aus dem eigenen Garten.

**Wellness** Auf ca. 2000 m<sup>2</sup> und zwei Etagen verteilen sich sechs Behandlungsräume inklusive Private Spa, vier großzügige „Räume der Stille“, z. B. mit Schaukeln oder Wasserbetten im Gentleman-Room, Yoga- und Pilatesraum, verschiedene Saunen, Dress-on-Familiensauna, In- und Outdoor-Pool ...





## Wanderhotel Cyprianerhof Die einmalige Natur spielt die erste Geige

Das 4-Sterne-Superior-Hotel am Fuße des Rosengartens hat sich ganz dem Wandern verschrieben. Wie gut, dass man nach einem Tag in den Bergen im Similde Spa entspannen kann.

Wenn der Rosengarten in der Abendsonne sein berühmtes Enrosadira zeigt, hat man im Cyprianerhof einen Logenplatz. Fast scheint es, als brenne der Berg, so intensiv leuchtet er dann. Das Wanderhotel liegt direkt am Fuße des gewaltigen Bergmassivs.

Wer in das familiengeführte Hotel kommt, sucht das Abenteuer Natur. Will die Berge erklimmen, jeden Tag ein neue Herausforderung bestehen, egal, ob in Wanderstiefeln oder mit dem Rad, im Winter auch mit Schnee-

schuhen. Das Hotel ist bereits seit mehr als 20 Jahren Mitglied der Wanderhotels. „2009 haben wir das Similde Spa gebaut und damit einen vielfachen Gästewunsch erfüllt“, erzählt Martin Damian, Gastgeber und leidenschaftlicher Wanderführer. Eine ideale Kombination, findet er inzwischen. „Nach einem kräftezehrenden Aufstieg ist ein Besuch im Spa eine tolle Belohnung.“ Ihre geplagten Muskeln können Wanderleut' z. B. bei der Silberquarzit Urstein Massage lockern, ein Ritual, das so durch und durch Südtirol ist: außer

warmen Silberquarzitsteinen kommen Schafswolle und Alpenkräuter zum wohltuenden Einsatz. Ein heißer Genuss ist die neue Schupfensauna im Außenbereich, einem Heuschöber nachgebaut. Zur Erfrischung taucht man in den Naturteich mit reinem Dolomitenquellwasser.

Im ganzen Haus spielen die Natur und die Region die erste Geige. Ob bei der Einrichtung der Zimmer, den verwendeten Produkten im Spa (Vitalis und die Anti-Aging-Linie Glacisse) oder in der authentischen Küche. (sch) ■



### WOHLFÜHLEN

**Wohnen** 44 modern eingerichtete Zimmer hat der Cyprianerhof zu bieten, in denen man dank des duftenden, naturbelassenen Zirbenholzes besonders gut schläft. Lärchenholz-Fußboden und Lodenstoffe schaffen ein gemütliches-Ambiente.

**Küche** Das Restaurant bezieht alle Produkte von Bauern aus der Region, die teilweise sogar nach Bedarf des Hotels anbauen. Serviert werden traditionelle, naturbewusste Gerichte mit mediterranem Touch.

**Wellness** Das Similde Spa bietet alles, was man nach einem anstrengenden Wandertag braucht: ausgewählte Treatments, wohltuende Massagen, Ruheraum, eine neue Außensauna mit Blick auf den Rosengarten und eine Kneippschlucht zum Wassertreten.

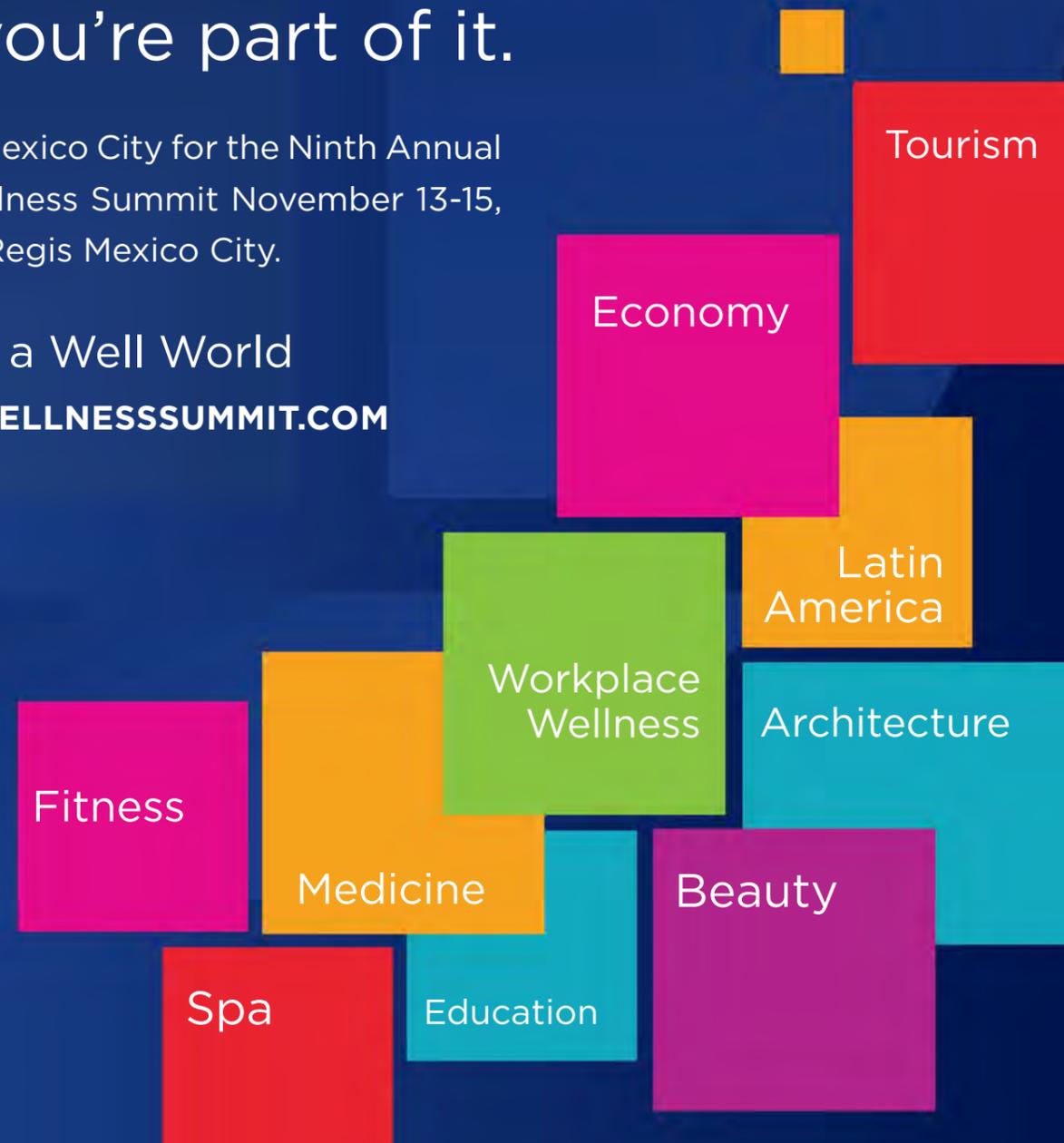


GLOBAL WELLNESS  
SUMMIT **MEXICO**  
CITY 2015

We're building a well world  
and you're part of it.

Join us in Mexico City for the Ninth Annual  
Global Wellness Summit November 13-15,  
at The St. Regis Mexico City.

Building a Well World  
[GLOBALWELLNESSSUMMIT.COM](http://GLOBALWELLNESSSUMMIT.COM)





Ob auf der Terrasse, in den Alm-Suiten oder im Spa-Bereich – überall spürt man die Kraft der Berge. Heimische Hölzer und eine klare Formensprache dominieren und sorgen für eine helle und warme Atmosphäre. Familien buchen gern eines der zwölf Chalets. Zum Essen trifft man sich im offenen Restaurant



## Adler Mountain Lodge Wohlfühl-Erlebnisse auf der Seiser Alm

Auf der Seiser Alm bietet die neue Adler Mountain Lodge einen Rundblick über saftige Wiesen bis hin zu den imposanten Dolomiten. Natur pur heißt es auch im Spa mit Behandlungen, die auf Bergkräutern, Blüten, Nadelhölzern und duftendem Heu basieren.

Die Adler-Resorts sind in Italien eine feste Größe. Seit über 200 Jahren empfängt das Adler Dolomiti in St. Ulrich im Grödnertal Feriengäste. Das Spa & Sport Resort, in 1A-Lage direkt in der Fußgängerzone, genießt einen ausgezeichneten Ruf, ebenso wie die Adler Balance Spa & Health Residenz, nur wenige Meter entfernt.

### Holzarchitektur deluxe

Mit der Adler Mountain Lodge entstand auf der Seiser Alm das neue Highlight – ganz in Holz, mit fantastischem Blick über die Almwiesen und auf die Gipfel der Dolomiten. Betritt man das Hauptgebäude, die Main-Lodge, schweift der Blick von der Rezeption zum weitläufigen Restaurant und den Panoramafenstern, die bei

schönem Wetter einfach aufgeschoben werden. Am besten, Sie nehmen gleich Platz auf der Terrasse und genießen es erst einmal, hier zu sein. Ein Glas Wasser oder Wein, dazu ein Schmankerl von Küchenchef Hannes und seinem Team. – das All-Inclusive-Konzept umfasst alle kulinarischen Genüsse, vom Erlebnis-Frühstück bis zum regionalen À-la-carte-Dinner, dazu Getränke nach Lust und Laune. Die Gäste wohnen in einer der 18 Alm-Suiten oder in einem der 12 Chalets. Alle sind mit heimischen Hölzern, Glas und Stein so konzipiert, dass sie die Natur in die Räume holen.

### Wellness mit Fernsicht

Eine starke Ausrichtung auf den Bereich Beauty und Wellness hat die Beliebtheit der Adler Resorts in den letz-

ten 25 Jahren wesentlich mitgeprägt. Da versteht es sich von selbst, dass auch die neue Adler Mountain Lodge mit einem besonderen Spa-Konzept aufwartet.

Hoch oben unter dem Dach der Main-Lodge begeistert das Alm Spa mit seinem spektakulären Wellness & Spa Bereich mit Fernsicht, Panoramapool und Sonnenterrasse. Die ganzheitlichen, natürlichen Behandlungen sind inspiriert von der traditionellen Volksmedizin und Pflanzenheilkunde. Bergkräuter, Blüten, Nadelhölzer und duftendes Almheu bilden in Kombination mit altem Heilwissen die Grundlage der Spa-Anwendungen. Auch das Ausruhen im Relaxraum ist unbedingt empfehlenswert: Durch das verglaste Dach kann man abends in den Sternhimmel schauen. ■

Susanne Stoll

### WOHLFÜHLEN

**Wohnen** In den Suiten und Chalets sorgen heimische Hölzer, Glas und Stein für eine lichte Atmosphäre. Adler und Tierköpfe des Künstlers Markus Delago aus St. Ulrich zieren die Gebäude.

**Küche** Gaumenfreuden vom Feinsten rund um die Uhr. Das kulinarische Inklusiv-Konzept lässt den Gästen morgens, mittags und abends freie Wahl bei Speisen und Getränken. Südtiroler Erzeugnisse und Produzenten stehen bewusst im Vordergrund.

**Wellness** Hoch oben unterm Dach genießen die Gäste Treatments, die von der traditionellen Volksmedizin und der Pflanzenheilkunde inspiriert sind. Im Fitnesssaal schaut man vom Laufband aus auf die Berge. Der Infinity-Pool liegt wie ein schwebender See über den Almwiesen. Absolut wohltuend ist die Stille hier oben.



### Hotel Hohenwart

Ob Groß oder Klein, im 4-Sterne-Superior-Hotel Hohenwart in Schenna kommen alle auf ihre Kosten. 1200 m<sup>2</sup> reines Wellness-Vergnügen verteilt sich im VistaSpa auf drei Etagen mit Private-Spa, Wellness-Bibliothek und Solebecken auf der Dachterrasse. Die Badelandschaft punktet u. a. mit Familiensauna und 25-Meter-Sportbecken, türkischer Dampfsauna, Aromagrotten und „Träume-Land“ mit Wasserbetten und Ruheliegen. Kinder haben Spaß in zwei Spielräumen und auf der großen Spielwiese. Betreuung inklusive. ► [www.hohenwart.it](http://www.hohenwart.it)



### Gius La Residenza

Eingebettet in die Südtiroler Weinberge liegt das Lifestyle & Design Hotel Gius La Residenza. Für Individualisten bietet das 4-Sterne-Haus am Kalterer See den Komfort eines Hotels und die Freiheit einer privaten Residenz. Die neun exklusiven, lichtdurchfluteten Studio-Suiten mit 70 bis 140 m<sup>2</sup> sind alle individuell ausgestattet. Das Küchenteam verwöhnt mit frischen Köstlichkeiten und Südtiroler Schmankerl. Im Hallenbad Azzurro, in der extravaganteren finnischen Sauna Temperata oder beim BalanceSpa-Programm steht Wohlbefinden an erster Stelle. ► [www.designhotel-kaltern.com](http://www.designhotel-kaltern.com)

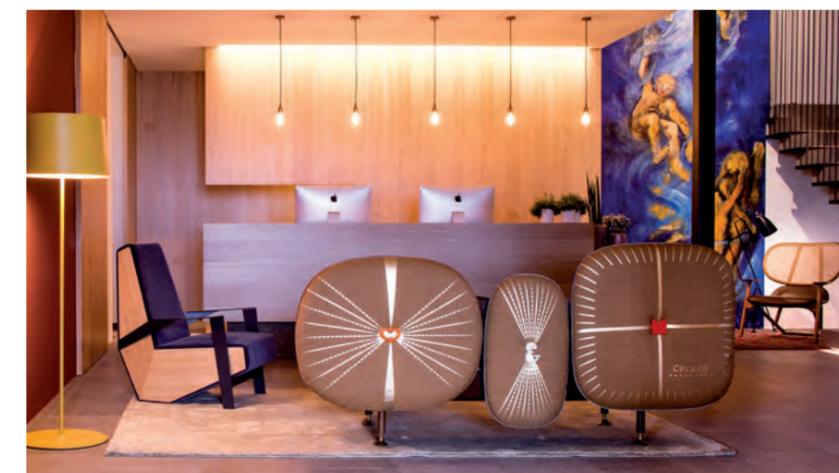
## Urlaubsvergnügen auf höchster Ebene

In Südtirol gibt es jede Menge wunderbarer Wellnesshotels, die ihre Gäste mit ausgesuchter Herzlichkeit, bester Küche und außergewöhnlichen Design- und Spa-Konzepten begeistern.



### Arosea Life Balance

Ganz im Einklang mit der Natur und der tiefen Verbundenheit mit dem Ultental hat sich das Arosea Life Balance Hotel einem nachhaltigen, ganzheitlichen Urlaubsgenuss verschrieben. Man wohnt in modernen behaglichen Zimmern, denen duftendes Zirbenholz, Glas und Stein, Filz und Schafswolle ein warmes Ambiente verleihen. Durchatmen heißt die Devise – und das kann man wunderbar im großzügigen Spa-Bereich. Hier genießt man vielfältige Anwendungen und Entspannungsmethoden sowie das Seyromis-Energiekonzept. Groß geschrieben werden im Arosea Sport (Wandern, Rad fahren ...) und gesunder Genuss. ► [www.arosea.it](http://www.arosea.it)



### Hotel Muchele

Wie der Name, so das Hotel – nämlich anders. Klein, gemütlich, lässig, familiär. Morgens starten Sie mit hausgeröstetem Kaffee und Frühstücksbuffet in den Tag. Am Abend kommt ein 5- bis 6-Gang-Menü auf den Tisch, gezaubert aus frischen, regionalen Produkten. Das Hotel Muchele liegt keine fünf Kilometer von Meran und etwas mehr als eine Schlagdistanz vom Golfclub Lana entfernt. Jedes der 40 Zimmer und Suiten schafft mit heller, moderner Architektur die Balance aus mediterraner Lebensfreude und Südtiroler Bodenständigkeit. Im Spa werden die Gäste mit Clarins verwöhnt, Ayurveda-Treatments stehen auf dem Programm und ebenso ausgesuchte Rituale für Männer. ► [www.muchele.com](http://www.muchele.com)

### Vigilius Mountain Resort

Wer sich aufmacht ins 1500 m über dem Tal liegende Designhotel, sucht in erster Linie Stil und Stille sowie Natur und Natürlichkeit. Und das bietet das Vigilius Mountain Resort auch nach bald 12 Jahren immer noch in unnachahmlicher Weise. Hier triumphiert schlichter Luxus gepaart mit ökologischem Anspruch, verpackt in lichte Architektur, die die Grenzen zur Natur verschwimmen lässt. In diesem Rahmen erfährt der Gast Ruhe und Entspannung – auch und besonders im lichtdurchfluteten Spa mit dem solehaltigen Quellwasser-Pool, bei Yoga oder den Fünf Tibetern, beim Bogenschießen oder mit einem Personal Trainer. ► [www.vigilius.it](http://www.vigilius.it)



### Hotel Schwarzschild

In neuem Look kommt seit Ende März das Hotel Schwarzschild daher – mit zusätzlichen Zimmern, einem neuen Spa-Bereich sowie dem neuen Slow-Food-Restaurant. Geschaffen wurde ein Ort, der italienischen Lebensstil gekonnt mit Umweltbewusstsein, Wandern mit Genuss sowie Yoga mit Slow Food kombiniert. Das Balance Spa wartet mit zwei Ruhebereichen mit Bibliothek, finnischer Sauna inklusive Panoramablick ins hochalpine Ultental, mit Dampfbad, Outdoor-Ruhegarten und dem 70 m<sup>2</sup> großen Yoga- und Pilatesraum auf. ► [www.schwarzschild.com](http://www.schwarzschild.com)



# Hotel Zugbrücke Plüsch-Elch im Ritterzimmer

Im Westerwald zwischen Montabaur und Koblenz spielt die Natur die Hauptrolle.



Kräuter spielen im Hotel Zugbrücke eine wichtige Rolle – zum Beispiel im Spa bei der Kräutertempelmassage. Ansonsten geht es sportlich und erholsam zu. Wer nach dem Training im Fitnessstudio ins Schwimmbaden springt, kann danach auf der Liege relaxen. Gemütlich entspannt es sich im Whirlpool unter freiem Himmel.



Eine mittelalterliche Zugbrücke? Die sucht vergeblich, wer ins gleichnamige Hotel nach Grenzau kommt. Zwar gibt es hier mitten im Westerwald ganz in der Nähe eine Burgruine – weithin zu sehen auf einem Berg. Doch das Hotel entstand erst in den 1960er Jahren und hat seinen Namen einem einst populären Tanzlokal zu verdanken: Diese „Zugbrücke“ war Magnet für Jung und Alt und stand eben dort, wo heute Gäste beherbergt werden. Schon die Fahrt zum Hotel ist beeindruckend: Traumhaft schön direkt in einem Tal liegt das Haus – weit weg sind Großstadtheit und Menschenmassen. Rollt der Wagen auf den Hof, fällt der Blick zuerst auf das ebenerdige Fitnesscenter mit seinen großen Fenstern. Aha, Sport wird hier also groß geschrieben. Und das nicht nur an den Geräten, sondern vor allem draußen in der Natur. Der Westerwald ist ideal zum Wandern, sommers wie winters.

## Wohlig und gemütlich

Groß und hell empfängt die Lobby den Hotelgast. Ich wohne in einem Ritterzimmer. Also doch eine Burg? Nicht

wirklich – aber die Idee ist originell. So modern und stylish, wie das Hotel eingerichtet ist, so wurde doch auch ein kleines Augenzwinkern nicht vergessen. Beispiel gefällig? Im einen Zimmer hängt ein Elch, im anderen ein Eber an der Wand. Kein echter, sondern ein Kopf aus Plüsch – witzig. Das Himmelbett kommt ähnlich geradlinig daher wie der Rest der Ausstattung: viel Holz, Vorhänge aus weißem Stoff, dazu Wände in warmen Braun- oder frischen Grüntönen und Eichenholzparkett. Nicht überladen, dennoch wohlig-gemütlich eingerichtet. 138 Zimmer gibt es im 4-Sterne-Superior-Hotel Zugbrücke, ein Teil davon mit direktem Blick auf die 800 Jahre alte Burgruine. Vor allem als Tagungshotel hat sich das Haus einen Ruf erarbeitet. Am Wochenende reisen die Erholungsuchenden im Brexbachtal an, freuen sich über die familiäre Atmosphäre und die erholsame Umgebung – samt kleinem Bach, der ganz in der Nähe plätschert. Wer Natur und gute Küche kombinieren mag, vertraut sich dem hoteleigenen Kräuterexperten an – so etwas gibt es tatsächlich. Seine grüne Ernte wird übrigens auch im Spa verwendet. (sb) ■

**SpaCamp 2015**  
Rheinland-Pfalz, Grenzau  
6. - 8.11. - Hotel Zugbrücke

Die Wellnessbranche trifft sich im Herbst im Westerwald

Neue Ideen und Konzepte für alle, die gern ins Spa gehen: Darum geht es beim SpaCamp. Ein Querschnitt von Akteuren der Wellnessbranche trifft sich dafür einmal im Jahr: Hoteliers und Spa-Manager, Spa-Ausstatter und Kosmetikhersteller, Berater und Marketing-Profis. Im Herbst, vom 6. bis zum 8. November, wird das Hotel Zugbrücke in Grenzau Treffpunkt – der mittlerweile fünften Auflage der Veranstaltung – sein.

Warum ausgerechnet dieses Haus als Tagungsort gewählt wurde, erklärt SpaCamp-Macher Wolfgang Falkner so: „Was mich neben der Herzlichkeit des gesamten Teams beeindruckt hat, ist die Lage inmitten einer Waldlichtung. Darüber thront die Ruine Grenzau. Ein perfekter Ort für den Rückzug aus der Hektik des Alltags. Hier kann viel Neues entstehen.“ Was die Endverbraucher vom SpaCamp haben? Sie können (zum Beispiel über einen Blog auf der Internetseite [www.spacamp.net](http://www.spacamp.net)) erfahren, welche Wellness-Erlebnisse es in Zukunft geben wird. Dort erfährt der

Leser auch, was sich Gäste im Hotel Zugbrücke wünschen – heute im Vergleich zur Eröffnung des Hauses vor 50 Jahren. „Abwechslung vom Alltag“, sagt Olaf Gstettner, Hotelier in zweiter Generation. In den 1960ern ging es eher um Tanz und Stimmung. Heute wollen Besucher entspannt abschalten und genießen. Abschalten kann Gstettner selbst am besten bei einer Runde Jogging durch das Brexbachtal. Wenn Zeit dafür ist – denn zu tun ist immer. Etwas über Ideen für das Aviva-Spa nachzudenken. Regionalität ist dort Trumpf, mit Ton aus der Gegend, wie er schon von Töpfern seit vielen Jahren genutzt wird. Im Spa rührt man ihn mit Kräutern an für spezielle Ton-Packungen. Das spendet der Haut wichtige Mineralstoffe, fördert die Heilung und verfeinert das Hautbild. Vielleicht können die Teilnehmer des SpaCamp (Anmeldung unter [www.spacamp.net/2015](http://www.spacamp.net/2015)) bei einer solchen Behandlung neue Ideen ausbrüten. „Unser Ziel ist es nicht, von Trends zu sprechen, sondern Trends aktiv mitzugestalten“, sagt Wolfgang Falkner.



## SPA Test

Sascha Bostan vom Verlag redspa media hat das Hotel Zugbrücke in Grenzau im Westerwald unter die Lupe genommen.

### Was fällt auf im Hotel Zugbrücke?

Alles dreht sich rund um die Natur und um Aktivitäten. Angefangen vom Fitnessstudio über das Wellnessareal bis zu den Kräuterwanderungen und der Tischtennisschule. Hier trainiert der TTC Zugbrücke Grenzau, einer der erfolgreichsten Bundesliga-Tischtennisvereine. Im Hotel wohnen dementsprechend oft Gäste, die gern Tischtennis spielen.

### Welche Highlights gibt es im Spa?

Aviva heißt der Wellnessbereich im Hotel Zugbrücke. Auf 1500 m<sup>2</sup> gibt es unter einem Dach Spa und Sport: vom Halenbad bis zum Whirlpool, mit Saunen und Dampfbädern. Künstler der Region haben das Areal mit ihren Werken ausgestattet. Im Spa wird unter anderem mit Babor gearbeitet und es gibt diverse Angebote speziell für Männer – zum Beispiel ein Wohlfühlpaket mit Drei-Kräuter-Peeling, Limette-Mandarine-Salbeidampfbad und Aloe-Vera-Packung (84 Euro). Ich habe eine Kräutertempel-Rückenmassage ausprobiert, denn Kräuter-Wellnessbehandlungen sind einer der Schwerpunkte. Ein tolles Gefühl auf der Haut dank Öl und vorgewärmter Stempel. Und dazu dieser Duft: einfach klasse.

### Apropos: Was macht eigentlich ein Kräuterexperte?

Er organisiert zum Beispiel Führungen durch das Brexbachtal, wo Kräuter bestimmt und gesammelt werden. Wer will, kann aus den Kräutern später Öle zubereiten. Oder er zeigt bei einem Workshop, wie sich Kräuter und Aromen konservieren lassen.

### Und das Essen?

Auch dort spielen Kräuter eine Rolle. Im Restaurant Z geht es bodenständig zu mit frischer, regionaler Küche. Den Köchen kann man übrigens bei der Zubereitung zuschauen. Morgens gibt es ein Vitalfrühstücksbuffet. Etwas rustikaler mit Westerwälder Küche speist man in Mannis Landhaus-Schänke direkt an der Bowlingbahn.

### Was erwartet den Nachwuchs?

Im Spa steht Kinder-Wellness auf dem Menu: Zum Beispiel eine Kopfmassage mit Kokosöl (15 Min, 15 Euro) oder eine duftende Schoko-Öl-Massage (30 Min, 32 Euro) für 8- bis 11-Jährige. Für Teenager gibt es nicht nur Rückenmassagen mit warmen Steinen (25 Min, 29 Euro), sondern auch spezielle Pflegeangebote für die junge Haut.

### Was könnte man verbessern?

Wirklich verändern lässt sich das wohl nicht so ohne weiteres (sofern man nicht das Gebäude komplett umbauen möchte), aber dennoch: Die Zimmer sind zwar einerseits gemütlich, aber andererseits auch etwas klein. Weite, lichte Räume, mit denen viele Hotels punkten, darf man nicht erwarten. Doch dafür sind die Preise moderat, und wer Platz braucht, geht einfach raus in die Natur.

**Hotel Zugbrücke, Brexbachstraße 11-17, 56203 Höhr-Grenzhausen, Tel. +49 2624 1050, [info@zugbruecke.de](mailto:info@zugbruecke.de), [www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)**

**PREISBEISPIEL:** Arrangement „Aus-Zeit“ mit zwei Übernachtungen inkl. Frühstück, 2 x Abendessen vom Buffet z. B. im Ritter-Zimmer für 218 Euro/p. P.

# Blickpunkt BODY

Pölsterchen? Dellen? Jetzt ist die richtige Zeit, ihnen zu Leibe zu rücken. Gefragt ist ein Power-Mix aus Bewegung, Behandlung und frischem Essen.



Foto: Clarins

Bei Gedanken an den Sommer denken die meisten auch an das Thema Figur. Zufrieden damit sind die wenigsten. Häufig fallen einem etliche Problemzonen ein, die so gar nicht zum Sommerkleid, zum Top oder zum Bikini passen wollen. Problemzonen sind übrigens kein Mythos, sondern sie sind wissenschaftlich erwiesen. Schuld ist nicht allein das Alter. Auch hormonelle Schwankungen oder äußere Einflüsse bestimmen, ob der Körper in Form bleibt. Die Ursachen von typischen Problemzonen hat u. a. das Babor Forschungs- und Innovationszentrum untersucht. Eine Erkenntnis: Dehnungsstreifen sind nicht nur Folgen der Schwangerschaft. Sie können sich entwickeln, wenn das Unterhautgewebe durch hormonelle Veränderungen, starke Gewichtszu- oder -abnahme oder während des Wachstums stark gedehnt wird.

## Was zu Cellulite führt

Wenn nach Problemzonen gefragt wird, werden die Oberschenkel am häufigsten genannt. Aus gutem Grund: 80 bis 90 Prozent aller Frauen über 20 Jahre haben Anzeichen von Cellulite. Verantwortlich sind parallel verlaufende Bindegewebsstränge der weiblichen Haut, die den Fettzellen in der Unterhaut wenig Widerstand bieten. Was zur sichtbaren Orangenhaut führen kann, ist das eine. Produkte und Behandlungsmethoden zu entwickeln, die dem entgegenwirken, das andere. Bei Babor setzt man auf eine ausgewählte Kombi hochkonzentrierter Wirkstoffe. So reduziert Hexapeptid-39 die Fettzellen-Reifung und verringert zusammen mit Koffein, dass sich Fett im Gewebe sammelt. Zusätzlich beschleunigt das Koffein den Fettabbau. Die dabei anfallenden Fettsäuren müssen aus dem Gewebe entfernt werden. Dafür sorgt der Aktivstoff Forskolin, indem er die Lymphgefäße erweitert. Um den Lymphfluss anzuregen, die Fetteinlagerung in die Zellen zu bremsen und den Fettabbau zu fördern, haben sich auch Wirkstoffe wie Efeu-Extrakt und Mäusedorn bewährt. Potenzial hat auch Mohnblumen-Extrakt gezeigt. Forscher der Pflegemarke Clarins ha-

ben festgestellt, dass er die Einlagerung von Fettdepots mindert und in der Lage ist, ihren Abbau zu unterstützen. Als Power-Wirkstoff hat sich auch biologischer Quitten-Extrakt hervorgetan: Es trägt zu einer verbesserten Elastizität und Spannkraft der Haut bei. Extrakte aus der Hibiskusblüte und Betain spenden Feuchtigkeit und glätten die Haut.

## Gewünscht: Die Bikinifigur

Den Begriff der Bikinifigur kennt jeder. Doch wissen Sie auch, wer ihn geprägt hat? Schon seit der Einführung des modischen Zweiteilers im Jahr 1946 ist er zum geflügelten Wort avanciert und bezeichnet jene Figur, die eine Frau haben sollte, wenn sie sich in der Öffentlichkeit im Bikini präsentieren möchte. Aber nicht nur Frauen müssen sich anstrengen, auch Männer sind gefordert, im Sommer einen möglichst respektablen Body zu präsentieren. Viele Spa-Hotels und Kosmetik-Institute bieten mit ausgeklügelten Body-Programmen Unterstützung im Kampf gegen die „überflüssigen“ Pfunde. Effektive Treatments gehören ebenso dazu wie Fitness-Kurse und frische Köstlichkeiten aus der Küche.

## Check plus Treatments

„Mayr Perfect Body“-Programm heißt das Angebot des FX Mayr Health Centers am Wörthersee. Das Paket umfasst eine ausgewogene Mischung aus medizinischem Know-how, straffenden Beautyanwendungen und einem sanften Bewegungsprogramm. Am Anfang steht ein medizinischer Rundum-Check für jeden Gast, auf dem der individuelle Therapieplan basiert. Während des Aufenthaltes stehen Anwendungen wie Heublumen-Detox-Wickel, Lymphdrainagen und Fatburning-Infusionen auf dem Plan. Für einen erhöhten Kalorienverbrauch sorgt das Aqua-Circle-Programm. Entspannung finden die Gäste bei Massagen. Wer mag, bucht noch Figurberatung und -styling dazu. Behandlungen im Institut, Figurpflege für zuhause und unterstützende Nahrungsergänzung in Form von Kapseln oder Trinkampullen – auch das

Fit-Programm von Thalgo überlässt nichts dem Zufall. Eine gute Idee: Die XPress-Performance Behandlungen im Institut und im Spa dauern nur 30 Minuten. So kann man auch in der Mittagspause perfekt in Form kommen oder die Gesichtsbildung noch mit einem „Quicky“ für den Körper ergänzen. Straffe, glatte Haut und definierte Konturen für Oberschenkel, Bauch oder Arme inklusive.

## Fettreduktion durch Kälte

Dass Fettzellen von Natur aus sehr empfindlich auf Kälte reagieren, das macht sich die Kryolipolyse-Methode zunutze. Sie wird als schonende Alternative angeboten, um hartnäckige Fettpolster zu reduzieren. Das Prinzip: Werden Fettzellen Kühlung ausgesetzt, kristallisieren die einzelnen Fett-Lipide in den Zellen und zerstören durch ihre neue spitze Form die Zellmembran von innen. Das freiwerdende Fett wird über Stoffwechselprozesse aus dem Körper transportiert. Ergebnisse sollen nach 4 bis 12 Wochen sichtbar sein. Durchgeführt wird die Kryolipolyse-Behandlung mit einem Applikator, der das zu behandelnde Fettgewebe durch ein Vakuum zwischen zwei Kühl-Paneele einzieht. So kann das unerwünschte Fettpolster auf 4° C gekühlt werden. Behandelt werden Bauch, Hüften, Taille, Oberschenkel, Oberarme oder Po. Um z. B. die Innenseiten der Oberschenkel zusätzlich zu straffen, bietet sich eine Zusatzbehandlung mit Radiofrequenzwellen an. Diese regen den Stoffwechsel und den Lymphfluss in den Zellen an und bewirken so einen schnelleren Abtransport der zerstörten Fettzellen sowie eine Straffung des Bindegewebes und der Haut.

## Gönnen Sie sich Frische

Für welches Body-Programm Sie sich auch entscheiden: Achten Sie darauf, dass der Genuss nicht zu kurz kommt und belohnen sie sich für Erfolge. Leichte Sommer-Küche mit knackigem Gemüse, Salat-Variationen und frischen Beeren schmeckt nicht nur wunderbar, sondern bringt viel neue Energie, ohne zu belasten. ■

## Auf dem Weg zum straffen BODY

Bauch, Beine, Po – so hieß die Trainingsstunde im Sportstudio früher. Die Workouts haben heute neue Namen, aber noch das gleiche Ziel: die Problemzonen vieler Frauen mit gezielten Übungen straffer zu machen und zu definieren.

### ARME

So haben  
„Winkeärmchen“  
keine Chance

Ärmellose Kleider oder Tops sehen nur dann gut aus, wenn die Arme in Form sind. Doch bestimmt kennen Sie den Ausdruck „Winkeärmchen“, der die schlaffe Haut an den Oberarmen vieler Frauen beschreibt. Lassen Sie

es am besten gar nicht so weit kommen. Mit gezielten Übungen (am besten ein paar Minuten täglich) bauen sie eine definierte Muskulatur auf. Die beste Voraussetzung für straffe Oberarme. Empfehlenswert sind Übungen mit kleinen Hanteln (gefüllte Wasserflaschen tun's auch) oder Liegestütze. Tolle Idee: Bei Jeanne Piaubert (in ausgewählten Geschäften) erhalten Kunden in dieser Saison zu jedem Körperpflegeprodukt ein Theraband plus Broschüre mit Übungsanleitungen. Pflege-Unterstützung bietet ein Liftingschaum, mit dem die Konturen definierter und die Arme fester werden sollen.

### BEINE

Für festere Haut an  
den Oberschenkeln

Bei Frauen lagern die Fettzellen, anders als bei Männern, parallel nebeneinander. Dadurch können sie sich bei vermehrtem Wachstum zwischen die Kollagenfasern zwängen und werden an der Oberfläche als Dellen sichtbar: Orangenhaut! Mehr oder weniger ausgeprägt ist sie bei den meisten Frauen zu sehen – vor allem in der warmen Jahreszeit, wenn es ins Schwimmbad oder an den Strand geht. Ein gezieltes Training, vor allem der Oberschenkel, ist empfehlenswert. Unterstützend wirkt das tägliche Einmassieren von speziellen Anti-Cellulite-Produkten, die mit wirksamen Aktivstoffen entwickelt wurden, um Cellulite zu mildern und die Hautstruktur zu festigen. Bewährt haben sich Extrakte aus Koffein und Efeu. Auf Mohnblumen-Extrakt setzt man bei Clarins. Er soll die Einlagerung von Fettdepots mindern und ihren Abbau unterstützen.

### PO

Knackig und  
fest sieht er am  
besten aus

Fernanda Brandao hat einen und Michelle Hunziker auch. Doch nur selten ist ein knackiger Po ohne jeden (Trainings-) Einsatz zu haben. So schwört Michelle Hunziker auf Pilates, Laufen oder Schwimmen und ist sowieso immer in Bewegung, wie sie dem Magazin Fit For Fun verriet. Regelmäßige Bewegung ist sicherlich der beste und einfachste Tipp, um den Po und die Oberschenkel zu trainieren. Schon bei der Entscheidung für die Treppe (statt des Aufzugs) tun Sie sich Gutes. Effektiver wird es, wenn sie zwei Stufen gleichzeitig nehmen und den Schwung aus dem Gesäß holen. Auch Fahrradfahren (statt Autofahren), Walken oder Laufen fordern die Po- und Beinmuskulatur. Zudem helfen hochkonzentrierte Body-Produkte dabei, das Bindegewebe zu festigen und die Haut zu straffen.

### BAUCH

Gezielt gegen  
unliebsame  
Pölsterchen

An Bauch, Taille und Hüfte zeigen sich die kleinen und großen Ernährungs-Sünden meist besonders schnell. Pölsterchen statt flachem Bauch – damit müssen Sie sich aber nicht einfach zufrieden geben. Aber klar

ist auch: Von heute auf morgen verschwinden die ungeliebten Pölsterchen nicht, über die sich so viele Frauen ärgern. Helfen kann nur die bewusste Kombination aus Bewegung und Fitness im Alltag mit entsprechendem Training plus ausgewogener, möglichst fettarmer und frischer Ernährung. Vielen fällt es leichter, wenn sie dieses Vorhaben mit Gleichgesinnten umsetzen. Fürs Training zuhause gibt es eine Vielzahl an DVDs und Büchern. Gönnen Sie sich auch regelmäßig ein Body-Treatment im Kosmetikinstitut oder Spa.



Skin  
Nutrition<sup>++</sup>  
COSMETIC GMBH  
THERAPEIA

## Medical Beauty für maximale Ergebnisse

Kosmetisches Needling ist das ideale Verfahren zur Verbesserung der Hautqualität. In Kombination mit dem effektiven THERAPEIA Skin Rejuvenating Serum und der hochkonzentrierten THERAPEIA Hyaluron Säure regt das Needling die körpereigenen Regenerationsprozesse an

und sorgt für eine intensive Repair-Wirkung. Ob Fältchen, Narben oder Unregelmäßigkeiten, Gesicht oder Körper, das Hautbild verbessert sich innerhalb kurzer Zeit, der Teint erscheint ebenmäßig und glatt – und das besonders schonend und effektiv.

THALGO  
COSMETIC GMBH

Im Vertrieb der THALGO COSMETIC GmbH

info@thalgo-cosmetic.de | .at www.thalgo-cosmetic.de | .at

## Shape your body!

Ein gezieltes Training, das die Muskelbildung an den Problemzonen forciert, ist der erste Schritt. Belohnung und Unterstützung zugleich sind diese wirkungsvollen Body-Spezialisten für die tägliche Massage.

DIE NEUE PFLEGELINIE Haute Beauté Corps von Carita sorgt für sichtbare Ergebnisse. Nach einem vorbereitenden Peeling bildet das Serum mit seiner zart schmelzenden Konsistenz den zweiten Pflegeschritt. Mit speziellen Massagegriffen wird es auf die Haut aufgetragen und entfaltet dort seine entschlackende Wirkung. [www.carita.de](http://www.carita.de)



MIT EINER STREICHMASSAGE wird das Body Slimming Gel von Pflegespezialist Dr. Spiller täglich in Richtung Körpermitte aufgetragen. Die Zirkulation und der Stoffwechsel werden angekurbelt, das Hautgewebe wird entschlackt. In der ergänzenden Body Forming Lotion wirkt ein Anti-Cellulite-Komplex. [www.dr-spiller.com](http://www.dr-spiller.com)

DAS ZELLELIXIER des Olivenbaums wirkt in den Produkten von Oliveda. Für die anspruchsvolle Körperhaut wurde das Cell Active Body Serum entwickelt. Am besten nach dem Duschen auf Arme, Beine, Po und Dekolleté einmassieren. So wird der natürliche Zellerneuerungsprozess der Haut reaktiviert. Für eine glattere Haut und eine verfeinerte Silhouette. [www.oliveda.com](http://www.oliveda.com)



UNTER DER DUSCHE entfaltet das sanfte Reinigungsöl von Aveda seine Kräfte: Babassu-Betain reinigt die Haut auf sanfte Art und Weise, Distel- und Olivenöle sorgen für intensive Feuchtigkeit und unterstützen die natürliche Feuchtigkeitsbarriere der Haut. [www.aveda.de](http://www.aveda.de)

ENTSCHLACKT und nährt – das Filorga Detox Body Treatment zielt darauf ab, die Beschaffenheit der Haut zu verbessern. Die luftig-leichte Textur zieht schnell ein und verleiht der Haut im Nu mehr Geschmeidigkeit. Der Wirkstoff Quercetin aktiviert körpereigene Entgiftungsenzyme. Hyaluronsäure und Glykolsäure sorgen für eine glattere Haut. [www.filorga.com](http://www.filorga.com), [www.itfcosmetics.de](http://www.itfcosmetics.de)



Es duftet  
... nach zarter Minze, rosa Pfeffer und Ylang Ylang.



JUNGBRUNNEN Die thailändische Spa-Marke Pañpuri setzt für die Siamese Water-Produkte auf wirkungsvolle freie Radikalfänger aus der Natur. Die anti-oxidative Wirkung von Jasmin, Granatapfel und rotem Reis gleicht einem Jungbrunnen für Haut, Körper, Geist und Seele. Eine Kombination aus den ätherischen Ölen von zarter Minze und stimulierendem Ylang Ylang schenkt der Haut intensiv Feuchtigkeit, Pflege und Schutz. Sehr entspannend wirkt auch das sinnliche Aroma. Das Siamese Water Treatment wurde mit dem Gala Spa Award 2015 gekrönt. [www.beauty-selection.de](http://www.beauty-selection.de)

SORGT FÜR GUTE LAUNE! Das liegt u.a. am betörenden Duft nach spritzigem rosa Pfeffer und warmer Kaktusblüte. Das pflegende Trockenöl von Ahava wird nach dem Duschen auf die noch leicht feuchte Haut aufgetragen. Die prickelnde Mischung aus pflegenden Ölen, Vitamin E und der nährstoffreichen Dunaliella Algae lässt die Haut strahlen. [www.ahava.de](http://www.ahava.de)

# Seidiger Luxus



Wirkstoffe: erlesene Algen

Produkte: kostbar und naturnah

Behandlung: wirksam und wohltuend

THALION- Ihr Partner für luxuriöse Pflege und effektive Behandlungen mit der Kraft der Algen und des Meeres.

**THALION**  
La beauté née au cœur des algues  
Beauty from the heart of seaweeds

Interesse? Dann zögern Sie nicht und fordern Sie unsere Unterlagen an unter:  
**THALION** by L'Esprit de Beauté  
0721 16039670 [info@espritdebeaute.de](mailto:info@espritdebeaute.de)  
[www.thalion.com](http://www.thalion.com)

## Love your body!

Spüren Sie selbst, wie gut es tut, Haut und Körper zu verwöhnen. Die zart-schmelzenden Texturen entfalten bei der täglichen Massage ihre straffende Wirkung.

**NEUE SPANNKRAFT** Mit der Schönheitspflege Masvelt rückt Clarins hartnäckigen Pölsterchen an Taille, Hüft- und Bauchpartie sowie an Armen und Knien zuleibe. Die überarbeitete Formel schenkt der Haut neue Festigkeit, Spannkraft und Geschmeidigkeit. Dank zart-schmelzender Textur eignet sich die Körpercreme optimal zur Massage nach der Clarins-Methode, die jedem Produkt beiliegt. [www.clarins.de](http://www.clarins.de)



**STRAFFE ARME** Ein ultra-frischer Schaum, der die Haut an den Oberarmen unmittelbar strafft und festigt, das ist doch mal eine gute Idee. Méthode Jeanne Piaubert hat sie umgesetzt. Im Radical Firmness Liftingschaum wirkt u. a. der Aktivstoff CoolSculpting Concept. Durch seine kühlende Wirkung strafft er das Gewebe. [de.jeannepiaubert.com](http://de.jeannepiaubert.com)

**MARINE WIRKSTOFFE** kommen in den Produkten von La mer zum Einsatz. Mit seinem cremig-zarten Duft lässt uns das neue Body Spray „Sense of Sea“ die Leichtigkeit der unendlichen Weite des Meeres spüren. Die Essenz mit Meeresschlick-Extrakt und marinen Wirkstoffen pflegt und verleiht ein angenehmes Hautgefühl. [www.la-mer.com](http://www.la-mer.com)

**DAS FRÜHJAHR-FIT-PROGRAMM** von Thalgo basiert auf drei Säulen: Der Thalasso-Spezialist empfiehlt sein Figurpflegeprogramm Minceur Intégrative, das zusammen mit der Xpress-Performance Behandlung im Kosmetikinstitut und im Spa schnelle und lang anhaltende Ergebnisse erzielt. Für das Anti-Cellulite-Programm zuhause bietet sich das Korrektur-Gel Cellulite an, das Orangenhaut sichtbar reduziert und die Haut strafft. Die passenden Nahrungsergänzungsprodukte sorgen für die synergistische Wirkung von innen. Mit einem patentierten Melonenkonzentrat wirken die „Coach Anti-Capitons“-Trinkampullen gegen Cellulite. Grüner Tee und Braunalgen-Extrakt können den Abbau von Fettdepots unterstützen. [www.thalgo.de](http://www.thalgo.de)

## Power-Trio

Fit ins Frühjahr! Die korrigierende Wirkung der Figurpflege wird durch die passende Behandlung und Nahrungsergänzung unterstützt.



**JEAN D'ARCEL**  
COSMETIQUE

SCHÖNHEIT IST UNSERE PROFESSION

# Einzigartige Effizienz mit sichtbaren Ergebnissen

Das neue Gesichtspflege-System prestige vereint als moderne Hautpflege besonders leistungsfähige Texturen und wundervolle Konsistenzen mit einem außergewöhnlichen Anwendungskomfort.

Die multifunktionellen Wirkstoffe sind darauf ausgerichtet, der Haut alles zu geben, was sie braucht mit dem Ziel, einer beschleunigten Hautalterung vorzubeugen und die Haut perfekt gegen schädliche Einflüsse von außen zu schützen.



prestige

# Unbeschwerte SONNENTAGE

Nicht ohne meine Sonnencreme lautet das Motto, egal ob Sie vergnügt am Strand unterm Sonnenschirm oder auf der heimischen Terrasse sitzen.

Mit jedem Grad mehr auf dem Thermometer steigt unsere Stimmung. Unglaublich, wie gut die Sonne tut. Sie wärmt, sorgt für beste Laune und verleiht unserer Haut nach und nach einen schön gebräunten Teint.

UV-Strahlen sind zudem für Haut und Haare wichtig. Das Sonnenlicht bildet in unserem Körper gemeinsam mit Cholesterin das Vitamin D, genauer gesagt, Vitamin D3. Das „Sonnenhormon“ wird in der Niere aktiviert und an das Blut abgegeben. Seine Aufgabe besteht darin, im Körper den Kalziumhaushalt zu regulieren. Kalzium erfüllt wichtige Funktionen, zum Beispiel in den Muskeln, bei der Blutgerinnung oder der Synthese von Enzymen. Und Vitamin D stärkt die Knochen. Schon allein deshalb sollen wir uns ausreichend an der frischen Luft, unter freiem Himmel bewegen.

Doch die Sonne kann uns auch gefährlich werden. Besonders schädlich sind die elektromagnetischen, fürs menschliche Auge unsichtbaren UV-Strahlen. Ein effektives Sonnenschutzmittel ist also unverzichtbar, und das gleich vom ersten warmen Tag an. Nach der langen sonnenarmen Winterzeit ist die Haut besonders empfindlich und braucht dringend ein schützendes „Schild“. Und keine Angst, die so begehrte sanfte Bräune kommt auch mit einer passenden Sonnencreme.

## Strahlung mit Langzeitfolgen

Sie kennen sich aus mit UVA und UVB? Grundsätzlich sollte man seine Haut vor den sogenannten UVA- und den UVB-Strahlen schützen. Die UVB-Strahlen sind energiereicher als die UVA-Strahlen, dringen aber nur bis in die Oberhaut ein. Dort sind sie mit verantwortlich für die Verdickung der Hornhaut, die die Haut bildet, um sich vor der Sonne zu schützen. Außerdem kurbeln sie die Vitamin-D-Synthese an und sorgen für die so beliebte Bräune. Eine zu hohe UVB-Strahlung kann einen Sonnenbrand verursachen.

Die UVA-Strahlen haben zwar weniger Energie, dringen aber tiefer, bis in die Dermis ein. Sie kommen ins Spiel, wenn man von Photo-Aging spricht,

also der sonnenbedingten Hautalterung. Dank intensiver Forschung weiß man, dass eine weitere Strahlung eine wichtige Rolle dabei spielt: Infrarot. Infrarot-A-Strahlen sollen die Bildung freier Radikale in der Haut fördern und damit ebenfalls die vorzeitige Hautalterung. Nicht zuletzt deshalb, weil sie auch tiefer als UVA- und UVB-Strahlen eindringen.

## Am Strand ist Vorsicht geboten

Klar hat unsere Haut einen gewissen Eigenschutz, aber der macht, je nach Hauttyp, bereits nach wenigen Minuten schlapp. Vor allem, wenn die Haut nicht die nötige Zeit bekommen hat, die eigene Lichtschwiele (Hornhaut) aufzubauen. Faktoren wie heller Sand oder Wasser, welche das Sonnenlicht reflektieren, sind ebenfalls zu berücksichtigen.

Kinderhaut und Allergiegefährdete sowie sensible Haut haben beispielsweise eine Eigenschutzzeit von 5 bis maximal 10 Minuten. Ein Schutz, am besten täglich, ist also ein Muss.

## Rundumschutz ist gefragt

Um einen optimalen Schutz zu gewährleisten, sollte man darauf achten, dass die Sonnencreme vor sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen schützt. Viele Produkte weisen mittlerweile auch einen Schutz vor Infrarot-A-Strahlung auf. Solange man einen möglichst hohen Lichtschutzfaktor benutzt und das Sonnenbaden nicht über die empfohlene Zeit hinaus ausreizt, kann man die Sonne ohne Bedenken genießen.

Im Übrigen bräunt die Haut durchaus auch bei einem Aufenthalt im Schatten, es dauert nur ein wenig länger. Deshalb gilt hier ebenso: Unbedingt einen Sonnenschutz auftragen. Zudem lassen Sonnenschirme und Kleidung einen Teil der UV-Strahlung durch. Sportler sollten die wasserfeste Variante anwenden, denn durchs Schwitzen kann sich der Lichtschutzfaktor verringern.

Und auch die oft gestellte Frage, ob man im Alltag eine Tagespflege mit Sonnenschutz verwenden soll, wird von vielen Fachleuten bejaht, sobald ein sonnenreicher Tag in Sicht ist. ■

Danke,  
Perfect Day &  
Luxury Night  
für meine schöne, glatte  
und gepflegte Haut.

Magnolienextrakt und Hibiskus sorgen für Elastizität und Energie für den Tag, sowie Regeneration und Straffung über Nacht.



High-End-Naturkosmetik  
mit Soforteffekt.

www.cobicos.de

info@cobicos.de  
Tel. +49 (0)871 966 85 16



**KLAPP** Immun Sun SPF 30 bietet einen UVA- und UVB-Filter im optimalen Verhältnis von 1:3. Wasserfest und besonders für Sportler zu empfehlen. [www.klapp-cosmetics.com](http://www.klapp-cosmetics.com)

**VINOBLE** Derma Aesthetics Sun mit SPF 30 ist vegan und frei von hormonaktiven Substanzen, jeweils für Gesicht und Körper, mit Coenzym Q 10. [www.vinoble-cosmetics.at](http://www.vinoble-cosmetics.at)

**LANCASTER** Das kühlende After Sun Spray Tan Maximizer Instant Cooling Mist für den Körper erfrischt erhitzte Haut und beruhigt sie nach dem Sonnenbad. [www.lancaster-beauty.com](http://www.lancaster-beauty.com)

**GERTRAUD GRUBER** Das After Sun Aktiv Fluid beruhigt, entspannt und regeneriert. Ein Komplex mit Süßholzwurzel-Extrakt, D-Panthenol, Urea und Allantoin wirkt entzündungshemmend. [www.gertraudgruber.de](http://www.gertraudgruber.de)

**ELLA BACHÉ** Caroten Sun kann vor und nach dem Sonnenbad aufgetragen werden. Mit Goldschimmer und Aloe Vera, Carroube-Samen und Inositol, regt die Melaninproduktion an. [www.ellabache.com/de](http://www.ellabache.com/de)

**Perfekter SCHUTZ**  
Mit den „Bodyguards“ können Sie einen rundum unbeschwerten Sommer erleben.

**DADO SENS** Sun Kids: wasserfest, mit SPF 50 und wertvollen pflanzlichen Wirkstoffen, für zarte Kinderhaut, bei Psoriasis und Neurodermitis bestens geeignet. [www.dadosens.com](http://www.dadosens.com)

**SUSANNE KAUFMANN** Die zellschützende Sonnencreme hat einen wasserfesten Filter mit SPF 25 und ist gerade vom Team der englischen Beauty Shortlist ausgezeichnet worden. [www.susannekaufmann.com](http://www.susannekaufmann.com)

**ULTRASUN** Face SPF 50+ ist Anti-Aging-Tagespflege und Sonnenschutz in einem. Schützt sicher vor UVA- und UVB-Strahlen. Das leichte, nicht fettende Gel zieht rasch ein, ohne zu kleben. Ohne Parfum, Mineralöle, Emulgatoren und Konservierungsmittel. [www.ultrasun.com](http://www.ultrasun.com)

**IQMS Cellular Sun Protection SPF 50** – sicher in der Sonne mit hochaktivem DNA-Repair-Complex. Die Anti-Aging-Pflege bietet Schutz auch bei extremer Sonneneinstrahlung. [www.qmsmedicosmetics.com](http://www.qmsmedicosmetics.com)

**MAKE-UP**

**BABOR** Anti Aging Sun Care schützt auch im Make-up zuverlässig mit SPF 50, UVA- und UVB-Filtern. Enthält die wirksamen Radikalfänger Vitamin E und C, die intelligent verkapselt, erst bei UV-Strahlung aktiviert werden und ihren Schutz aufbauen. Das Sun-Make-up ist in zwei Nuancen erhältlich. [www.babor.de](http://www.babor.de)



**MEHRFACH**

**CLARINS** UV Plus Anti-Pollution SPF 50 ist ein Mehrfachschutz – Ihr Schutzschild in der City. Täglich aufgetragen haben UV-Strahlen, freie Radikale und negative Umwelteinflüsse keine Chance. Der Teint bleibt strahlend schön, die Haut ebenmäßig. Eine neue Formel mit leistungsstarken Pflanzenextrakten macht's möglich. [www.clarins.de](http://www.clarins.de)



**PFLEGE-PLUS**

**MARTINA GEBHARDT** Intensive Care Summer Time Caps und Intensive Care Happy Aging Caps – zur Vorbeugung frühzeitiger Hautalterung sowie und zur Linderung sonnengestresster Haut. Die leicht getönten Konzentrate enthalten vitaminreiche Samenöle mit hohem Anteil an essenziellen Fettsäuren. [www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de](http://www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de)



**Interview mit Hautärztin Dr. Ellen Meyer-Rogge, Karlsruhe**

*Frau Dr. Meyer-Rogge, worauf sollte ich achten, wenn ich eine Sonnencreme kaufe?*  
Egal welches Produkt man verwendet, es ist wichtig, die Haut nicht zu dünn und alle Partien gleichmäßig einzucremen. Dermatologen empfehlen 2 ml pro cm<sup>2</sup> Haut, das sind, grob gerechnet, drei Esslöffel Creme für den kompletten Körper.

*Ist der SPF auch nach einem Jahr in der Creme garantiert?*  
Die Hersteller garantieren in der Regel eine Haltbarkeit von 12 Monaten nach dem Öffnen, bei sachgemäßer Lagerung von unter 25 Grad. Wenn das Produkt längere Zeit bei hohen Temperaturen im Auto oder am Strand liegt, reduziert sich die Haltbarkeit und damit auch der ausgewiesene Sonnenschutz. Prinzipiell rate ich jedoch in jeder Saison ein neue Pflege zu kaufen.

*Wie hoch sollte der SPF beim Sport im Freien sein?*  
Im Freien sollte ein Sonnenschutz mit SPF 30, besser noch mit SPF 50 verwendet werden. Bei sportlichen Aktivitäten ist außerdem darauf zu achten, dass er wasserfest ist. Das gilt nicht nur beim Schwimmen und Baden, sondern vor allem bei sportlichen Aktivitäten, bei denen man ins Schwitzen kommt.

*Ist eine After-Sun-Pflege wichtig?*  
Ein After-Sun-Produkt sollte in erster Linie kühlend und hautberuhigend sein. Am besten mit einer leichten Lotion mit höherem Wasseranteil, die durch die Verdunstung einen kühlenden Effekt hat. Angenehm sind auch fettfreie Gele oder Seren mit Hyaluronsäure oder Antioxidantien, die die Haut mit Feuchtigkeit und Vitaminen versorgen ohne sie mit einer Fettschicht zu verschließen.

*Frau Dr. Meyer-Rogge, haben Sie noch einen SOS-Tipp, wenn die Haut doch etwas zu viel Sonne abbekommen hat?*  
Sollte man doch einmal zu lange ohne geeigneten Schutz in der Sonne gewesen und die Haut übermäßig gerötet sein, dann hilft die Einnahme von Acetylsalicylsäure, um die Entzündung zu hemmen. Und bewährt sind natürlich die klassischen Quarkumschläge, die ebenfalls kühlend und antientzündlich wirken. Bei stärkerem Sonnenbrand ist aber in jedem Fall unbedingt ein Arzt aufzusuchen. ([www.meyer-rogge.de](http://www.meyer-rogge.de))

**VINOBLE**<sup>®</sup>  
COSMETICS

**VERREISEN SIE MIT VINOBLE COSMETICS!**

Das **VINOBLE REISE SET** ist der ideale Begleiter für Ihren Sommerurlaub. Die praktischen 50 ml und 30 ml Größen von Reinigungsmilch, Feinreinigungstonic und Feuchtigkeitsscreme bringen einen Frischekick in Ihre Haut. Eine Amenity Größe von der DD Cream rundet das Set ab. Der Duft erinnert an die Weinblüte. Mit exklusivem Vinoble Toilet Köfferchen.

Erhältlich in ausgewählten Hotel-, Day- und Medical Spas sowie im Online Shop unter [shop.vinoble-cosmetics.at/](http://shop.vinoble-cosmetics.at/)



Mehr Informationen zu VINOBLE Produkten erhalten Sie unter:

[www.vinoble-cosmetics.at](http://www.vinoble-cosmetics.at)

Besuchen Sie unseren Online Shop [shop.vinoble-cosmetics.at](http://shop.vinoble-cosmetics.at)

# Ab ins Wasser

## Kommen Sie im kühlen Nass auf Touren

Regelmäßiges Training im Wasser ist gut für Muskeln und Kreislauf und schont gleichzeitig Rücken und Gelenke. SPA inside verrät, welche Sportarten angesagt sind und worauf man achten muss.



Fotos: 123rf.com/Richard Semik, Sabri Deniz KIZIL

**G**ymnastik im Schwimmbad: Wer dabei spontan an betagte Damen mit blumenverzierten Badehauben auf dem Kopf denkt, liegt völlig falsch. Aquafitness, wie es heute heißt, ist mehr denn je angesagt – und nur eine von unzähligen Möglichkeiten, wie man sich auf, am oder im Wasser vergnügen und dabei gleichzeitig fit werden kann.

Hinein also ins frische Nass, schließlich rückt der Sommer näher – und ein effektives Workout für den ganzen Körper muss nicht immer nur ein Besuch im Fitnessstudio sein. Statt dessen tut es auch die Schwimmhalle um die Ecke oder – wenn das Wetter mitspielt – Freibad oder Badesee.

„Im Wasser werden durch den Auftrieb des Körpers die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet. Gleichzeitig wird die Muskulatur lockerer, weicher. Das hat viele Vorteile“, sagt Fitnessguru Jörn Giersberg ([www.figurtrainer.de](http://www.figurtrainer.de)). Der Diplom-Sportwissenschaftler arbeitet seit fast 20 Jahren als Personal-Trainer, hat vielen Promis und Durchschnittsmenschen den Weg zu einem fitter Körper gezeigt. Einer der Schwerpunkte während seines Sportstudiums war Schwimmen – weswegen Giersberg einen ganz persönlichen Bezug zum Wassersport hat. „Durch den Wasserdruck, der auf dem gesamten Körper lastet, wird gleichzeitig die Pulsfrequenz beeinflusst“, erklärt er. Grob gerechnet macht das Herz im Schnitt etwa 10 Schläge pro Minute weniger. Heißt: Würde man außerhalb des Wassers mit Sport seinen Körper auf eine Frequenz von 130 bringen, so wäre man im Wasser bei 120 – derselbe Fitness-Effekt, aber schonender für den Körper. Bei regelmäßigem Training lässt sich so selbst Herz-Kreislauf-Erkrankungen gezielt vorbeugen. Tipp: Es gibt wasserfeste Pulsmesser für den Arm, die einem stets die aktuellen Werte verraten.

### Mit Fahrrad und Trampolin

Giersberg: „Kraft und Ausdauer können beim Schwimmen im Wasser perfekt kombiniert werden. Ein ideales Training also.“ Dabei gibt es längst jede Menge Alternativen zum Aquafitness: Aquacycling zum Beispiel, bei dem ei-

ne Art Fahrrad-Hometrainer ins Becken gestellt und dort unter Wasser Radgefahren wird. Oder Aqua-Pilates – der Gegenentwurf zum Pilates in der Sporthalle, eben im Wasser. Beim Aqua-Jumping wiederum steht, kein Witz, ein kleines Trampolin auf dem Boden des Wasserbeckens. Das Springen darauf macht richtig Spaß. Das Training im kühlen Nasse ist ideal für die gesamte Körpermuskulatur. Permanent arbeitet sie gegen den Widerstand des Wassers an und wird so schonend belastet. So werden selbst Muskelgruppen aktiviert, die bei einem Training zu Lande gar nicht erreicht werden. Das Wasser ist somit ein effektives und noch dazu günstiges Fitnessgerät.

### Gut für die Strandfigur

Damit nicht genug: Wer sich im Schwimmbecken sportlich betätigt, bekommt meistens nicht einmal Muskelkater. Diese Schmerzen nämlich beruhen eigentlich auf kleinen Verletzungen des Muskels, wenn er stark beansprucht wird. Das Wasser bremst den Körper aus, wodurch solche hohen Beanspruchungen – etwa durch ruckartige Bewegungen – in der Regel gar nicht erst entstehen. Und noch mehr Vorteile gibt es: Wer eifrig trainiert im Wasser, bringt seinen Stoffwechsel auf Trab – wodurch viel Fett verbrannt wird. Gut für die Strandfigur also. Gleichzeitig werden die Gelenke geschont, denn der Auftrieb des Wasser reduziert das Gewicht des ganzen Körpers erheblich: etwa 90 Prozent. Wer Probleme mit Gelenken hat, etwa an den Füßen oder den Knien, kann davon profitieren. Kein Wunder, dass auch in vielen Reha-Programmen solche Übungen auf der Tagesordnung stehen.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Training im frischen Wasser auch das Immunsystem stärkt, gleichzeitig die Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger mobilisiert. Das liegt unter anderem am Kältereiz des Wassers, wodurch der Körper abgehärtet wird. Aquasportler leiden zudem seltener unter Bronchitis als der Durch-



schnitt der Bevölkerung.

Es muss aber gar nicht mal unbedingt im Wasser passieren. Auch obendrauf kann man prima Sport treiben – Einsteiger ebenso wie Profis. SPA inside stellt auf der nächsten Seite einige Möglichkeiten dazu vor. Fitness-Experte Jörn Giersberg hat sie hinsichtlich Schwierigkeitsgrad und danach, für wen sich die Sportarten eignen, unter die Lupe genommen. Zum Beispiel Stand-up-Paddling. Der noch recht junge Trendsport besticht durch einen hohen Spaßfaktor, hat es aber dennoch in sich. Wer auf dem Brett steht und sich mit dem Paddel vorwärts bewegen will, braucht jede Menge Kraft und muss seine Bewegungen gut koordinieren können.

### Rein in den Jungbrunnen

Was Schwimmen, Aquajogging und Co. gemeinsam haben: Sie bieten für jeden etwas – ob Einsteiger oder Profi. Wer gerade erst beginnt, vielleicht ein paar überflüssige Pfunde loswerden will, der kann ganz gemächlich loslegen. Einfach langsam machen, den Puls im Blick behalten. Wer dagegen mehr drauf hat, darf richtig loslegen – zum Beispiel Bewegungen schneller ausführen, die Zeit des Trainings erhöhen, sich mehr auf Kraft und Ausdauer konzentrieren. So oder so: Der Körper wird es danken. Viele Vereine oder Bäder bieten Kurse an – gemeinsam macht das Training gleich noch viel mehr Spaß. Sport im Wasser ist ein wahrer Jungbrunnen. Na los, springen Sie hinein ins kühle Nass! (jko) ■



## Schwitzen im Wasser

Fitness-Experte Jörn Giersberg zeigt Promis wie Moderatorin Frauke Ludwig oder Topmodel Jana Ina den Weg zur perfekten Figur. Welche Muskeln beim Wassersport beansprucht werden und wie schwierig die Übungen sind, das hat er für SPA inside analysiert.

**Stand-up-Paddling** Der Trendsport kommt aus den USA – wie so vieles andere auch. Übersetzt heißt es: Im-Stehen-Paddeln. Der Ursprung liegt eigentlich nicht bei den Amerikaner, sondern polynesischen Fischern. Sie standen auf ihren Kanus im Meer vor Tahiti und bewegten sich so vorwärts. Die verwendeten Unterlagen sind herkömmlichen Surfbrettern recht ähnlich. Statt eines Segels gibt es ein langes Paddel, mit dem ins Wasser gestochen wird. Das geht auf Flüssen, Seen oder dem Meer.



„Hoher Spaßfaktor, aber konditionell recht anspruchsvoll“, sagt Fitness-Experte Jörn Giersberg. „Rücken, Rumpf und seitliche Bauchmuskeln werden beansprucht. Auch Bizeps und Unterarme sind nicht zu unterschätzen. Wer Rückenprobleme hat, sollte vorsichtig sein. Durch die Rotationsbewegung könnte es zu Schmerzen kommen. Die Technik ist eher mittelschwer. Wichtig: Gleichgewicht halten.“

**Aquajogging** Wer sagt, man müsse immer durch den Wald laufen? Jogging geht auch im Wasser – und ist noch dazu anstrengender als in der freien Natur. Der Körper schwebt im Wasser. Wer will, erhält Auftrieb durch eine spezielle luftgepolsterte Weste oder klemmt sich eine bunte „Nudel“ aus Kunststoff unter die Arme. Gelenke und Sehnen werden weniger belastet. Beim normalen Laufen ist die Schwerkraft der Gegner. Beim Aquajogging kämpft der Körper gegen den Wasserwiderstand.

„Es soll ja Leute geben, die sogar im Wasser schwitzen“, weiß Giersberg. „Aquajogging ist eine prima Cardioübung und gut für den Kreislauf. Beine, Rumpf, der Bauch und die Schulter werden beansprucht. Auch die Arme, denn es wird ja balanciert. Oft genutzt als Reha oder von älteren Menschen. Technisch ist es eher einfach. Konditionell je nach Ausführung: von leicht bis schwer – jeder wie er mag.“



**Surfen** Dynamisch gleiten die Surfer über die Wellen, die Brandung spritzt, das Wasser treibt sie nach vorn: Was am Strand bei Profis so simpel aussieht, ist in Wahrheit der Lohn langen Übens – denn ein Kinderspiel ist Surfen nicht unbedingt. Auf dem Brett stehend, muss auf den richtigen Moment gewartet werden. Versierte Surfer legen auf der perfekten Welle große Entfernungen zurück.

„Surfen ist eine Sache für sportlich anspruchsvolle Menschen, die Herausforderungen suchen“, sagt Promi-Trainer Giersberg. „Das Ganzkörpertraining trainiert Rücken, Rumpf – wegen des ständigen Ausstärrens auf dem Brett – und Bizeps. Auch die Schultern werden beansprucht. Die Technik ist eher schwierig. Abhängig vom Gewässer, auf dem gesurft wird, wird auch konditionell vom Sportler einiges abgefordert.“

**Schwimmen** Rein in Badeanzug oder -hose, ab ins Wasser: Ob Hallen- oder Freibad, Teich, Fluss, ja Meer: Die Auswahl ist groß, kein besonderes Equipment fürs Schwimmen nötig. Wer will, zieht gemeinsam mit Freunden seine Bahnen. Zeit für einen Plausch ist auch im Wasser. Ob Rücken oder Brust, ob Kraulen, Delphin, Schmetterling: Abwechslung gibt es dank verschiedener Schwimmstile, die unterschiedlich schwer sind und auch verschiedene Muskelgruppen ansprechen.

„Schwimmen ist konditionell gesehen durchaus anspruchsvoll“, sagt Jörn Giersberg. „Immerhin wird die Muskulatur des ganzen Körpers beansprucht. Der Schwerpunkt liegt auf Rücken, Schultern, Oberkörper. Auch Beine und Rumpf haben etwas davon. Schwimmen ist auf jedem Level machbar – egal wie alt oder wie fit. Mancher Schwimmstil ist recht einfach, andere durchaus etwas komplexer.“

**Rudern** Ob allein, zu zweit, als Vierer und Achter gar mit Steuermann: Es gibt viele Möglichkeiten, als Ruderer seine Bahnen zu ziehen. Im Idealfall (mit jeder Menge Übung) gleitet das Boot geschwind über die Wasseroberfläche, während das Ruder immer und immer wieder neuen Schwung gibt. Rudern gibt es seit der Antike. Heute wird es in vielen Vereinen an geboten und ist olympische Disziplin.



Für den Experten ist Rudern die effektivste der hier aufgeführten Wassersportarten: „Ruderer haben das höchste Lungenvolumen. Die perfekte Mischung aus Kraftsport und Kardiotraining“, findet Jörn Giersberg. Rücken, Bizeps, Oberkörper und Rumpf, auch die Beine profitieren davon. Allerdings: Das ist etwas für Athleten mit Kraft. Anspruchsvoll, technisch und auch konditionell.“

Fotos: 123RF.com/Carla Francesca Castagno, Chroma Appareil Inc., bokica

„Ich brauche ständig neue Herausforderungen.“



Foto: Biotherm

Leighton Meester ist als Schauspielerin, Sängerin und Songwriterin bekannt. Um fit und gesund zu bleiben, setzt die 29-jährige US-Amerikanerin auf ausgewogene Ernährung, regelmäßigen Sport und täglichen Sonnenschutz.

### INTERVIEW MIT LEIGHTON MEESTER

*Mrs. Meester, was macht Sie glücklich im Leben?*

Freunde und Familie! Ich bin von ganz wundervollen Menschen umgeben, die sich um mich kümmern und mich mit Liebe und Respekt behandeln. Aber auch meine Hunde sind eine wichtige Quelle des Glücks für mich – genauso wie Reisen, Lesen und Schreiben.

*An welchen Projekten arbeiten Sie denn gerade?*

Im nächsten Jahr werden einige Filme anlaufen, in denen ich mitspiele. Dazu gehören u.a. „Life Partners“, „The Judge“, und „Like Sunday, Like Rain“.

*Sie sind nicht nur Schauspielerin, sondern auch als Sängerin bekannt. Wo möchten Sie beruflich in zehn Jahren stehen?*

Ich brauche ständig neue Herausforderungen. Musikalisch möchte ich mich beispielsweise gerne in verschiedenen Genres ausprobieren. Und ich habe festgestellt: zuviel Routine ist nichts für mich.

*Wie würden Sie sich selbst beschreiben?*

Das ist gar nicht so leicht zu beantworten. Ich bin ständig in Bewegung und befinde mich stets im Wandel. Ich versuche dabei, immer freundlich und ehrlich zu sein, auch mir selbst gegenüber. Das ist mir wichtig.

*Wie definieren Sie Schönheit?*

Ich bin der Meinung, Gesundheit ist der Schlüssel zu Schönheit. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßiger Sport halten den Körper fit. Und das spiegelt sich auch im Gesicht wider. Darüber hinaus mag ich ein natürliches Aussehen: Eine gesunde Haut kombiniert mit einer positiven Einstellung und einem Hauch von Make-up reichen schon aus!

*Wie sieht Ihre tägliche Pflege aus?*

Ich achte sehr auf meine Haut: Morgens und abends reinige ich das Gesicht gründlich. Zusätzlich verwende ich einmal in der Woche ein sanftes Peeling. Außerdem trage ich jeden Morgen einen Sonnenschutz auf. Und zwar jeden Tag – ob bei Sonne oder Wolken, bei der Arbeit und auf Reisen!

*Haben Sie ein Lieblingsprodukt und was gefällt Ihnen daran?*

Ich liebe die Feuchtigkeitspflege Aquasource von Biotherm. Sie versorgt meine Haut sofort mit Feuchtigkeit und schenkt einen frischen und zarten Teint. Außerdem bin ich ein großer Fan der neuen Biotherm-Pflegelinie Skin Best.

*Das passt es ja sehr gut, dass Sie als Markenbotschafterin von Biotherm aktiv sind. Was mögen Sie an der Marke?*

Es ist eine Ehre für mich, Biotherm-Markenbotschafterin zu sein. Ich freue mich sehr, eine Marke vertreten zu dürfen, die ich liebe und die ich auch selbst verwende.

*Was machen Sie in Ihrer Freizeit bevorzugt?*

Ich reise sehr gern. Neulich war ich beispielsweise mit meiner Familie zum Surfen und Entspannen in Liberia. Zuhause koche und backe ich häufig. Außerdem schmuse ich gerne mit meinen Hunden auf der Couch und schaue dabei einen Film an.

*Trainieren Sie regelmäßig?*

Ja, ich bin sportlich gern aktiv. Ich fahre gern Fahrrad, wandere, surfe und schwimme liebend gern – doch bei all diesen sportlichen Aktivitäten habe ich überhaupt nicht das Gefühl, zu trainieren. Und auch Yoga und Pilates mag ich sehr.



# EIN HERZ FÜR Beeren

Anti-Aging mit bunten Früchten: Dank Vitaminen, Mineralstoffen & Co. gelten sie nicht nur als beliebter Jungbrunnen – sondern bringen auch noch jede Menge Geschmack auf den Tisch.

Fotos: 123 RF - digoppr, Katerina Kovaleva, Anna Liebedieva, raffalo, Valentina Razumova (2), Fotolia - ExQuisine, Zbigniew Janusz, Koby, M.studio, photocrew, Mara Zengallele



Der „Gemeine Bocksdorn“ hat es auf den Speisezettel vieler Stars geschafft: Die kleinen roten Früchte, auch bekannt unter den Namen Wolfs- oder Goji-Beere, gelten als überaus gesund. Viele Mineralien und Vitamine sind darin enthalten, doch was sie noch populärer macht: eine geballte Ladung an Antioxidantien – quasi ein Anti-Aging-Mittel aus der Natur. Ob Falten mindern, Haarausfall verlangsamen, den Cholesterinspiegel senken oder – kein Witz – sogar als natürliches Aphrodisiakum das Liebesleben aufpeppen: Lang ist die Liste der Wirkungen, die der Goji-Beere nachgesagt werden. Und damit steht die rote Frucht nicht allein da. Denn auch viele andere Beeren haben es in sich und können mit der geballten Kraft der Natur aufwarten – und so nicht nur den Speiseplan bereichern, sondern den Körper wieder auffrischen.

## In Hülle und Fülle

Als angebliche Schlankmacher und Faltenkiller haben sich zum Beispiel Acaj-Beeren erst in den vergangenen Jahren in der Küche ausgebreitet. Wunderbeeren? Zaubermittel? Wie immer gilt: Viele Nahrungsergänzungsmittel oder Drinks mit den Beeren als Inhaltsstoffe verdanken ihren Ruf der Industrie und deren Werbeabteilungen. Verbraucherschützer nehmen die Aussagen regelmäßig unter die Lupe und raten zu gesunder Skepsis. Doch selbst wenn man einen Teil der Versprechungen abzieht, verbirgt sich immer noch ein guter Kern darin. Antioxidantien etwa, die freie Radikale fangen (die sonst die Zellen angreifen würden) gibt es auch in Acaj-Beeren – mehr als etwa in Sauerkirschen oder Heidelbeeren. Und auch dass viele Früchte von Natur aus mit Vitaminen in Hülle und Fülle daherkommen, ist keine Räuberpistole. Generell gilt bei Beeren: Achten Sie beim Kauf unbedingt auf die Frische – und auch auf die Herkunft. Viele Märkte arbeiten mit Siegeln, um das Vertrauen der Kunden zu erhalten. SPA inside stellt Ihnen freche Früchtchen auf diesen Seiten vor. Und hat tolle Rezepte parat, die Sie gleich ausprobieren können. (jko) ■

## DIE VERSCHIEDENEN Sorten

Manche Beeren und Früchte schmecken frisch vom Strauch bitter, ja fast ungenießbar. Doch zubereitet, etwa als Marmelade, sind sie einfach nur lecker – und noch dazu sehr gesund. Ein Überblick.

- Acai**



**GESCHMACK** Eher fettig und erdig. **VERWENDUNG** Die enthaltenen Antioxidantien sollen den Stoffwechsel ankurbeln und den Cholesterinspiegel senken. **HERKUNFT** Brasilien/Amazonasgebiet
- Goji**



**GESCHMACK** Je nach Anbaugelände von süß bis sauer-herb. **VERWENDUNG** Dank Nährstoffen und Spurenelementen gut für die Augen oder das Immunsystem. **HERKUNFT** China und Mongolei
- Aronia**



**GESCHMACK** Süß-säuerlich und herb. **VERWENDUNG** Kann regulierend auf den Blutdruck wirken, was sich auch auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. **HERKUNFT** Nordamerika
- Granatapfel**



**GESCHMACK** Süß-säuerlich und fruchtig. **VERWENDUNG** Entzündungshemmend, soll bei Arthritis helfen und gut fürs Herz sein. **HERKUNFT** Asien, wächst teils auch in Mitteleuropa
- Holunder**



**GESCHMACK** Herb und bitter. **VERWENDUNG** Gut bei Erkältungen und Grippe. Wirkt schweißtreibend und fiebersenkend. **HERKUNFT** Überall in Mitteleuropa heimisch
- Himbeere**



**GESCHMACK** Fruchtig-intensiv, süß. Eigentlich keine Beere, sondern eine Sammelsteinfrucht. **VERWENDUNG** Hoher Eisengehalt soll Blut reinigen und neues bilden. **HERKUNFT** Europa, Sibirien
- Erdbeere**



**GESCHMACK** Süß und fruchtig. **VERWENDUNG** Reguliert den Cholesterinspiegel, wirkt belebend, enthält viele Vitamine, ätherische Öle und Eisen. **HERKUNFT** Nordhalbkugel, Europa
- Cranberry**



**GESCHMACK** Herb-säuerlich. **VERWENDUNG** Soll gut bei Erkrankungen der Harnwege sein, auch bei Fieber, Gicht oder Rheuma. Wirkt antibakteriell und schweißtreibend. **HERKUNFT** Amerika
- Johannisbeere**



**GESCHMACK** die roten süß-säuerlich, die schwarzen herber. **VERWENDUNG** Stärken das Immunsystem und aktivieren den Zellstoffwechsel. **HERKUNFT** weltweit verbreitet





## Kuchen mit Gojibeeren

Für eine Springform (Ø 24 cm)

Butter und Mehl für die Form, 4 Eier, 175 g weiche Butter, 175 g Zucker, 175 g gemahlene Mandeln, 175 g gemahlene Haselnüsse, 70 g getrocknete Gojibeeren, 2 TL Backpulver, 1 TL Zimtpulver, 1 Msp. gemahlene Nelken, 1 Prise Salz, 100 g Puderzucker, 1-2 EL Orangensaft

- 1 Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Die Springform ausfetten und mit Mehl bestäuben.
- 2 Die Eier trennen, das Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen. Die Eigelbe mit der Butter und dem Zucker gut verrühren.
- 3 Die Mandeln mit den Haselnüssen, den Gojibeeren, Backpulver, Zimt, Nelken und Salz vermischen. Unter die Eigelbcreme rühren und den Eischnee unterziehen.
- 4 Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen. Danach herausnehmen, kurz in der Form abkühlen lassen, aus der Springform lösen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.
- 5 Den Puderzucker mit dem Orangensaft zu einem zähen Guss rühren und den Kuchen damit einpinseln.

## Flammkuchen mit Schafskäse, geräucherter Putenbrust und Cranberrykonfitüre

Für 4 Portionen

**Für die Cranberrykonfitüre:**  
1 kg frische Cranberrys, etwas Wasser, 500 g Gelierzucker (1:2)

**Für die Flammkuchen:**  
10 g frische Hefe, etwa 100 ml lauwarmes Wasser, etwa 250 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 EL Sonnenblumenöl, 200 g Schmand, 100 g geräucherte Putenbrust (Scheiben), 150 g Schafskäse, Pfeffer, Oregano

1 Für die Konfitüre die Cranberrys waschen und mit etwas Wasser in einen Topf geben. Bedeckt 15 Minuten kochen lassen, bis die Früchte weich sind. Nach Wunsch durch ein Sieb oder eine Flotte Lotte geben, die feinen Schalenstückchen können aber auch gut mitgegessen werden. Den Gelierzucker dazugeben und etwa 4 Minuten kochen lassen, dann eine Gelierprobe machen. Die Konfitüre in saubere, sterilisierte Gläser füllen. Verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen, dann in normaler Position auskühlen lassen.

2 Für die Flammkuchen die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Salz und Sonnenblumenöl dazugeben. Den Teig kräftig durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser zugeben. Dann zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

3 Den Backofen auf 220 °C Unter- und Oberhitze vorheizen. Teig nochmals gut durchkneten und in 4 Stücke teilen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, dann auf 1 bis 2 mit Backpapier belegten Backblechen platzieren.

4 Mit Schmand bestreichen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Mit den Putenbrustscheiben belegen. Den Käse würfeln und darauf verteilen, pfeffern und mit Oregano bestreuen. Im Ofen etwa 10 Minuten knusprig backen. Mit Cranberrykonfitüre garniert servieren.



Fotos: 123 RF - Anna Liebedieleva, martina, Valentina Razumova; Fotolia - ExCuisine



## Aronia-Milchshake

Für 4 Portionen

200 g Aroniabeeren, 150 g Heidelbeeren, 1 Spritzer Limettensaft, 400 g gekühlte Kokosmilch, 1/4 l gekühlte Milch, etwa 3-4 EL Honig nach Geschmack

- 1 Aroniabeeren und Heidelbeeren verlesen, von den Stielen befreien und unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.
- 2 In einem Mixer mit dem Limettensaft, der Kokosmilch, der Milch und dem Honig zu einer cremigen Masse pürieren. In Gläser füllen und servieren.

## Kleine Tipps

Der Milchshake schmeckt auch gut, wenn man ihn ausschließlich mit Aroniabeeren zubereitet.

Die Kokosmilch lässt sich durch die entsprechende Menge Vollmilch ersetzen. Soll der Shake besonders cremig werden, kombiniert man 500 ml Vollmilch mit 150 g Joghurt.

Honig oder Zucker können durch die Zugabe einer reifen Banane weggelassen oder verringert werden. Evtl. mit einer Kugel Vanilleeis krönen.

## Pure Erfrischung

Diese bunten Eiswürfel sehen nicht nur witzig aus – sind sind auch ganz einfach selbst herzustellen und bringen eine fruchtige Note in jedes Mineralwasser. Und so geht es: Nehmen Sie eine Eiswürfelform. Falls es Früchte wie Erdbeeren sind, sollten die Fächer etwas größer sein. Frucht waschen und hineinlegen, dann kaltes Wasser darauf. Ab ins Tiefkühlfach, am besten über Nacht. Fertig ist die kühle Erfrischung für Sommertage.



## Buchtipps



Dieses Buch ist ein richtiger Beeren-Doktor: Übersichtlich aufgelistet nach Krankheiten und Symptomen erfährt der Leser, welche Beere wo hilft – von Akne bis Zahnfleischentzündung. „Die Heilkraft der Beeren“ von Margarete Dreßler ist ein praktischer Ratgeber rund um Erdbeere, Himbeere & Co. Verlag F. A. Herbig, 176 S., 10 Euro



Die ultimative Superfrucht mit dem großen Nährstoffprofil: So haben Shalila Sharamon und Bodo J. Baginski ihr Goji-Buch untertitelt. Die Beere punktet mit hohem Vitamin-Gehalt, vielen Mineralien und Spurenelementen und gilt damit fast schon als „Apotheke der Natur“. Viel Wissenswertes rund um das Kraftpaket. Verlag Windferd, 172 S., 9,95 Euro



ALLE REZEPTE DIESER SEITE AUS DIESEM BUCH

Jede Menge Tipps rund um Anbau, Pflege, Verarbeitung und Konservierung von Beeren hat Autor Christian Havenith, selbst Gärtner in der Eifel, für sein Buch „Beerenliebe“ zusammengetragen. Ob Beeren aus dem Garten oder dem Wald: Bei 70 Rezepten samt toller Fotos bekommt man Appetit. Dort-Hagenhausen-Verlag, 184 S., 19,95 Euro



# BRETAGNE

## Die ungezähmte Schöne

Wildromantisch kann sie sein und im nächsten Moment unberechenbar. Auf einen sonnengleisenden Morgen folgt ein regnerischer Mittag, hinterher ein stürmischer Abend. Langweilig wird es einem in Nordwesten Frankreichs nie.

Rasch die Koffer aufs Zimmer und dann raus. Bevor die Sonne untergeht, will ich noch kurz ans Meer. Der Strand ist breit, das Wasser weit hinten – es ist Ebbe. Die untergehende Sonne taucht alles in ein warmes Licht, die Mauern der Ville Close schimmern wie mit Gold überzogen. Die Promenade voller gut gelaunter Menschen. Am Strand packen Kitesurfer ihre Drachen und Boards ein, Kinder sammeln Muscheln. Ich kann es kaum glauben, dass ich erst heute morgen am Karlsruher Hauptbahnhof in den Zug gestiegen bin. In den TGV besser gesagt. Der Train à Grande Vitesse, der französische Hochgeschwindigkeitszug, machte seinem Namen alle Ehre. Mit Zwischenstopp in Straßburg fuhr er nach drei Stunden pünktlich in Paris ein. Die Weiterfahrt nach Rennes hatte einen Wermutstropfen: Es musste der Bahnhof gewechselt werden, vom Gare de l'Est zum Gare Montparnasse. Wer kein Taxi nehmen möchte, fährt mit der Metro Linie 4 in Richtung Porte d'Orléans und schleppt seinen Koffer treppauf, treppab. Doch die nur zweistündige Zugfahrt von Paris nach Rennes entschädigt für alles. Mit dem Auto hätte ich die komplette Strecke von rund 900 Kilometern nie so schnell geschafft. Die letzten 70 Kilometer von Rennes nach Saint-Malo übernimmt der Mietwagen.

Vier Jahreszeiten an einem Tag

Wer in die Bretagne reist, hat immer etwas mehr Gepäck dabei. Selbst im Sommer sollte man die Regenjacke und einen warmen Pullover im Koffer verstauen. Dafür werde es in der Bretagne nie langweilig, erzählen die Bretonen ihren Gästen augenzwinkernd. Wer erlebt schon an einem Tag vier Jahreszeiten. Und tatsächlich – der nächste Tag startet in Saint-Malo kalt und Wolken verhangen, mittags sitze ich ohne Jacke im Café und abends fegt ein Sturm über den Strand. Trotzdem wachsen hier im Norden Frankreichs Palmen, die Temperaturen sinken auch im Winter kaum unter null Grad – Schuld daran ist der warme Golfstrom. Im Landesinneren regnet es häufiger und etwas länger und so bleibt der Scheibenwischer während der gesamten knapp zweistündigen Fahrt ins Dörfchen La Gacilly an. Der Regen kombiniert mit den angenehmen Temperaturen beschert der Bretagne saftige Wiesen und Felder. Mit Tomaten, Artischocken, Blumenkohl, Kartoffeln und den landesweit bekannten Erdbeeren aus Plougastel-Daoulas (dort gibt es sogar ein Erdbeermuseum). Zurück zu La Gacilly. Der kleine Ort wäre sicher

Kleiner Sprachführer.....

Digemer mad e Breizh - Willkommen in der Bretagne. Die Bretonen sind ein stolzes Völkchen, kein Wunder also, dass sie nicht nur ihre eigene Flagge, sondern auch eigene Sprache haben. Brezhoneg ist eine alte keltische, mit dem Walisischen verwandte Sprache. Auf den Ortseingangsschildern stehen die Namen sowohl in Französisch als auch in Bretonisch. Und wer ein wenig Brezhoneg versteht, kann die eine oder andere Bezeichnung besser deuten.

- Ar mor - Das Meer / An heol - Die Sonne / Ar vourc'h - Das Dorf
- Ar peulvan - Der Menhir / Ar garreg - Der Felsen / Ar pennit - Das Landhaus / Ar grampouezenn - Der Pfannkuchen/ Crêpe
- Kenavo - Auf Wiedersehen



Pittoreske Landschaften wohin man sieht ... Fast magisch wirken Küstenlandschaften wie die rosa Granitküste an der Pointe de Squewel bei Ploumanac'h. Mehr Reiseinfos rund um die Bretagne: [tourism-crtb@tourismebretagne.com](http://tourism-crtb@tourismebretagne.com) und [www.bretagne-reisen.de](http://www.bretagne-reisen.de)

Algenexpertin Mélanie Chouan weiß genau wo und wie die verschiedenen Algenarten wachsen, woran man sie erkennt und wofür sie verwendet werden können. Zutaten für ein schmackhaftes und gesundes Algentatar findet sie im Handumdrehen an den algenreichen Stränden



keinem in Frankreich ein Begriff, wenn nicht Yves Rocher hier geboren wäre. Der Gründer des gleichnamigen heute weltweit agierenden Kosmetikunternehmens hatte vor 56 Jahren die geniale Idee, seine Produkte per Versandhandel zu verschicken. Inzwischen wird das Unternehmen in dritter Generation geführt, immer noch von diesem kleinen bretonischen Dorf aus. Innovativ und seiner Zeit voraus ist man hier auch heute noch. Das Ökohotel La Grée des Landes ist das beste Beispiel dafür (mehr dazu ab Seite 90). In dem Zusammenhang sind vielleicht ein paar Worte zu den Bretonen zu verlieren. Wessen Frankreichkenntnisse bisher nur auf Besuchen in der Hauptstadt beruhen, der kann sicher ein Lied von den nicht immer freundlichen Parisern singen. Und von der Ignoranz, Englisch zu sprechen. Gut, das mit dem Englischen ist auch hier in der Bretagne schwierig. Ein paar Worte sollte man also schon verstehen, wenn man hierher reist. Dennoch möchte ich die Fahnen nicht nur für den zauberhaften Landstrich, sondern gerade auch für die Menschen hier ganz hoch halten. Sympathisch, hilfsbereit und unheimlich kinderfreundlich. Nicht zuletzt deshalb zieht es im Sommer vor allem Familien in die Bretagne.

Eine Landschaft, die inspiriert

Ein beliebtes Ferienziel ist Belle-Ile. Die „schöne Insel“ vor der Südküste der Bretagne ist mit 20 mal neun Kilometern und 5200 Einwohnern die größte bretonische Insel. Mit der



Fotos: Tourisme Bretagne/LE GAL, Yannick, HAMEL, Franck, GHATEN, Jean-Patrick, BOURCHER, Simon, BERTHER, Emma/ing

KULINARISCHES Fangfrischer Fisch, Meeresfrüchte und hauchdünne Crêpes

**Austern** Man mag sie oder man mag sie nicht. Wer sie gern isst, der muss unbedingt nach Cancale fahren. Seit 1994 ist der Ort als „site remarquable du goût“ für die besondere Qualität seiner Austern ausgezeichnet. Wenn das Wetter schön ist, am besten gleich zum Hafen. Dort bieten die Frauen der Austerfischer die Köstlichkeiten zu einem Spottpreis gleich vor Ort zum Essen an. 12 Stück auf einem Plastikteller, Zitrone, Messer und dann genießen. Mit dem Blick aufs Meer und die Silhouette von Mont-Saint-Michel. Herrlich!  
**Meeresfrüchte** Zuerst kommt das Werkzeug, dann ein großer Teller. Und dann heißt es bohren, knacken, kratzen ... Wer eine Meeresfrüchte-Platte bestellt (Plateau de Fruits de Mer), muss ein wenig Geduld und handwerkliches Geschick mitbringen. Das schmackhafte Fleisch von Meerspinne (Ara-

née), Taschenkreb (Tourteau), Languste und Garnelen (crevettes) sowie schwarze Strand-schnecken (Bigorneaux) und Meeresschnecken (Bulot) muss man sich erst erarbeiten. Eine Delikatesse ist bretonischer Blauer Hummer.  
**Fisch** Der kommt fangfrisch auf den Tisch. Beliebt sind Goldbrasse (Daurade), Seeteufel (Lotte), Rochen (Raie) und Wolfsbarsch (Bar de Ligne). Ein nettes Mitbringsel sind die Fischkonserven der Manufaktur La Belle-Iloise in Quiberon. Die kunterbunten Dosen sind Kult. Darin eingelegt sind Sardinen u. a. mit Tomate und Olivenöl, Muscadet-Wein, Chili oder grünem Pfeffer. [www.labelleiloise.fr](http://www.labelleiloise.fr)  
**Crêpes** Hauchdünne Pfannkuchen aus Weizenmehl mit allerlei süßem Belag. Sie werden meist als Dessert nach der Galette serviert. Die besten bekommt man in den zahllosen Crêperies.

**Galettes** Sie sind der herzhafteste Pendant zur Crêpe. Der Teig wird aus Buchweizenmehl und Wasser gemacht. Gefüllt wird die Gallette mit Spinat, Eiern, Schinken, Bratkartoffeln, Pilzen, Speck... also nach Herzenslust.  
**Palets bretons** Die dicken Salzbuttermilch-Kekse sind nichts für Kalorienzähler. Wer wissen will, wie viel der beurre salé, also der typisch gesalzene Butter, tatsächlich in den knusprigen Naschereien steckt, der bucht am besten einen Backkurs, zum Beispiel bei Jennifer und Vincent Guella in ihrer bretonischen Traditions-Confiserie La Maison Guella in Cancale. [www.bretagne-caramel.com](http://www.bretagne-caramel.com)  
**Caramel au Beurre Salé** Ein unheimlich schmackhafter Brotaufstrich, natürlich mit viel bretonischer gesalzener Butter. Das Salzbuttermilch-Karamell des bretonischen Chocolatiers Henri Le Roux in Quiberon wurde 1990

zum besten Bonbon Frankreichs gekürt. Neben Meeres-salzbuttermilch und Zucker gehören auch Haselnüsse und Mandeln zu seinem sonst geheimen Rezept. Salzbuttermilch-Karamell ist als Bonbon, Dessertsauce, Eis oder Brotaufstrich in der Bretagne beliebt. [www.chocolateroux.com](http://www.chocolateroux.com)  
**Fare Breton** Süßer Milch-Eier-Auflauf mit Backpflaumen. Gibt es in jeder Bäckerei.  
**Cidre** Spritziger Apfelwein, der zu Gallette und Crêpe getrunken wird. Stillecht im sogenannten Bol, einer dicken Keramikschale. Bekannteste bretonische Marke: Val de Rance. [www.valderance.com](http://www.valderance.com)  
**Muscadet** Der einzige Wein der Bretagne ist der Muscadet, der seit 1936 zu den Weinen mit kontrollierter Herkunftsbezeichnung (AOC) gehört. Der trockene fruchtige Weißwein passt hervorragend zu Fischgerichten und Meeresfrüchten.

Autofähre von Quiberon aus, erreicht man das Eiland in etwa einer Stunde. Neben vielen winzigen Dörfern gibt es nur vier Ortschaften: die bunten Hafenstädte Le Palais und Sauzon mit ihren vielen Cafés und Restaurants sowie Locmaria und Bangor. Im Herbst 1886 entdeckte Claude Monet die „schöne Insel“ für sich. Insbesondere die wilde Westküste mit ihren zerklüfteten Klippen und die von Sonne, Meer und Wolken aufgeführten Lichtspiele beeindruckten den Künstler. Seine Lieblingsmotive sind die Felsspitzen in Port Coton. Der Ort ist auch heute bei Besuchern ein beliebter Aussichtspunkt und nur wenige Autominuten vom hübschen Relaix & Chateaux-Hotel Castel Clara (siehe Seite 88) entfernt. Ebenfalls Ende des 19. Jahrhunderts verliebte sich die französische Schauspielerin Sarah Bernhardt in die Belle-Ile. Das wilde Kap „Pointe des Poulains“ im Norden der Insel begeisterte sie so sehr, dass sie sich dort ein ehemaliges Fort zu ihrer Sommerresidenz ausbauen ließ. 40 Jahre lang verbrachte sie hier ihren Urlaub. Heute ist das Anwesen für Besucher geöffnet. Ein rot-weißer Leuchtturm krönt die Idylle des Kaps. Dass die schöne Insel und das Meer drumherum durchaus auch raue Seiten haben können, war bei der sehr unruhigen Rückreise auf der Fähre zu spüren. Erleichtert, wieder festen Boden unter den Füßen zu haben, fuhr ich mit dem Auto Richtung Carnac. Und wie das in der Bretagne so ist, dem Sturm folgte Sonnenschein.

Leuchtend gelb von den Blüten des Stechginsters bot das Feld mit den geheimnisvollen Menhiren einen tollen Anblick. Auch wenn man bis heute nicht weiß, warum und wieso die vor 5000 bis 3000 Jahre v. Chr. aufgerichteten Steine hier stehen – ein Besuch lohnt allemal.

Meine kleine Reise durch die Bretagne neigt sich dem Ende. Wiederkommen ist Pflicht, denn ich war schon länger nicht mehr „am Ende der Welt“, der Pointe du Raz, ganz im Westen der Bretagne oder oben an der Nordküste in der bizarren Welt der rosa Granitküste, der Côte de Granit Rose ... Eine letzte Übernachtung in der zauberhaften Domaine de Rochevilaine (siehe Seite 94) auf der wilden Pointe de Pen Lan, nicht nur für Feinschmecker ein Muss. Am nächsten Morgen fährt der TGV von Nantes pünktlich Richtung Paris. ■

Franka Hänig



Saint-Malo (Foto oben) umgibt der Hauch wilder Seefahrer-Romantik, in Rennes (links) kann man Fachwerkhäuser aus dem 17. Jahrhundert bewundern. Etwas Magie ist immer dabei, im Land der Druiden und Feen

## STÄDTE Kleinode aus Granit und Schiefer

Auch wenn sicher die meisten Besucher wegen der wilden Küstenlandschaft und den sagenumwobenen Wäldern in die Bretagne reisen, auch die Städte haben einiges wirklich Sehenswertes zu bieten. Wie zum Beispiel die bretonische Hauptstadt **Rennes**. Hübsche Fachwerkhäuser zieren die Straßen rund um die Cathédrale Saint-Pierre, der samstägliche Markt auf der Place des Lices ist sehr beliebt. Dank der vielen Studenten wirkt die Stadt äußerst lebendig. **Quimper** (63.000 Einwohner), die Hauptstadt des Departements Finistère, gilt als die typische bretonische Stadt. Deshalb sind in den Straßen der Altstadt und da vor allem in der Rue Kéréon, der Schusterstraße, immer viele Touristen unterwegs. Ob man den Trubel mag oder nicht, weil man in der Gegend, sollte man zumindest kurz in Quimper vorbeischauchen. **Lorronan**, 15 Kilometer nördlich von Quimper, ist ebenfalls ein großer Besuchermagnet. Das Städtchen mit den typisch bretonischen Häu-

sern aus Granit und Schiefer wird gern als Kulisse für historische Filme genutzt. Lorronan war früher berühmt für sein Segeltuch. Heute sitzen Kunsthandwerker an den Webstühlen und produzieren für die Touristen. Wer im Golf von Morbihan unterwegs ist, schaut sicher in **Vannes** vorbei. Malerisch ist es auch hier, Stadtmauer und die Kathedrale von St-Pierre sind imposant und auch das vielfältige Kulturangebot ist beeindruckend. Fast schon ein Muss ist **Saint-Malo**. Die stolze Stadt hinter dicken Mauern hat eine bewegte Vergangenheit. Die einst blühende Korsaren- und Handelsmetropole verzaubert heute mit der nach dem Zweiten Weltkrieg wieder aufgebauten Ville Close, einer befestigten Inselstadt. Gleich nebenan ist **Dinard**, das älteste bretonische Seebad mit schmucken Villen aus der Belle Epoque und edlen Grand Hotels, die nichts an ihrer Anziehungskraft verloren haben. Und noch zwei Sätze zu **Nantes**. Die Hauptstadt der Region Pays de la Loire ist die historische Hauptstadt der Bretagne und war im 16. Jahrhundert größte Hafenstadt Frankreichs. Hier wurde Anne de Bretagne geboren (1477-1514), Herzogin der Bretagne – heute noch sehr verehrt.

Fotos: Tourisme Bretagne/DIAPHANE/ELL PROD, Donatienne Guillaudeau, Yannick Le Gal, Emmanuel Berthier

## BUCH TIPPS

Umfassender geht kaum: Der Bretagne-Führer von Markus X. Schmidt stellt ausführlich Land und Leute vor, listet unzählige Tipps und Adressen auf – auch jenseits der Touristenpfade. Für längere Aufenthalte ein idealer Begleiter. (Michael-Müller-Verlag, 632 S., 24,90 Euro)



Kompakt und übersichtlich, mit herausnehmbarer Karte und vielen Tipps für schöne Fotomotive – das ist der neue Bretagne-Führer aus der Reihe Merian live. Autorin Beate Kuhn-Delestre lebt selbst seit vielen Jahren dort und kennt die Region wie ihre Westentasche. Inklusive Reisetipps für Kinder (Travel House Media, 128 S., 11,99 Euro)



## „Digital Detox“ im Ayurveda-Hotel Villa Kerasy in Vannes

Smartphones und Tablets bestimmen das Bild, sogar beim Spazierengehen, im Restaurant, bei Besprechungen und Schulungskursen. Die erste Frage an einem fremden Ort gilt allzu oft nicht der Umgebung, sondern dem Internetzugangscodes. So manch einer stellt sich selbstkritisch die Frage, ob man noch leben kann „ohne“. Durchschnittlich schauen wir 1000-mal pro Woche auf unser Smartphone! Psychologen beobachten typische Symptome der Abhängigkeit: Schlaf- und Appetitlosigkeit, zwanghaftes Dauereinschalten und Abfragen von E-Mails, Facebook, Twitter, SMS & Co. Das gefährdet unsere psychische und physische Gesundheit, das Verhältnis zur direkten Umwelt und zum eigenen Körper. Also gilt es, Vorsorge zu treffen – mit einer Erholungskur

vom Digitalen. In den USA gehören sie bereits zum Alltag, die Kurse zur Entwöhnung von digitalen Medien – mit Schlagworten wie Digital detox, National-day-of-unplugging oder disconnect to reconnect – also etwa: Schalten Sie ab, um wieder Verbindung zu haben mit der realen Welt“. Nun bieten Therapeuten wie Marie-Christine Delahaye auch in Frankreich spezielle Spa-Aufenthalte an – beispielsweise im südbretonischen Vannes. Im Ayurveda-Hotel Villa Kerasy beobachtet Direktor Jean-Jacques Violo, dass immer mehr Gäste es selbst im Urlaub nicht schaffen, abzuschalten. Für Burn-out-Gefährdete ist eines der Zimmer komplett ohne Internetempfang ... Ein totaler Entzug wäre wohl in der modernen Geschäftswelt kaum zu realisieren. Doch ein sinnvoller Umgang mit Computer, Smartphone oder Tablet hält Geist und Körper gesund. Dabei hilft die „Mindfulness“ – bewusste Meditation, um die Gegenwart, den Augenblick, den eigenen Körper zu erleben. Zum 1- bis 4-tägigen Spa-Programm

– natürlich ohne WLAN, Tablet, Smartphone, Computer – in einem erholsamen Umfeld wie der ursprünglichen Bretagne gehören Gespräche, Yoga-Übungen an der frischen Luft, geführte Meditation und Zen-Wanderungen. Ziel ist es, so Marie-Christine Delahaye, im Kopf aufzuräumen, Langsamkeit neu zu erlernen, sich auf das Wesentliche im eigenen Leben zu konzentrieren und die Verbindung zum eigenen Ich wiederzufinden. Denn wir laufen Gefahr, uns selbst zu verlieren, weil wir Arbeit und Privatsphäre nicht mehr trennen. Man braucht Selbstdisziplin, um sich internetfreie Zeiten zu schaffen und zu entscheiden, wann man on-line, wann off-line ist ... Keine absolute digitale Abstinenz also, sondern ein Gleichgewicht zwischen modernen Kommunikationsmedien und traditioneller Selbstreflexion. Und dies zu erlernen und zu finden ist das Ziel eines solchen „Digital-detox“-Spa-Aufenthalts zum Beispiel im bretonischen Vannes. [www.villakerasy.com](http://www.villakerasy.com)

Beate Kuhn-Delestre

# THALASSO

Es muss nicht immer Ayurveda in Indien sein, um seinen Körper zu reinigen und zu entschlacken. Die gute alte Thalassotherapie kombiniert mit frischer, kalorienbewusster Küche und langen Spaziergängen am Strand wirkt wahre Wunder.

In fast jedem Ort entlang der Küste findet man Hinweisschilder zu einem Thalassozentrum. Wer in die Bretagne fährt, kommt am Thema Thalasso nicht vorbei, warum auch? Thalassotherapie hat sich über Jahrzehnte bewährt. Thalasso kommt aus dem griechischen („thalassa“) und bedeutet das Meer. Und diese geheimnisvolle Welt bietet uns ein gewaltiges Schönheitspotenzial.

Die Behandlungen mit Meerwasser, Meersalz, Meeralggen und Meeresschlamm sind eine wahre Wohltat für die Haut. Spurenelemente, Vitamine, Proteine, Mineralstoffe und Aminosäuren sind in dem erfrischenden Mix aus dem Meer in großer Zahl enthalten. Das macht man sich bei verschiedenen Thalassoanwendungen wie Bädern, Packungen, Massagen, Aqua-Gym und Duschen zunutze. Manch einer schwört seit Jahren auf diese Meeresrituale und die das ganze Jahr gut besuchten Zentren wie das Sofitel in Quiberon (Foto) oder die Thermes Marins Saint-Malo.

## Eine Therapie mit Tradition

Nicht jeder, der Thalassoerfahrung hat, steigt aus purem Vergnügen in die salzigen Fluten oder lässt sich in Meeresschlack einpacken. Thalassotherapie wird tatsächlich auch als Heilbehandlung eingesetzt – vor allem bei Rheuma, zahl-

reichen Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte, verschiedenen Allergien, Erkrankungen der Atemwege, Stoffwechselstörungen, Venenerkrankungen und, und, und. Die Liste der Indikationen ist lang.

## Am besten das komplette Programm buchen

Dank der Modernisierung der Thalassozentren und der positiven Wirkung auf den gesamten Organismus findet man auch immer häufiger Angebote in Urlaubskatalogen. Schließlich ist die Grenze zwischen medizinischer Notwendigkeit und Anwendungen zur reinen Entspannung fließend. Wer Thalasso einmal richtig kennenlernen möchte, dem ist eine mindestens einwöchige Kur zu empfehlen.

Will man einen Aufenthalt in der Bretagne mit diesen Anwendungen verbinden, kann man sich beispielsweise in einem Hotel mit angeschlossenem Thalassozentrum an der Küste einmieten. Viele Hotels bieten komplette Pakete an, die gleich verschiedene Behandlungen beinhalten, inklusive eines Fitnessprogramms wie zum Beispiel dem gerade angesagten „Longe-côte“, Wasserwandern, und kalorienreduzierter Ernährung. Das ist nicht zu verachten, denn die kulinarischen Verlockungen sind in der Bretagne groß. Wenn man nicht im Hotel wohnen möchte, kann



**DANIEL JOUVANCE** Das Logo zeigt die Konturen der bretonischen Insel Houat, wo sich das Forschungszentrum von Daniel Jouvance befindet. Eine hohe Konzentration an marinen Aktivstoffen v.a. Mikroalgen kommen zum Einsatz – wie im Sérum Stimulateur Jeunesse. [www.danieljouvance.com](http://www.danieljouvance.com)

**PHYTOMER** Sitz des bretonischen Familienunternehmens ist Saint-Malo. Herzstück der Marke ist der exklusive Aktivstoff Oligomer, ein teilweise von Jod befreites Konzentrat aus Meerwasser, 1972 entdeckt. Ist in den meisten Gesichts- und Körperpflegeprodukten enthalten, wie dem Badesatz-Klassiker Oligomer Pur. [www.phytomer.fr](http://www.phytomer.fr)

**THALION** Die Thalio-Laboratorien findet man direkt am Parc naturel

marin d'Iroise bei Brest. Für die Pflegeprodukte werden Algen mit einer hohen Konzentration an maritimen Wirkstoffen verwendet, die durch eine Flotte von 60 Schiffen selbst geerntet und innerhalb von 24 Stunden verarbeitet werden. [www.thalion.com](http://www.thalion.com)

**THALGO** Das Plasmalg-Gel ist ein Klassiker mit Meereskraft und besteht aus einem 100%igen Algensud. Seit über 50 Jahren hat sich die französische Firma auf die Erforschung aktiver maritimer Kosmetik spezialisiert. Der Apotheker André Bouclet gründete die Marke und entwickelte das Verfahren zur Mikropulverisierung von Algen. [www.thalgo.de](http://www.thalgo.de)

**SEIFEN** mit Algen und Algenkalk u.a. von Santemer, [www.thalado-shop.de](http://www.thalado-shop.de)

man in den meisten Kureinrichtungen jedoch auch nur die Anwendungen buchen. In der Bretagne spielen die Algen auch in der Küche eine große Rolle. Wundern Sie sich also nicht, wenn es morgens zum Beispiel Algenbrot gibt oder abends ein Tatar aus Algen serviert wird. Probieren Sie ruhig ohne Scheu.

Unser Tipp: Wenn Sie mehr über die Algen erfahren wollen, welche man essen kann und wo sie zu finden sind, dann fragen Sie einfach nach einem Algenexperten vor Ort, wie beispielsweise Mélanie Chouan. Sie ist vor allem rund um den Golf von Morbihan unterwegs ([www.escapade-en-terre-idee.fr](http://www.escapade-en-terre-idee.fr)) und kennt wirklich jede Algensorte. (FH) ■

## KLEINE ALGENKUNDE

**Laminaria digitata:** Sie gehört zur Familie der Braunalgen. Die Laminaria gedeiht in großen Tiefen vor der bretonischen Küste und bildet dichte Wälder auf dem Meeresgrund. Die Alge enthält viele Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren sowie 500 mal mehr Jod als Meerwasser und gilt als Radikalfänger. Sie bindet Feuchtigkeit, reguliert die Talgproduktion, verfügt über eine straffende Wirkung und empfiehlt sich u.a. bei Cellulite.

**Lithothamnium calcareum** Ein Multimineralkomplex aus der kalkinierten Meeresalge Lithothamnium, einer fossilen Rotalge, kurz Algenkalk oder Korallensand genannt. Diese Alge enthält mehr als 32 seltene Spurenelemente (z. B. Jod, Selen, Zink, Kobalt, Kupfer und Chrom), welche die Remineralisierung des menschlichen Organismus unterstützen. Wird in verschiedenen Körperpflegeprodukten und Badesätzen eingesetzt.

**Fucus vesiculosus** auch Blasentang genannt, gehört zur Familie der Braunalge. Sie hat eine stimulierende und feuchtigkeitsspendende Wirkung sowie remineralisierende Eigenschaften dank eines hohen Gehaltes an Mineralstoffen. Enthält außerdem viel Aminosäuren wie Asparaginsäure und Alanin. Die Alge findet man v.a. in revitalisierender und Feuchtigkeitspflege sowie Slimming-Produkten.



## Le Grand Hôtel des Thermes de Saint-Malo Auszeit am Meer

Das Gründerzeithotel in bester Strandlage ist beliebt. Nicht nur wegen der mondänen Atmosphäre und der grandiosen Aussicht aufs Meer. Das große Thalassozentrum zählt zu den besten in der Bretagne.

So mancher Spa-Manager in deutschen Wellnesshotels würde blass vor Neid. Bereits um 8 Uhr sitzen die Ersten im Bademantel am Frühstückstisch. Ein Schluck Tee, dazu Algenbrot mit Beurre salé, der bretonischen gesalzenen Butter – und los geht es Richtung Thalassozentrum ins Untergeschoss des eleganten Le Grand Hôtel des Thermes de Saint-Malo. Zwei Stunden später ist hier Rush Hour – die einen schwimmen straff ihre Runden im Meerwasserpool (Badekappspflicht!), die anderen stampfen im Aqua-Gym im Gleichtakt durchs Wasser. In den unzähligen Behandlungsräumen werden die Gäste unter der Vichyduche massiert, bekommen Algenpackungen aufgetragen, sitzen in entschlackenden Sprudelbädern oder werden mit der hauseigenen Spa-Kosmetik verwöhnt. „Unsere Gäste buchen in der Regel zwei Anwendungen am Vormittag, zwei am Nachmittag“, erzählt Véronique Le Gall, die im Hotel arbeitet. Thalasso sei bei den Franzosen sehr beliebt und das Grand Hôtel des Thermes gehöre mit seinem Thalassozentrum zu den Besten der Bretagne, fügt sie nicht ohne Stolz hinzu.

### Stilvolle Thalassotherapie

Tatsächlich hat das im Art-déco-Stil erbaute Hotel das ganze Jahr über eine Auslastung von 80 Prozent. Direkt an der Uferpromenade gelegen und 20 Gehminuten von der Altstadt Saint-Malos entfernt, kann man hier authentische Thalassanwendungen und alle Vorzüge eines 5-Sterne-Hotels genießen. Für das weitläufige, aus drei Gebäuden bestehende Haus braucht man zwar am Anfang etwas Orientierungssinn. Aber dann erliegt man schnell dem Charme dieser Luxusherberge, wenn man das elegante Ambiente eines Grandhotels mag. Die 174 Zimmer und Suiten sind gerade renoviert, schön eingerichtet und punkten mit verschiedenen Designelementen. Wenn man schon einmal hier ist, sollte es auch ein Zimmer mit Meerblick sein. Ob Ebbe oder Flut, bei Morgensonne oder

Abenddämmerung – die Aussicht ist einfach grandios. Dass die meisten Gäste die Thalassotherapie ernsthaft betreiben, beweisen spätestens am Abend die vollen Tische im Restaurant La Verrière. Hier werden frische, sehr schmackhafte und kalorienreduzierte Menüs serviert.

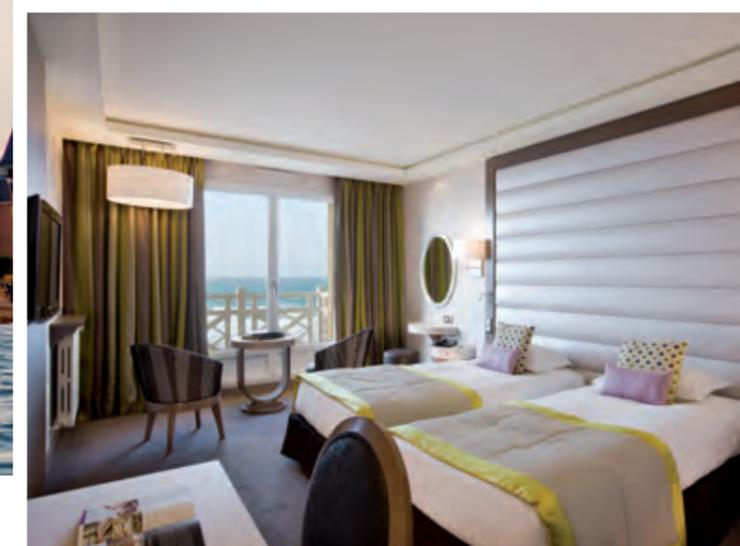
Schon allein der Aussicht wegen sollte man dennoch einen Abend im Gourmet-Restaurant Le Cap Horn dinieren. Mit Blick auf Strand und Meer bestellt man am besten Austern aus dem benachbarten Cancalle, Coquilles Saint-Jacques oder fangfrischen Fisch. Schmeckt alles hervorragend und belastet das Kalorienkonto nur wenig.

### Kind umsorgt, Mutter entspannt

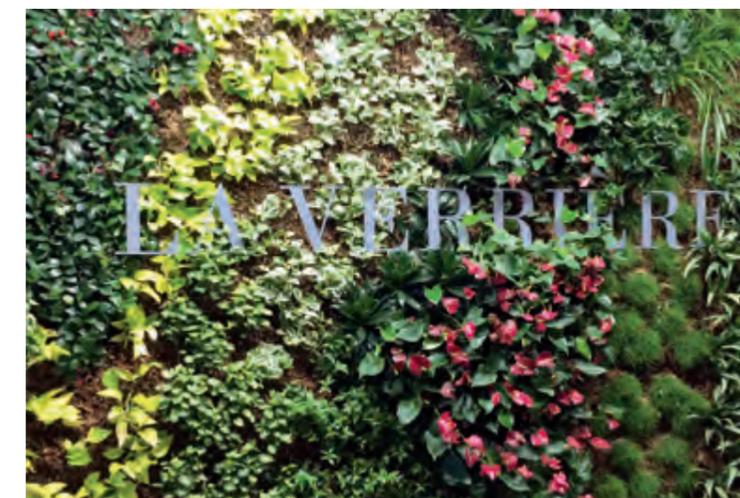
Gerade weil das Hotel eine gekonnte Mischung zwischen Moderne und Tradition verkörpert, findet man unter den Gästen auch viele junge Familien. Doch nicht nur das Ambiente ist ausschlaggebend dafür, dass genügend Kinderstühle in den Restaurants besetzt sind. Das Hotel unternimmt einiges, damit sich Eltern und Nachwuchs rundum wohlfühlen. Neben der obligatorischen Ausstattung in den Zimmern erstaunt vor allem das Angebot des Kinderclubs. Bereits mit zwei Monaten kann man die Minis in liebevolle und geschulte Hände geben und damit den frischgebackenen Eltern ein paar entspannte Stunden bescheren. Speziell entwickelte Spa-Programme für junge Mütter unterstützen zudem die Regeneration des Körpers nach der Geburt. Das wiederum könnte den einen oder anderen Hoteldirektor in Deutschland zum Nachdenken bringen. (FH)

**PREIS BEISPIEL** Special „Séjour Mer & Silhouette Au Féminin“: 6 Übernachtungen mit Halbpension, 24 Anwendungen, u. a. Thalasso, pro Person im DZ ab 1740 Euro

Grand Hôtel des Thermes, Grande Plage du Sillon, 100 Boulevard Hebert, 35400 Saint-Malo, Tel. +33 2 99407575, www.le-grand-hotel-des-thermes.fr



Es wohnt sich stilvoll im Grand Hôtel des Thermes. Im Restaurant Le Cap Horn hat man beim Sonnenuntergang einen Logenplatz



Während es in manchem Thalassozentrum eher hektisch zu geht, erwartet den Gast in der Domaine de Rochevilaine absolute Ruhe und ein ausgefeiltes Spa-Konzept für modernes Wellbeing



Dunkler Holzfußboden, Panoramafenster, gediegenes Ambiente: Wie auf einem Ozeandampfer sitzt man im Gourmetrestaurant. Das hat übrigens das ganze Jahr über geöffnet. Im Sommer wird auch im Garten eingedeckt



## Domaine de Rochevilaine Eine Klasse für sich

An der Mündung der Vilaine mit ihrer zerklüfteten Küste findet man dieses außergewöhnliche bretonische Anwesen. Auf einer Landzunge, umspült vom Meer, kann man Gastfreundschaft par excellence erleben.

Das wäre ihr Zimmer, sagt Hotelmanager Michaël Bazin. Er zeigt, wo sich das Bad befindet und wie sich die bodentiefen Fenster zur Terrasse öffnen lassen: „Kommen Sie erst einmal in Ruhe an. Wir freuen uns, dass Sie das sind.“ Sagt er, nickt freundlich und schließt dann leise hinter sich die Tür, nicht ohne vorher auf den Kamin zu verweisen. „Sie brauchen nur das Streichholz anzuzünden, es ist alles vorbereitet.“ Genau wie der Jacuzzi auf der Terrasse. Jetzt muss ich mich erst einmal setzen. Was in der Domaine de Rochevilaine als Zimmer gilt, würde in anderen Hotels mindestens unter der Bezeichnung Junior Suite laufen: Ein Ballsaal-ähnliches Zimmer mit riesigem Kamin, ein weiterer Raum nur allein für die Kleider und ein Bad, in dem man sich verlaufen kann. Und vor der Tür ein kleiner verwunschener Garten mit Sitzzecke und einem winzigen Teich mit Goldfischen. Und wie war das mit dem Jacuzzi? Terrassentür auf und vorsichtig die Abdeckung abgehoben. Tatsächlich – bis zum Rand mit herrlich warmem Wasser gefüllt. Die Versuchung ist zu groß. Kurze Zeit später sitze ich im Sprudelbad und schaue auf das durch einen Sturm aufgewühlte Meer.

### Hinter historischen Mauern entspannen

Etwa eine Stunde von Nantes entfernt, an der Mündung des Flusses Vilaine, findet man das zauberhafte Anwesen von Bertrand Jaquet, das zur Vereinigung von Relais & Chateaux gehört. Der passionierte Kunstsammler (es gibt auch eine kleine Galerie auf dem Gelände) hat etwas ganz Besonderes geschaffen. Hinter alten Mauern ist ein kleines altertümliches Dorf zu finden, mit verschiedenen pittoresken Gebäuden aus Granitstein, die sich weitläufig um einen Platz gruppieren. Es geht treppauf, treppab, durch einen winzigen Torbogen, an einer alten Mauer entlang, am Goldfischteich vorbei ... Dazwischen eine Tür, ein kleines Gartentor oder ein Treppe, die zu einem der insgesamt 34 Zimmer und vier Suiten führt. Keines der Gästezimmer gleicht dem anderen und das gilt nicht nur für die Grundrisse. Da gibt es beispielsweise ein Zimmer ganz im indischen Stil oder das Admiralszimmer mit Meerblick aus allen Fenstern, inklusive großem Fernrohr und authentischem Kajütenambiente.

### Ein Genusskonzept durch und durch

Überhaupt das Meer ... Ob von der gediegenen Bar oder dem Gourmetrestaurant aus, von überall sieht und hört man es. Im Restaurant übrigens genießt man einen der besten bretonischen Hummer und vielerlei andere Köstlichkeiten – mit ausgesucht freundlicher Art serviert.

Und da wäre noch unbedingt das mehrfach ausgezeichnete Spa „Aqua Phénicia“ zu erwähnen. Dem ist das größte Gebäude auf dem Gelände vorbehalten. An Platz wurde auch hier nicht gespart. Die Glaskuppel über dem riesigen Schwimmbaden wird bei schönem Wetter geöffnet und in den meisten der 15 Behandlungsräumen sowie dem Ruhebereich genießt man eine exklusive Aussicht aufs Wasser. Mehr Meer geht einfach nicht.

Franka Hänig

**PREIS BEISPIEL** Special „Cruise Detox Grand Large“: 4 Übernachtungen, all inclusive, im Spa 12 Behandlungen pro Person ab 1206 Euro (je nach Zimmerkategorie). Für Alleinreisende kein Einzelzimmerzuschlag. Das Angebot ist saisonunabhängig.

Domaine de Rochevilaine, Pointe de Pen Lan, 56190 Billiers, Tel. +33 297 416161, domaine@domainerochevilaine.com, www.domainerochevilaine.com

Ob bei Spa-Behandlungen, in den Restaurants, den Zimmern oder den Schwimmbädern – der spektakuläre Blick auf die Bucht von Goulphar, die Monet schon inspirierte, ist den Gästen sicher. Unweit des Hotels kann man die schroffen Felsen von Port Coton mit ihren wild schäumenden Wellenbrechern besichtigen



## Castel Clara Beste Aussichten für Thalasso-Fans und Gourmets

Wer in das Hotel auf den Klippen will, muss erst einmal mit der Fähre die Insel Belle-Île-en-Mer erobern. Dort angekommen, wird man mit einer grandiosen Kulisse und vielen hoteleigenen Annehmlichkeiten verwöhnt.

Was für ein stürmischer Empfang! Der Wind zerzaust kräftig die Haare und bauscht die Jacke auf. Die liebeliche Belle-Île-en-Mer zeigt sich heute von ihrer wilden Seite. Das tut dem Aufenthalt auf der größten Insel der Bretagne keinen Abbruch, erst recht nicht, wenn man im Castel Clara wohnt. Das zur Vereinigung Relais & Chateaux gehörende Haus verspricht nicht nur angenehmes Wohnen und eine exzellente Küche, sondern auch vielseitige Spa- und Thalassoanwendungen – und es wirbt auf allen Prospekten mit seiner imposanten Lage. Die ist in natura noch spektakulärer als auf den Fotos. Auf Felsen gebaut, oberhalb der idyllischen Bucht von Goulphar, die schon der Impressionist Claude Monet auf seinen magischen Bildern verewigte, bietet sich dem Gast ein tatsächlich atemberaubender Ausblick. Und den genießt man natürlich von vielen Zimmern, dem Restaurant, der Bar, dem Swimmingpool und der Terrasse aus.

### Behaglicher Luxus mit Meerblick

Die 63 Zimmer und Suiten sind sehr behaglich eingerichtet mit vielen liebevollen Details. Man kann zwischen einem eleganten Ambiente in den Farben Weiß, Grau und Blau und Countrystyle in Anthrazit, Weiß und Rot wählen. Wer nicht

aufs Meer schaut, blickt in den kleinen Park. Nachts blinkt mystisch der nahe Grand Phare, einer der drei Leuchttürme der Insel.

### Beliebte Schlankheitskuren

Wer von den Gästen keine Lust auf eine Inselerkundung bei Sturm hat, marschiert im Bademantel die breite Treppe hinunter in Richtung Thalasso-Zentrum mit 27 Behandlungsräumen. Wer nicht gerade unter der Vichy-Dusche (mit Meerwasser) massiert wird, in der Sprudelwanne sitzt oder in der Algenpackung schwitzt, schwimmt im Meerwasserpool oder relaxt nach erfolgreicher Anwendung im Ruheraum mit Blick auf die Bucht. Besonders beliebt bei den Gästen sind die vielen mehrtägigen Schlankheitskuren. Diese enthalten neben verschiedenen Thalassoanwendungen auch Yoga-Stunden und eine Ernährungsberatung.

Etwas ruhiger geht es eine Etage weiter oben zu – hier ist das elegante Spa untergebracht. Für die verschiedenen Treatments für Gesicht und Körper werden Produkte der renommierten französischen Spa-Marke Sothys verwendet. Zudem wird, inspiriert von der magischen Anziehungskraft des Meeres, eine eigene Kosmetiklinie angeboten, die in Zusammenarbeit mit einem Labor in der bretonischen Hafenstadt Brest

entwickelt wurde. Belle-Île-en-Mer Cosmétiques basiert auf maritimen Inhaltsstoffen. Körperpeeling oder Bodylotion sind nicht zuletzt ein schönes Mitbringsel von der Insel.

Wer den ganzen Tag seinen Körper hegt und pflegt, um schlussendlich auch ein paar Pfunde weniger auf die Waage zu bringen, den erwartet am Abend im Castel Clara eine große Herausforderung. Denn die Gerichte klingen allesamt vielversprechend. Im Gourmetrestaurant gehen Küchenchef Christophe Hardouin und Chefkoch Olivier Colin mit ihren Gästen auf eine kulinarische Reise, servieren Schätze des Meeres raffiniert kombiniert mit einheimischen Zutaten.

Mein Tipp: unbedingt das Meeresfrüchte-Buffer im Café Clara testen. Wer Austern, Hummer, Langusten und Meeres-schnecken mag, kann hier nach Herzenslust zugreifen. Und da diese eiweißreich, aber fettarm sind, muss man sich keine großen Sorgen um seine Figur machen (wenn man es schafft, das himmlische Dessert-Buffer links liegen zu lassen). (FH) ■

**PREIS BEISPIEL** Eine Nacht kostet ab 136 Euro/Zimmer. Für das Arrangement „Le Forfait Thalasso“ bezahlt man ab 258 Euro/Person (inkl. HP sowie 3 Anwendungen und 1 Massage)

Le Castel Clara, Goulphar, 56360 Bangor, Tel. +332 97 318421, castelclara@relaischateaux.com, www.castel-clara.com

## Phytomer Spa & Wellness Spa-Geschichte in Blau-Weiß

In 80 Ländern pflegt man sich mit Phytomer-Kosmetik. Jetzt hat das bretonische Familienunternehmen seinen ersten Flagship-Store eröffnet – und zwar dort, wo alles begann.

Es ist schon ungewöhnlich, ja fast eine kleine Sensation. Den gerade eröffneten Flagship-Store von Phytomer findet man nicht wie üblich in der Hauptstadt Paris, sondern im Herzen der Bretagne – in Saint-Malo. „Hier sind unsere familiären Wurzeln und hier wurde Phytomer entwickelt. Also haben wir uns entschieden, auch genau hier unser Spa zu eröffnen“, erzählt Mathilde Gédouin-Lagarde, Direktorin für Marketing und Kommunikation. Und so steht nun das neue Spa-Gebäude gleich hinter dem Haus ihrer Großeltern, Tradition und Moderne harmonisch vereint.

Die sympathische junge Frau ist die Enkelin des Gründers von Phytomer, dessen Geschicke heute ihr Vater leitet. Ihre Begeisterung spürt man sofort. Sie schwärmt nicht nur von den wirkungsvollen Produkten, sondern vor allem vom neuen Phytomer Spa & Wellness.

### Immer den Weltmeeren nach

Keine Frage, dass das Day Spa von einer bestimmten Farbe dominiert wird. Zum klassischen satten Marineton gesellen sich sanftes Steingrau und elegantes Creme-weiß. Das Design-Interieur ist super edel und minimalistisch, ohne unterkühlt zu wirken. Eine nette Idee: Die Räume wurden nicht nach Blumen oder Kräutern benannt, sondern nach den Weltmeeren – inklusive ihrer Koordinaten. Die Behandlungsräume und das Hamam punkten mit viel Platz und großen Fenstern. Oberstes Prinzip: Der Gast soll rundum entspannte Stunden, ohne Stress, Hektik oder Lärm erleben. Wer gern zu zweit die Welt von Phytomer kennen lernen möchte, bucht die 60 m<sup>2</sup> große „Suite Duo“ – très chic.

Auf dem Spa-Menü findet man weniger klassische Thalassoprogramme. Das Angebot reicht vielmehr von anspruchsvollen Gesichts- und Körperbehandlungen bis hin zu mehrstündigen Signature-Treatments mit den Schwerpunkten Anti-Aging, Detox und Relaxing. Und auch die Männer können aus eigens für sie konzipierten Anwendungen wählen. Da können die Pariser richtig neidisch werden. (FH) ■

65°N  
39°E  
Blanche



Die Produkte wie die Haut straffende Emulsion Morpho Designer, werden im hochmodernen Labor von Phytomer nahe des berühmten Mont Saint Michel entwickelt.

**PREIS BEISPIEL** „Oligomer Spa“ ist eine Behandlung (1,5 h) mit Produkten, die Oligomer enthalten, ein Extrakt aus Meerwasser, von Phytomer entdeckt: 145 Euro

70 rue du Commandant l'Herminier, 35400 Saint-Malo (Rothéneuf),  
Tel. +33 223 183199, www.spaphytomer.com,  
Mo-Sa, 10-19 Uhr



## Sofitel Quiberon Diététique Bewusstes Abnehmen nach Ansage

Wie ein weißes Schiff liegt das Hotel in Quiberon vor Anker. Hier genießt man jedoch nicht nur den Blick aufs Meer, sondern will gezielt etwas für seine Figur tun.

Wer zum ersten Mal nach Quiberon kommt und ins Sofitel möchte, ist kurz etwas verwirrt. Denn es gibt hier eigentlich zwei Luxushotels der Gruppe, jedoch mit einem kleinen, aber wichtigen Unterschied: Während das Sofitel Quiberon Thalassa mit verschiedenen Thalassoanwendungen und einem „Gourmet Dining“ aufwartet, bietet die Schwester nebenan ein holistisches Gesundheitskonzept, was mit dem Namen Sofitel Quiberon Diététique überschrieben ist. Wer also nach seinem Aufenthalt mit vorzeigbaren Figureergebnissen aufwarten möchte, sollte rechtzeitig links abbiegen.

### Thalasso-Expertise seit mehr als 50 Jahren

Seit mehr als 50 Jahren wird in Quiberon Thalasso-therapie und Wellbeing zelebriert. Es gilt damit als eines der ersten Häuser, die sich ausschließlich dieses Themas angenommen haben. Im Vergleich zum Nachbarhotel geht es im Sofitel Quiberon Diététique privater und ruhiger zu. Ein etwas versteckter Eingang, dezente Farben ... Insgesamt gibt es 76 Zimmer und Suiten (nebenan sind es 126 Zimmer), mit Terrasse und Meerblick. Wer hierher kommt, sucht zuerst das Gespräch mit den Experten. Es werden Behandlungs- und auch Ernährungspläne erstellt, der Fitness-Coach zu Rate gezogen. Die eigens entwickelte und am Tisch

servierte Gourmet-Schlankheitsküche ist kalorienreduziert und trotzdem sehr schmackhaft. Damit die Gäste beim klassischen Frühstückbuffet nicht in Versuchung geraten, gibt es das Frühstück aufs Zimmer.

In Kombination mit verschiedenen Thalassoanwendungen, die bereits nach der ersten Behandlung für sicht- und fühlbare Ergebnisse sorgen, kommt man dem Ziel, Quiberon ranker und schlanker zu verlassen, rasch näher. Im Übrigen kommen die meisten der Gäste Jahr für Jahr wieder ins Sofitel Quiberon Diététique für ihre ganz spezielle Auszeit. (FH) ■



Die kalorienreduzierte „Gourmet Cuisine Minceur“ gehört ebenso zum täglichen Programm wie verschiedene Konsultationen und Anwendungen

**PREIS BEISPIEL** „Vitality Delight“, eine 6-Tage-Kur kombiniert mit Thalasso-therapie (insgesamt 24 Anwendungen) und Diätküche, ab 1980 Euro/Person im DZ.

Sofitel Quiberon Diététique, Boulevard Louison Bobert, 56170 Quiberon, Frankreich,  
Tel. +33 297 504888, H0562-RE@sofitel.com, www.thalassa.com





## La Grée des Landes Mit Suchtfaktor

Das Éco-Hotel Spa Yves Rocher im Dorf La Gacilly zwischen Rennes und Vannes lädt zum baldigen Wiederkommen ein.

Im Spa des Hotels wird exklusiv mit Produkten von Yves Rocher behandelt, u. a. mit der neuen Anti-Aging-Linie Sérums Végétal



Es gibt Hotels, da bedauert man schon beim Ankommen, dass man wieder abreisen muss. So wie sich in den ersten Sekunden entscheidet, ob man einen Menschen sympathisch findet oder nicht. La Grée des Landes ist ein Hotel der Kategorie „Ich will länger bleiben“. Warum man sich bereits beim Betreten pudelwohl fühlt? Hm, vielleicht ist es der Geruch von Holz und Kräutern, der diffus im Raum hängt, die vielen Fenster, die den Blick nach allen Seiten auf die sanfte Hügellandschaft freigeben, das gemütliche Sofa vorm Kamin ... Ja, vielleicht liegt es daran, dass man eigentlich kein Hotel, sondern ein Haus besucht, in dem sich die Gäste wie bei Freunden fühlen.

### Dort wo alles begann

„Ich wollte diesem Hotel-Projekt etwas Einzigartiges verleihen. Es sollte nachhaltig sein, ohne zu belehren. Es sollte ökologisch ausgerichtet sein, ohne zu missionieren. Es sollte für Lebensfreude stehen, ohne sich zu widersprechen“, erklärt Jacques Rocher, Gründer das Yves-Rocher-Ökohotels La Grée des Landes und Sohn des Gründers der bekannten französischen Kosmetikmarke.

Man findet das Hotel oberhalb des kleinen bretonischen



Schöne Aussichten auf das satte Grün. Schmetterlinge und Vögel stehen übrigens in der weitläufigen Hotelanlage unter besonderem Schutz



Ob Frühstück im Zimmer oder Lunch im Restaurant – alles ist liebevoll zubereitet mit vielen frischen Zutaten

Dorfes La Gacilly. Hier wurde Yves Rocher geboren und hier gründete er 1959 auf dem Dachboden seines Elternhauses ein Kosmetikunternehmen. Wer ein paar Tage länger bleibt, sollte also unbedingt auf den Spuren des innovativen Unternehmers wandern. Neben seinem Geburtshaus kann man u. a. den Botanischen Garten anschauen und das Pflanzenmuseum „Vegetarium“. Rund um La Gacilly wird auf 44 Hektar biologisch-kontrollierter Anbau zum Beispiel von Kamille, Arnika und Ringelblume betrieben. Dass Monsieur Yves Rocher ein begeisterter Fotograf war, darauf verweisen nicht nur die vielen ausgestellten Fotoapparate und Fotos im Hotel, sondern auch das seit 2003 jährlich stattfindende Foto-Festival „Mensch und Natur“. Es zählt zur größten Open-Air-Veranstaltung der Fotografie in Europa ([www.festivalphoto-lagacilly.com](http://www.festivalphoto-lagacilly.com)).

### Sonnengruß im Baumhaus

Die 29 ebenerdigen Zimmer im Hotel sind schlicht und mit umweltfreundlichen Materialien eingerichtet. Der Gast wird gebeten, bewusst mit dem Müll umzugehen und diesen bereits im Zimmer zu trennen. Von der Terrasse aus kann man über die Wiesen des Hotels laufen – barfuß ist das im Sommer ein

herrliches Vergnügen. Wer lieber in luftigen Höhen träumt, der wohnt im nach den Prinzipien des Feng-Shui errichteten Baumhaus. In den warmen Monaten kann man sich in den Wipfeln einer 300 Jahre alten Zypresse mit dem Schönheitsritual „Himmel und Erde“ auch exklusiv verwöhnen lassen oder bei Sonnenaufgang mit Yoga und Atemübungen den Tag kraftvoll beginnen. Wellnessvergnügen exklusiv mit den Produkten von Yves Rocher gibt es aber auch im Hotel-Spa, zu dem ein Hamam und ein Schwimmbad gehören. Das Restaurant macht das Ökokonzept von La Grée des Landes perfekt. Serviert werden saisonale, aus der Region stammende Gerichte, deren Zutaten zu 90 Prozent aus biologischem Anbau stammen und teilweise direkt aus dem hotel-eigenen Garten geerntet werden. Spätestens beim Frühstück mit Bio-Eiern, selbstgemachter Marmelade und duftenden Croissants weiß man, dass man unbedingt wiederkommt. ■

Franka Hänig

**PREIS BEISPIEL** Special „Séjour Escapade Zen“: 2 Übernachtungen im DZ mit Frühstück, ein Abendessen, ein Mittagessen, ein Treatment ... 782 Euro für 2 Personen

La Grée des Landes, Éco-Hotel Spa Yves Rocher Les Tablettes, Courmon, 56200 La Gacilly, Tel. +33 299 085050, [resa.hotel@yvetmet.com](mailto:resa.hotel@yvetmet.com), [www.lagreedeslandes.com](http://www.lagreedeslandes.com)



Fotos: www.visitcalifornia.com; 123 RF; - Tono Baaguer, katz, Wasin Pummarn, Joshua Resnick, webomix



# LOS ANGELES

Kaliforniens Mega-City ist spannend und vielfältig. Sie steht für Hollywood-Glamour, endlose Strände und einen ganz eigenen Lifestyle.



Los Angeles ist keine Stadt im herkömmlichen Sinne, sondern eine Mega-City, ein Konglomerat aus 100 Gemeinden, die in fünf Landkreisen liegen. Wer zum ersten Mal nach Los Angeles kommt, wird von seiner Größe erschlagen. Auf fast 86 000 km<sup>2</sup> erstreckt sich diese Metropolregion, mit 14 Millionen Einwohnern ist sie nach New York die zweitgrößte der USA. Damit man sich diese schieren Ausmaße vorstellen kann: Die gesamte Region Los Angeles ist so groß wie das Bundesland Schleswig-Holstein.

### Ganz entspannt durch die City

Doch keine Angst – die Stadt ist trotz ihrer gigantischen Ausmaße überschaubar. Hat man sich den Stadtplan einmal genau angeschaut, hat man die Hauptverkehrsstraßen schnell intus. Sunset Boulevard (auf dem man tatsächlich dem Sonnenuntergang entgegen fahren kann!), Hollywood Boulevard, Santa Monica Boulevard und Wilshire Boulevard durchziehen die Stadt von Ost nach West bis Santa Monica. Da man nicht schneller als 25 mph (etwa 40 km/h) fahren darf, cruist man ganz entspannt durch die City und kann dabei sogar noch nach rechts und links schauen.

Was sofort auffällt: Los Angeles ist eine Autostadt. Parkplätze gibt es reichlich, doch muss man wissen, dass die Parkge-

bühren stolz sind. Aber besser teuer geparkt als noch teurer abgeschleppt. Verkehrsverstöße werden sehr streng bestraft. Und: Trotz eines gut ausgebauten, öffentlichen Nahverkehrssystems mit fünf U-Bahnlinien, bevorzugen neun von zehn Berufstätigen ihr eigenes Auto für die Fahrt zur Arbeit. Dies führt täglich zu immensen Verkehrsproblemen auf den bis zu 15-spurigen Highways.

Auf die Idee, die Stadt zu Fuß zu erkunden, sollte man jedenfalls nicht kommen. Bummeln wie in Europa oder New York ist allenfalls in den Shopping-Distrikten um den Rodeo Drive in Beverly Hills, am Sunset Strip oder am Melrose Boulevard möglich. Was jedoch immer selbstverständlicher wird, sind zum einen kleinere Autos (sehr beliebt sind der Fiat 500 oder der Mini Cooper) und Fahrrad fahren. Und zwar nicht nur als Freizeitsport entlang der Beachs oder in den Hills. Als Tourist kann man sich Fahrräder ausleihen und es gibt zahlreiche Anbieter von Fahrrad-Touren. Die Stadt bietet auch einen ganz witzigen Service, den es auf jeden Fall in deutschen (Fahrad-)Städten nicht gibt: Fast alle Autobusse in LA haben an der Vorderseite einen Fahrradständer auf dem man sein Rad festschnallen kann. Die Mitnahme des Fahrrads ist kostenlos, für sich selbst muss man ein Ticket lösen (1,75 Dollar eine Strecke). Diese Trends spiegeln auch grüne Bewusstsein Los Angeles wider, das immer größer wird, sich auch in der

akribischen Mülltrennung nach europäischem Vorbild zeigt. Das passt zum allgemeinen Lifestyle der Stadt, der so sehr auf Fitness, Gesundheit und Schönheit ausgerichtet ist. Den nachhaltigen Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen lernt man noch.

### Los Angeles hat viele Gesichter

Die Stadt erfüllt auch nach wie vor alle Klischees, die sich dank Hollywood in unseren Köpfen festgesetzt haben. Endlose Strände, gestählte Bodies, makellose Gesichter, dicke Autos, luxuriöse Villen, Stars und Sternchen, Nobelboutiquen, teure Restaurants und angesagte Clubs. Garniert mit architektonischen Glanzstücken und, auch das gehört zu LA, dem genaueren Gegenteil von Alledem.

Wer Los Angeles hört, denkt unweigerlich an Hollywood, hat den überdimensionalen, weißen Schriftzug in den Hollywood Hills und die Sterne des Walk of Fame vor Augen. Nicht zu vergessen: das „... and the winner is ..“ der jährlichen Oscar-Verleihung. Andere denken vielleicht eher an Beverly Hills, den schönen teuren Wohnort vieler Berühmtheiten, mit breiten, Palmen gesäumten Straßen und Boulevards, Luxusvillen und edlen Shoppingadressen. Beverly Hills und die angrenzenden Gemeinden wie Bel-Air oder Westwood sind grüne

Oasen, durch die kurvige Straßen an imposanten Grundstücken und fantastischen Villen vorbei führen immer weiter hinauf. Auch der Sunset Boulevard schlängelt sich durch diese edle Wohngegend.

Das Zentrum von Los Angeles ist Downtown. Hier kann man den Kopf in den Nacken legen und die Fassaden der Skyscrapers hinauf schauen, hier wechseln sich Finanzdistrikt, Chinatown und aufstrebende Trend- und Szeneviertel ab. Da sieht man noch ein paar Gebäude, die man getrost als historisch bezeichnen darf.

Los Angeles ist aber auch Strand und Meer. Nach Santa Monica, Venice Beach oder Malibu ganz im Westen der Mega-City fährt man gut eine Stunde und ist wieder in einer anderen Welt. Diese Orte scheinen wie dafür gemacht, um den LA-Lifestyle in vollen Zügen auszulieben: sportlich, relax das Leben zu genießen, die Sonne immer im Gesicht. (sch)



LA Lifestyle + + + LA Fitness + + + LA Food + + + LA Art + + + LA Glamour + + + LA Beauty + + + LA Lifestyle + + + LA Fitness + + + LA Food + + + LA Art + + + LA Glamour + + + LA Beauty + + +



#### LIFESTYLE

Wahrscheinlich liegt es am Klima, an den vielen Sonnenstunden, dass es in Los Angeles so viel entspannter zugeht. Selbst in der Rush Hour, wenn der Verkehr über Stunden lahm liegen kann. Bestimmt liegt es daran, dass man in LA so viele Dinge ganz bewusst angeht und in den Alltag integriert – ohne Wenn und Aber. Sport, Fitness, gesunde Ernährung, mental health, regelmäßige Auszeiten, eine sinnvolle Work-Life-Balance und – die richtigen Beauty-Treatments gehören einfach dazu. Gutes Aussehen ist in der Stadt

der Engel enorm wichtig. Älter wird man ganz klar woanders. Deshalb ist es auch viel selbstverständlicher, dass man ein bisschen nachhilft, um die Zeichen der Zeit unsichtbar zu machen. Frei nach dem Motto: Botox and Hyaluron are a girls (or boys) best friend ... Tu dir Gutes – und die Welt wird gut.

#### FITNESS

Fitnessstudios gibt es in Los Angeles wie Sand am Meer. Und zwar vom Edel-Studio wie LA Fitness bis hin zur Muckibude um die Ecke. Geöffnet sind sie meist, auch in den Hotels, rund um die Uhr. Wer es sich leisten kann, hat natürlich einen Personal Trainer. Mit dem geht es dann auch auf

eine Jogging-Runde durch den Griffith Park in Hollywood oder zum Runyan Canyon Park in den Hollywood Hills. Dort joggen oder wandern auch Promis. Yoga- und Pilatesstudios sind aus der Stadt nicht mehr wegzudenken. Dabei sind alle unterschiedlichen Yoga-Arten im Angebot. Neueste Outdoor-Variante: Stand-up-Paddling-Yoga am Beach. Santa Monica und Venice Beach sind die Strände, an denen Körperkult in seiner ausgefallensten Form zelebriert wird. Nicht umsonst wird der Ocean Front Walk auch Muscle Beach genannt. Nirgendwo sieht man mehr Muskelbepackte Männer und Frauen als hier in Venice Beach. Dazu gesellen sich lässige Surfer, Rol-

lerblader, Radfahrer ... Schwimmen ist weniger Thema, denn der Pazifik ist mit maximal 20° C im August nicht eben warm.

#### BEAUTY

Der perfekte Body sollte natürlich in einer ebensolchen Hülle stecken. In USA und erst recht in Kalifornien und LA ist es selbstverständlich, regelmäßig in einen Beauty-Salon oder ein Spa zu gehen. Die Spas sind, anders als in Europa, eher große Kosmetik-Institute, in denen man Facials und Body-Treatments oder eine Massage buchen, nicht aber in die Sauna gehen kann. Liebhaber von Sauna- und Dampfbad suchen das Wi-Spa in Korea-

town auf (2700 Wilshire Boulevard). Ein riesiger Spa-Tempel mit diversen Saunen und Dampfbädern auch für Familien. Wer auf sich hält, geht regelmäßig in „sein“ Nail-Spa zur Mani- und Pedicure. Schließlich trägt ein „Engel“ Lack.

#### GLAMOUR

Glamour gehört zur Stadt der Engel einfach dazu. Sich ein bisschen wie ein Star fühlen – dieses Gefühl kann man haben, wenn man z. B. zur Happy Hour in eine der schicken Rooftop-Bars geht. Da süffelt man einen coolen Drink am Pool, ist umgeben von coolen „happy people“ und genießt eine grandiose Aussicht. Eine der schönsten Dachterrassen hat das W Hotel

in Hollywood. In West Hollywood lädt das stylische Mondrian Hotel in den 18. Stock, in Downtown LA ist The Standard unschlagbar, in Venice Beach trifft man sich auf der Terrasse des Erwin Hotels unweit vom Muscle Beach.

#### FOOD

Bio muss es sein, frisch und knackig. Gesundheits- und Fitnessbewusste kaufen Gemüse und Obst am liebsten auf einem Farmers Market, die an mehreren Orten in LA zu finden sind. Der bekannteste und größte ist der in Beverly Hills zwischen Fairfax und 3rd Street. Hier verkaufen lokale Anbieter ihre frischen Produkte und man kann lecker

essen bei toller Atmosphäre. Der Farmers Market erinnert mit seinen Buden und Ständen an den Naschmarkt in Wien. Restaurants und Cafés mit grüner, vegetarischer und veganer Küche sind total angesagt – so wie Real Food Daily oder Tender Greens. Hübsch und gut ist die französische Bäckerei Chaumonts (145 S. Beverly Drive).

#### ART

Zeit für Kunst, die sollte man sich in Los Angeles unbedingt nehmen. Am Wilshire Boulevard liegt nämlich eines der besten Kunstmuseen, die es in den USA gibt. Das „Los Angeles County Museum of Art“ ist eher unter seiner Ab-

kürzung „Lacma“ bekannt. Das ändert aber nichts an der Tatsache, dass man hier hochkarätige Exponate aus fast allen Kunstepochen zu sehen bekommt. Ob vorchristliche religiöse Kunst, ob Meisterwerke aus Mittelalter und Renaissance oder ob Werke der modernen Kunst – im „Lacma“ hängen sie alle: Matisse, Picasso, Degas, Rembrandt, Dürer ... Auch der angegliederte Museumsshop ist einen Besuch wert. Nicht um Kunst, sondern um die Wunder der Natur geht es im California Science Center. Wenn man nach Santa Monica fährt, lohnt ein Abstecher ins nahe Pacific Palisades. Dort kann man die Getty Villa besuchen, den Kunsttempel des Kunstmäzens Jean Paul Getty.

Fotos: W Hotel Hollywood; www.visitcalifornia.com; Dorit Schlamback; 123 RF - Sana Aksoy, arinahabib, Andrey Bayda, choneshones; Shutterstock - malden

## BEVERLY HILLS

### Konzentrierter Luxus

Beverly Hills ist kein Stadtteil von Los Angeles, sondern eine eigene Stadt mit ca. 35 000 Einwohnern im Westen von LA. Beverly Hills ist der bevorzugte Wohnort der Reichen und Schönen und vor allem auch der Hollywood-Stars. Die man in Hollywood vergeblich sucht. In Beverly Hills ist alles edel und blankpoliert, hier ist der Glamour zu Hause, der Himmel scheint blauer, die kerzengeraden Palmen noch höher, der Rasen manikürt. Luxushotels, Edelboutiquen und Gourmettempel – alles, was in der Topliga Rang und Namen hat, ist in Beverly Hills vertreten. Am berühmten Rodeo Drive, einer der teuersten Einkaufsstraßen der Welt, findet man von Chanel bis Louis Vuiton alles, auf dem Wilshire Boulevard die Edelkaufhäuser Neiman Marcus und Saks Fifth Avenue. Und gleich gegenüber: eines von Wolfgang Pucks Sternrestaurants, das Spago Beverly Hills. Klar, dass hier die ganze Garde europäischer Luxuskarossen rauf und runter cruist. Vielleicht sitzt in einer davon ja ein Filmstar? Zwischen Santa Monica Boulevard und Sunset Boulevard beziehungsweise nördlich davon liegen die „Häuser“ der Reichen und Berühmten. Villen und Paläste verstecken sich hinter meterhohen (noch) üppig grünen Hecken. Eine Fahrt durch diese parkähnliche Gegend lohnt sich unbedingt, auch wenn man keinen Promi sieht.



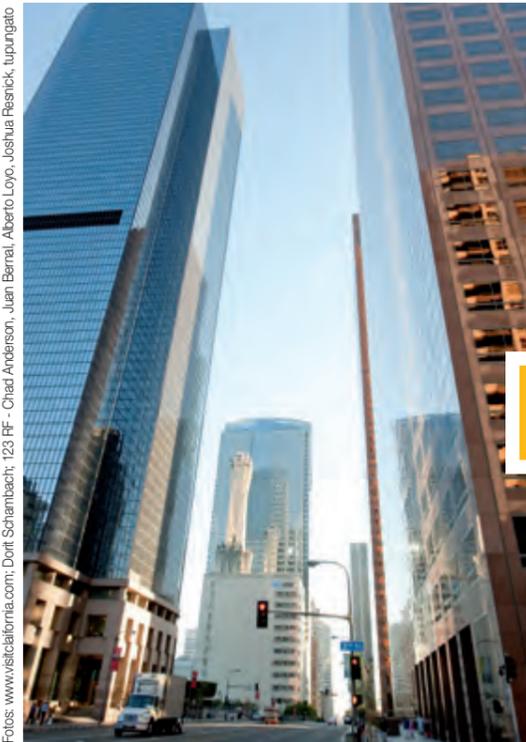
1



Beverly Hills ist noble Wohn- und Shoppingadresse. Gewöhnliche Geschäfte oder einfache Lokale sucht man hier vergeblich. In dieser Stadt gibt es weder Krankenhaus noch Friedhof. Echtes Leben spielt woanders

## DOWNTOWN LOS ANGELES

### Hier erfindet sich LA neu



Fotos: www.visitcalifornia.com; Dorit Schambach; 123 RF - Chad Anderson, Juan Bernal, Alberto Loyo, Joshua Resnick, tupungato



3



Downtown LA boomt. Spätestens seit Frank Gehry dort die architektonisch spektakuläre Walt Disney Concert Hall mit der glänzenden Fassade gebaut hat. Längst ist also Downtown LA nicht mehr nur Finanzdistrikt, sondern es pulsiert hier eine lebendige Szene. Neue Galerien, eine wachsende Restaurant- und Barlandschaft beleben das Stadtviertel. In die historischen Häuser ziehen schicke Hotels ein, außergewöhnliche Conceptstores öffnen ihre Türen, werden zu schicken Lofts umgebaut. Jeden zweiten Donnerstag im Monat haben mehr als 20 Galerien zwischen Spring Street und Main Street sowie 2nd and 9th Street von 12 Uhr Mittag bis 21 Uhr geöffnet. Die Galeristen laden DJs ein für die richtige Party-stimmung, Künstler malen vor Publikum oder stehen Interessierten Rede und Antwort. Auch Restaurants und Bars ziehen mit und bieten Happy-Hour-Preise. Aber auch ein Bummel durch den touristischen Klassiker, Chinatown, ist immer lohnenswert. Auch wenn es sich in LA, anders als in San Francisco, nur über ein paar Blocks ausdehnt.



2

## HOLLYWOOD

### Oscar-Verleihung, Walk of Fame, Universal Studios, TCL Chinese Theater und die berühmtesten neu Buchstaben der Welt

Obwohl der Name nicht mehr als einen Stadtteil und eine Straße in Los Angeles bezeichnet, ist er weltweit zum Markenzeichen der Filmkultur geworden. Hollywood ist ein Mythos und Hollywood ist Kommerz. Aber bei jedem LA-Besucher steht Hollywood ganz oben auf der To-do-Liste. Man muss einmal den berühmten Walk of Fame am Hollywood Boulevard entlang gegangen sein und die Sterne (ca. 2500 gibt es) seiner Lieblings-Filmstars oder Musiker gesehen haben. Wie enttäuschend, wenn der Stern unterm Straßenstaub und -schmutz gar nicht mehr glänzt. Und man muss dem Hollywood Sign, diesem 15 m hohen und 137 m breiten Schriftzug oben am Berg nahe gewesen sein. Dazu fährt man durch den riesigen Griffith Park, die grüne Lunge der Stadt, hinauf zum Griffith Observatory. Der Blick ist fantastisch. Und wo werden nun die Oscars verliehen? Im Dolby Theater ebenfalls auf dem Hollywood Boulevard. Vor dem TCL Chinese Theater gleich daneben, können Sie in die Fuß (und hand)stapfen Ihrer Idole treten. Wer hinter die Kulissen der Traumfabrik schauen möchte, besucht die Universal Studios oder die Paramount Studios auf der Melrose Avenue.

Hollywood steht synonym für den Glamour der Filmindustrie, für große Stars und große Träume



4

## SANTA MONICA

### Sonne satt, endlose Strände und viel Vergnügen

Santa Monica liegt ganz im Westen des Los Angeles Counties direkt am Pazifischen Ozean, ist wie Beverly Hills eine eigene Stadt und hat knapp 93 000 Einwohner. Es ist bekannt für seine breiten Strände, die sich im Norden bis Malibu und im Süden bis Redondo Beach erstrecken. Hier tickt die Uhr noch langsamer als in LA, hier geht es noch lässiger zu. Die Freizeit spielt sich am Beach ab. Dort ist unterwegs, wer auf Fitness und einen gestählten Body hält: joggend, Fahrrad fahrend, mit dem Surfbrett. Die Küstenstadt hat eine hübsche Fußgängerzone mit hervorragenden Einkaufsmöglichkeiten, Cafés und Restaurants, was sie zu einem beliebten Wochenendziel macht. Außerdem ist die Luft frisch und klar, was man von LA nicht behaupten kann. Gegen Abend wird die Einkaufsmeile Third Street Promenade zur Bühne für Straßenmusiker – manchmal spielt alle fünf Meter eine andere Musik. Wer noch mehr Entertainment sucht, der wird den Santa Monica Pier lieben. Er ist der älteste Pier an der amerikanischen Westküste und ragt 300 Meter ins Meer hinaus. Ein historisches Karussell, eine Achterbahn, Riesenrad, Souvenirläden, Cafés ... ziehen Jung und Alt an.

Der Magnet für Einheimische und Touristen: der Santa Monica Pier mit Riesenrad. Surfer schätzen die Wellen des Pazifiks, Familien den feinen breiten Strand



# HOTELS & DAY SPAS

Ob in Los Angeles, Beverly Hills, Hollywood, Santa Monica, Malibu – wir haben tolle Hotels und Day Spas entdeckt, von hipp bis klassisch, in denen man glamourös entspannen kann.

## SOFITEL BEVERLY HILLS

Zwischen Hollywood und Beverly Hills empfängt das französische Luxushotel Sofitel seine internationalen Gäste. Das besondere Flair spürt man schon, wenn man die Lobby betritt: Eine hohe Halle mit viel Glas, glänzendem schwarzen Marmorboden, einer filigranen geschwungenen Treppe, eleganten Sitzmöbeln mit violette Kissen. Man kokettiert hier mit französischer Eleganz und dem Glamour Hollywoods. Dieser gekonnte Mix zieht sich durchs ganze 295-Zimmer-Haus. Im Restaurant Estérel (so heißt ein Gebirge in Südfrankreich) verschmelzen mediterrane und kalifornische Küche, die Bar Riviera 31 zitiert mit Fotos französischer Film- und Chansonstars die Glanzzeiten der Riviera und ist ganz in Rot, Schwarz und Weiß gehalten. Very sophisticated. Einmal die Woche wird hier fein aufgespielt: Jazz, Chansons ...

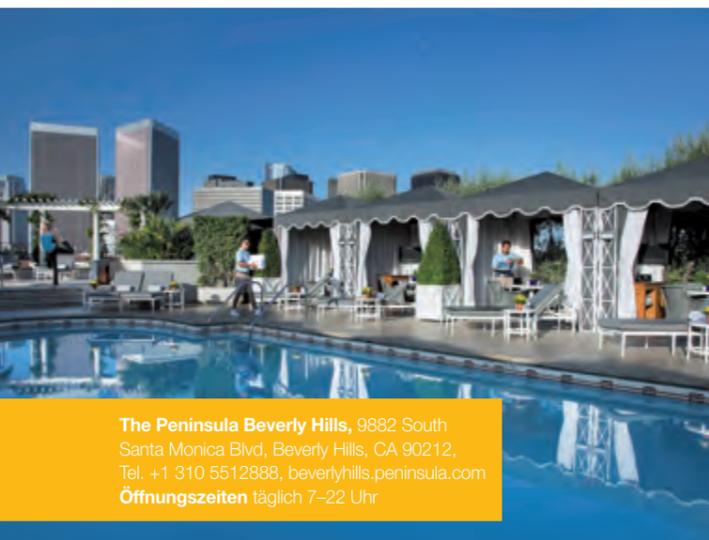
Das 5-Sterne-Hotel liegt für Shopaholics perfekt. Direkt gegenüber ist das Beverly Center mit Bloomingdales und Macy, der Rodeo Drive und Robertson Boulevard mit ihren edlen Geschäften sind auch nicht weit. Nach dem Einkaufen hat das Sofitel eine prima Antwort: Le Spa. In diesem urbanen Refugium wird man auf ultraweiche Liegen gebettet, in einem ganz besonderen Ritual kunstvoll mit einer fluffigen, federleichten Decke zugedeckt und so gekonnt und einfühlsam massiert, dass jeder Muskel einen Luftsprung macht. Therapeut Lu-

ca hat wahrhaft magische Hände und Verspannungen haben unter ihnen keine Chance. An die Haut lässt man im Le Spa übrigens nur Franzosen: Decléor und Carita. Unter den sieben Behandlungsräumen gibt es zwei VIP-Spas, die man auch als externer Gast buchen kann. Gleiches gilt fürs umfangreich mit Life-Fitness-Geräten bestückte Fitness-Center. Ganz neu ist Le Salon, ein stylicher Friseursalon mit europäischem Touch.



**Sofitel Beverly Hills**  
8555 Beverly Blvd,  
Los Angeles, CA 90048,  
Tel. +1 310 278 5444  
www.sofitel-los-angeles.com

**Öffnungszeiten**  
Fitness: täglich 5-22 Uhr,  
Spa: täglich 9-21 Uhr,  
Friseur: Do-So, 10-19 Uhr



**The Peninsula Beverly Hills**, 9882 South Santa Monica Blvd, Beverly Hills, CA 90212, Tel. +1 310 5512888, beverlyhills.peninsula.com  
**Öffnungszeiten** täglich 7-22 Uhr

## THE PENINSULA BEVERLY HILLS

Good Vibrations – beim innovativen Wellness-Wave-Treatment erleben Sie eine Massage, deren Effekt durch die oszillierende Technik der Liege mit unterschiedlich starken Vibrationen verbessert wird und zu tiefer Entspannung und Lockerung führt. Das Spa im Luxus-Boutiquehotel The Peninsula in Beverly Hills ist weltweit das erste, das mit dieser Technik arbeitet. Ansonsten setzt man im elegant in Blau und Silber gestylten Spa auf die Kraft der Natur in Verbindung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und verwendet für Facials und Body-treatments die Marke Naturopathica. Shiffa Gem, exklusive Edelsteinöle aus Dubai, bringen u. a. mit Rubinen und Diamanten Körper und Geist bei einer Massage in Einklang. Das klappt auch ganz gut am Pool auf der Dachterrasse bei einem erfrischenden Smoothie. The Peninsula hat übrigens 194 exklusive Zimmer und 16 Villen in einem zauberhaften Garten.

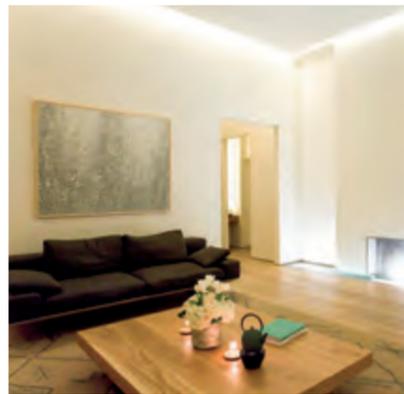


**Four Seasons Beverly Wilshire**, 9500 Wilshire Blvd, Beverly Hills, CA 90212, Tel. +1 310 2755200, www.fourseasons.com/beverlywilshire  
**Öffnungszeiten** täglich 8-20 Uhr

## FOUR SEASONS BEVERLY WILSHIRE

Ach ja, „Pretty Woman“. Ein schöner Film. 25 Jahre ist er inzwischen alt. Das legendäre Luxushotel Four Seasons Beverly Wilshire diente als Kulisse, allerdings nur von außen. Noch immer kommen Gäste aus der ganzen Welt genau aus diesem Grund hierher. Und lassen sich z. B. einen „Pretty Woman“-Cocktail im Restaurant The Boulevard servieren mit Blick auf Wilshire Boulevard und den Rodeo Drive, der direkt gegenüber beginnt. Wer mehr Pretty Woman sein möchte, übernachtet in einem der 395 eleganten, in hellen Tönen gestalteten Zimmern und diniert im Sterne-Restaurant Cut von Wolfgang Puck, sein erstes Steak-Restaurant übrigens und designt von Star-Architekt Richard Meier. Natürlich gehört ein Besuch des Spas dazu. Im Dampfbad (duftet herrlich nach Eukalyptus) oder bei einer balinesischen Gesichtsbildung mit Cinq Mondes mit doppeltem Peeling und toller Massage entspannt man wunderbar. Anschließend noch in die Nail Bar und zum „High-end hair salon“ – und dann geht Pretty Woman flanieren.

**Tomoko Japanese Spa,**  
 141 South Beverly Drive, Beverly Hills, CA 90212,  
 USA, Tel. +1 310 205-7300, info@tomokospa.com,  
 www.tomokospa.com  
**Öffnungszeiten** täglich 10-22 Uhr



**TOMOKO JAPANESE SPA**

Der South Beverly Drive, unweit des Rodeo Drive, ist eine quirlige, breite, Palmen gesäumte Straße mit schicken Cafés und Restaurants – französisch, italienisch oder bio – wo man seinen Lunch nimmt, sich kurz mit Freunden trifft ... Hier ist auch die Adresse des Tomoko Japanese Spa. Zwei schlichte hohe Glasfronten mit dem goldenen Tomoko-Schriftzug rechts und links vom Eingang weisen als einziges darauf hin. Die Tür ist offen, ich stehe vor einem ebenfalls schlichten grauen „Front-Desk“ und werde dann überaus freundlich durch eine hohe Tür hineingeführt. Wow! Ruhe, leise japanisch klingende Musik, ein kleiner Wasserfall plätschert, ein zarter Duft erfüllt den Raum – hier bleiben der Alltag, der Lärm, die Hektik tatsächlich draußen. Es ist, als würde man in eine andere stille

Welt eintreten. Dann begrüßt mich Tomoko Kurono, eine junge sympathische Japanerin, die diese meditative Oase erst vor einem halben Jahr eröffnet hat. Etwas Besonderes wollte sie schaffen, für besondere Menschen, die Rückzug, Entspannung und tiefes Wohlbefinden suchen. Das Spa ist klar, reduziert, in hellen Naturtönen eingerichtet. Der japanischen Tradition folgend serviert man mir zuerst einen Ingwertee, bevor man mich in einen der vier großzügigen Behandlungsräume, zwei davon für Paare, führt. Sie überraschen mit japanischer Badewanne und Futon, ein Kimono liegt bereit. Tomoko und ihre sieben Mitarbeiterinnen bieten ganzheitliche Body-Treatments und Massagen an, die alle mit einem wohltuenden Fußbad-Ritual beginnen und verschiedene Techniken und Traditionen in sich vereinen. Wunderbar!

**DERMALOGICA ON MONTANA**

Das Dermalogica Day Spa liegt in einer sehr angenehmen „neighborhood“, wie man hier sagt. Nette kleine Geschäfte, Cafés, Restaurants, alles ganz bewusst Öko und Bio und Green findet man auf Montana Avenue in Santa Monica. Seit elf Jahren ist der Experte für Hautgesundheit hier in einem hübschen weißen Haus zu finden und kombiniert Skin Bar, Ladengeschäft und zwei Behandlungsräume, die wegen ihrer organischen Form Pods genannt werden. Das Schöne: Man kann einfach vorbeikommen, ohne Termin, und wird von einer der neun Mitarbeiterinnen professionell beraten. An der Skin Bar kann man sich ein Face Mapping machen lassen, eine individuelle Hautanalyse, die genau Auskunft gibt über den Zustand der Haut. Die Dermalogica-Profis bieten auch Body-Treatments und Beauty-Quickies an, z. B. das Microzone-Facial: 20 Minuten ohne viel Schischi, aber intensiv und effektiv.

**Dermalogica on Montana,** 1022 Montana Ave,  
 Santa Monica, CA 90403, Tel. +1 310 260-8682,  
 www.dermalogica.com  
**Öffnungszeiten** Mo-Sa 9-20 Uhr, So 9-18 Uhr

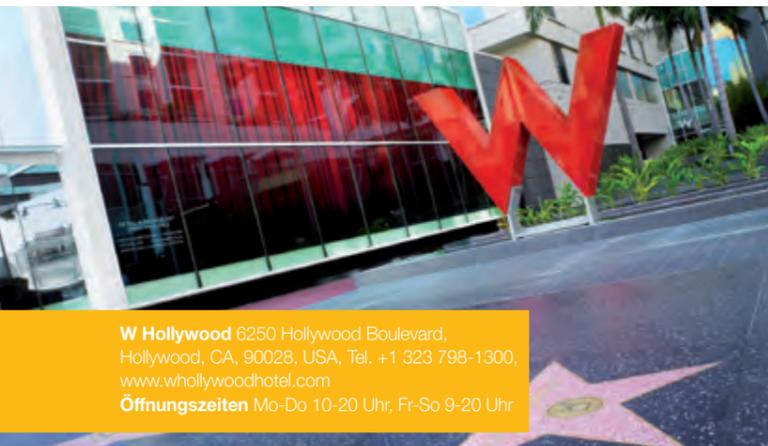


**The Ritz-Carlton Marina del Rey,**  
 4375 Admiralty Way, Marina Del Rey, CA 90292,  
 Tel. +1 310 8231700, www.ritzcarlton.com  
**Öffnungszeiten** täglich 8-20 Uhr



**RITZ-CARLTON MARINA DEL REY**

Es ist immer wieder angenehm, in einem Ritz-Carlton Hotel anzukommen. Trotz aller gediegener Eleganz hat auch das 5-Sterne-Haus Marina del Rey, knapp 15 Minuten vom LAX Airport entfernt, etwas Gemütlich-familiäres. Schlips und Kragen trägt hier keiner, es sein denn, zu einer Hochzeitsfeier, für die der Platz um den imposanten Pool das perfekte Setting gibt. Lässig, aber stilvoll ist auch das Restaurant Cast & Plow, von dessen Terrasse aus man freie Sicht auf den riesigen Yachthafen genießt. Apropos genießen und entspannen: Das Spa del Rey wartet mit einem umfangreichen Spa-Menü auf, das Hot Stone, Lomi Lomi, Wraps und Scrubs, individuelle Facials und Body-Treatments mit Produkten von Natura Bissé und Zents bietet. Fitnessstudio? Auch das gibt's und Pilates oder Yoga werden sogar in einer Konferenz-Pause angeboten. Zum Joggen nimmt man die Marina Promenade gleich am Hotel. Im Oktober feiert das 5-Sterne-Resort übrigens seinen 25. Geburtstag und macht sich dafür gerade fein.



**W Hollywood** 6250 Hollywood Boulevard, Hollywood, CA, 90028, USA, Tel. +1 323 798-1300, www.whollywoodhotel.com  
**Öffnungszeiten** Mo-Do 10-20 Uhr, Fr-So 9-20 Uhr

**W HOTEL**

Mit modernen Restaurantkonzepten, glamourösen Events, styli-scher Architektur und ungewöhnlichen Spa- und Wellnessbereichen sorgen die W Hotels für ein ganzheitliches Lifestyle-Erlebnis. Das gilt natürlich auch für das W Hollywood, das direkt über der Metro-Station Hollywood and Vine in den Himmel ragt. Direkt vor der Tür glänzen bereits die Sterne des Walk of Fame, das Dolby Theater ist nur ein paar Blocks entfernt und das Hollywood Sign hat man von der beliebten Dachterrasse Wet Deck (mit Pool) aus immer im Blick. Sty-lische Zimmer, eine extravagante Lobby und Bar versprühen lässige Coolness. Entspannt wird im fröhlich-bunten Bliss-Spa.

**SLS BEVERLY HILLS**

Schöner wohnen: in einem der 297 von Philippe Starck für Cassina gestalteten Zimmer und Suiten des SLS Beverly Hills Hotels. Schöner entspannen: im außergewöhnlichen Ciel Spa at SLS, das ebenfalls die Handschrift des Stardesigners trägt. In dieser kleinen feinen, 475 m<sup>2</sup> großen Oase wird man gepflegt mit der französischen Aromakosmetik Darphin. Das Verwöhnerlebnis wird gekrönt durch erfrischende und gesunde Snacks von Chefkoch José Andrés. Schöner genießen: José Andrés ist berühmt für seine moderne Küche in den beiden Gourmettempeln des 5-Sterne-Hotels. Vom Pool auf der Dachterrasse hat man übrigens eine herrliche Aussicht.



**SLS Hotel**, 465 S. La Cienega Boulevard, Los Angeles, CA 90048, Tel. +1 310 2470400, sshotels.com/beverlyhills  
**Öffnungszeiten** Mo-Fr 10-21 Uhr, Sa-So 9-21 Uhr

**FOUR SEASONS WESTLAKE VILLAGE**

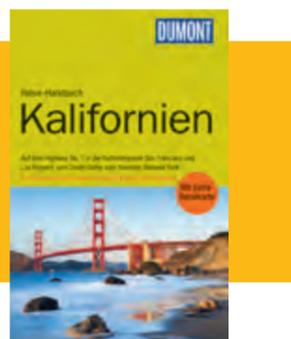
Eingebettet in sanfte Hügel, abseits vom trubeligen Malibu und doch nur ca. 14 km vom Pazifischen Ozean entfernt liegt dieses Luxushotel. Mit 269 Zimmern, einem großen Garten und zwei Pools ist es ein idealer Rückzugsort für die ganze Familie. Für sportliche und entspannende Abwechslung ist gesorgt, in echt amerikanischen Dimensionen: Das Fitness-Center mit 1700 m<sup>2</sup> ist ebensowenig als klein zu bezeichnen wie das Spa mit 3700 m<sup>2</sup> und 28 Behandlungsräumen. Außer Spa-Treatments werden durch eine Kooperation mit dem California Health & Longevity Institute auch Botox, Microdermabrasion u.a. dermatologische Behandlungen angeboten. Außerdem: Ernährungs- und Life-Balance-Beratung.



**Four Seasons Hotel Westlake Village** Two Dole Drive, Westlake Village Malibu, CA 91362, Tel. +1 818 575-3000, www.fourseasons.com/westlakevillage  
**Öffnungszeiten** tägl. 8-21 Uhr

**BUCHTIPP**

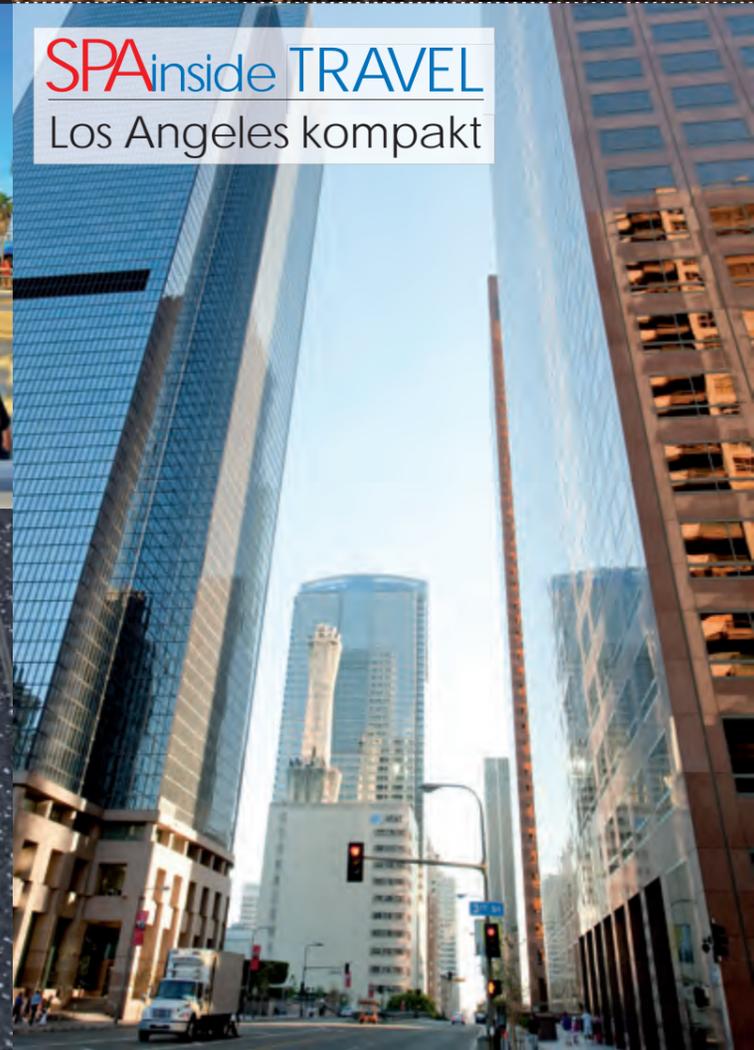
Im Dumont Reise-Handbuch Kalifornien (inkl. Karte) wird Los Angeles und Umgebung inkl. der Strände auf 60 Seiten umfangreich und detailliert beschrieben. Wissenswertes zur Stadt der Engel, tolle Tipps, Touren abseits der ausgetretenen Pfade machen das Buch zum unverzichtbaren Begleiter. Dank kleinem Stadtplan behält man in der Mega-City den Überblick. **Dumont, 24,99 Euro**



**Alle Informationen über die Los Angeles finden Sie auch unter [www.spa-inside.de](http://www.spa-inside.de)**

Seite heraustrennen – einmal teilen – fertig zum Mitnehmen!

**SPAinside TRAVEL**  
 Los Angeles kompakt



Service

Reisegenehmigung

Für die Einreise in die USA benötigen Sie neben einem gültigen Reisepass eine Reisegenehmigung. Beantragt werden kann sie online unter <https://esta.cbp.dhs.gov/esta/>. Dafür benötigen Sie Flugnummer und die Wohn- bzw. Hoteladresse in den USA. Nach ein paar Tagen bekommt man die Genehmigung mit einer Nummer. Diese Nummer bitte zur Einreise mitnehmen. Die Genehmigung kostet 14 \$. Kinder dürfen nur mit ihrem eigenen elektronischen Reisepass (e-Reisepass) reisen.

Beste Reisezeit

Da die Temperaturen auch in den Wintermonaten nie unter 15 Grad Celsius fallen, kann man Los Angeles das ganze Jahr über besuchen. Hauptreisezeit: die Monate Mai bis September mit angenehmen Temperaturen zwischen 25 und 30 Grad Celsius. Da immer leichter Wind bläst, ist es nie unangenehm heiß. Die Wassertemperaturen im Pazifik sind mit maximal 20 Grad Celsius nur für unerschrockene Wasserratten.

Leihwagen

Vom Flughafen Los Angeles (Direktflüge ab Frankfurt z. B. mit Lufthansa) fahren Busse zu den

Autoverleihfirmen. Die Shuttles stehen direkt vor dem Ausgang.

Verkehrsregeln

Wenn kein Schild es verbietet, darf an Kreuzungen grundsätzlich bei Rot rechts abgefahren werden. Höchstgeschwindigkeit innerorts ist 20 bis 35 mph (32 bis 56 km/h), auf den Highways 55 bis 65 mph (70 bis 88 km/h), auf den Interstates bis 75 mph. Die linke Fahrspur dürfen nur Autos mit mehr als zwei Insassen nutzen. Ungewohnt für Europäer: Rechts überholen ist erlaubt. Vorsicht beim Parken an Straßen: Achten Sie auf die Farbe der Randsteine (Rot ist absolutes Halteverbot, Grün für Kurzparken) und auf Verkehrsschilder.

Im Restaurant

Trinkgeld (Tipp oder Graduity) ist in den USA elementarer Bestandteil des Einkommens von Mitarbeitern in Restaurants – und auch von Taxifahrern. 15 bis 20 Prozent des Rechnungsbetrages sind als Trinkgeld ein Muss.

Mehr Informationen zu Los Angeles

[www.visitcalifornia.de](http://www.visitcalifornia.de)  
[www.discoverlosangeles.com](http://www.discoverlosangeles.com)  
<https://www.checkfelix.com/reiseblog>

Shopping



**The Grove** Im künstlich angelegten Geschäfts-Quartier laden Nordstrom, Gap, Apple-Store, Michael Kors, Nike oder MAC Cosmetic zum Shoppen und nette Restaurants und Cafés wie Cheesecake Factory zum Pause machen ein. Gleich gegenüber ist der **Farmers Market** – unbedingt besuchen – wo man nicht nur frische, lokale Produkte kaufen, sondern auch herrlich essen kann. [www.thegrovela.com](http://www.thegrovela.com), [www.farmersmarketla.com](http://www.farmersmarketla.com)

**Beverly Center Shopping Mall** Zwischen Hollywood und Beverly Hills liegt diese Mall. Neben Bloomingdale's und Macy's gibt es 160 Geschäfte, Restaurants und ein großes Kino. Unter der Woche bis 21 Uhr, samstags bis 20 Uhr und sonntags bis 18 Uhr. [www.beverlycenter.com](http://www.beverlycenter.com)

**Robertson Boulevard Shopping** Der interessanteste Abschnitt der sechs Meilen langen Straße liegt zwischen Beverly Boulevard und Third Street. Wer Promi-Spotting betreiben will, hat vielleicht Glück, denn hier gibt angesagteste Läden, allen voran Kitson Boutique, neben schicken Restaurants und Nail Spas. [www.robertsonboulevard-shop.com](http://www.robertsonboulevard-shop.com)

**LA Fashion District** Das Kreativzentrum für California Style. Die belebteste und beliebteste Straße ist die Santee Street mit hippen Shops und coolen Lokalen. <http://fashiondistrict.org>

**Rodeo Drive** Allerfeinstes: Vor Luxusstores wie Chanel oder Dior parkt die Garde europäischer Luxusautos. <http://rodeodrive-shop.com>

Sehenswürdigkeiten

**Universal Studios Hollywood** Einmal hinter die Filmkulissen schauen – die Universal Studios machen's möglich. Neben dem Themenpark und der Studio-Tour durch die Szenarien bekannter Hollywood-Filme (Jurassic Park, Psycho, Desperate Housewives ...) hat man auch in der City Walk genannten Entertainment-, Shopping und Gastronomie-Promenade viel zu bestaunen. Tickets für dieses Erlebnis gibts in drei Preiskategorien, je nachdem ob man Schlange stehen möchte oder nicht oder eine private Führung wünscht. Tickets ab 92 \$ (Kinder 86 \$). [www.universalstudioshollywood.com](http://www.universalstudioshollywood.com)

J. Paul Getty Museum

Hier muss man nicht mal unbedingt Bilder schauen, schon alleine die Lage ist großartig. Der Blick lässt einen die ganze Dimension dieser Mega-City erst erfassen. Das weiße Gebäude von Richard Meier strahlt Klarheit und Ruhe aus, die Gartenanlage ist Zen-inspiriert. Der Besuch der Ausstellungen ist kostenlos, dafür bezahlt man 15 \$ fürs Parken und die Fahrt mit der Bahn den Hügel hinauf. [www.getty.edu](http://www.getty.edu)

Griffith Park und Observatory

Von hier hat man ebenfalls einen spektakulären Blick über die Stadt und die beste Sicht auf den Hollywood-Schriftzug. Am schönsten ist

es abends bei Sonnenuntergang. Lohnenswert ist ein Spaziergang durch den Griffith-Park, der mit 17 km² Gesamtfläche der größte Stadtpark in ganz Nordamerika ist. Es gibt Wander- und Radwege, Golf-, Tennis- und Fußballplätze und das berühmte Griffith Observatory ganz oben auf dem Hügel. Die Adresse für Sternengucker! [www.laparks.org/dos/parks/griffithpk](http://www.laparks.org/dos/parks/griffithpk)

La Brea Tar Pits

Die „Teergruben“ sind eine Ansammlung von mit natürlichem Asphalt gefüllten Gruben unterschiedlicher Größe im Hancock Park mitten in Los Angeles, hinterm großartigen LACMA Museum. Darin fand man über 60 Arten bestens konservierte Säugetiere, u. a. einen Kaisermammut aus der Zeit vor 40 000 bis 10 000 Jahren. [www.tarpits.org/](http://www.tarpits.org/)



Strände



Venice Beach

Am 4,5 km langen Venice Beach geht es eigentlich mehr ums sehen- und gesehen werden als um den Strand selbst. Am Ocean Front Walk tummeln sich Touristen wie Einheimische, er ist Plattform für Straßenkünstler und Laufsteg für Sportler und die Schönen. Inzwischen legendär – und vor allem immer da – ist Harry Perry, der Turban-tragende Gitarrist auf Roller Blades, der schon in vielen Filmen und Serien Gastauftritte hatte.

Santa Monica State Beach

Eine Touristenattraktion. An freien Tagen und Wochenenden treffen sich viele Amerikaner dort. Auf dem Pier gibt's Riesenrad, Achterbahn, Buden und Restaurants. Probieren sie mal die Hummer – man kann sich seine Mahlzeit in einem riesigen Aquarium aussuchen und bekommt diese 15 Minuten später serviert. Vom

Ende des Piers, der etwa 300 m in den Pazifik hineinragt, hat man einen fantastischen Blick auf die gesamte Küstenregion. Der Strand um den Pier ist feinsandig, bis zu 300 m breit und erstreckt sich über 2 Meilen nördlich die Küste entlang. Genügend Platz also, um auf Handtuch oder Strandliege zu chillen oder für ein gemütliches Volleyball-Spielchen.

Malibu Beach

Malibu liegt direkt am pazifischen Ozean und zählt mit seinen charakteristischen Stelzenhäusern am Strand zu den teuersten und nobelsten Wohngegenden von Kalifornien. Eine Augenweide sind die vielerorts anzutreffenden Surfer mit ihren wendigen Brettern – die bis zu 2,50 Meter hohen Wellen machen den Malibu Lagoon State Beach zu einem wahren Surferparadies. Eine Attraktion ist auch das Roundhouse-Aquarium am Ende des Piers.



Für INSIDER und die, die es werden wollen

Gleich anfordern und Geschenk sichern

Foto: Piotr Marzenski - Fotolia.com



UNSER DANKESCHÖN für ein Jahresabo

Lov is Zen von Lov Organic heißt die köstliche, entspannende Tee-Mischung mit dem Geschmack von Apfel, Orange und Karamell. Die Basis: feinstes Rooibos, eine von Natur aus teeinfreie Pflanze, die ursprünglich aus Südafrika stammt. Eine Tasse Tee Lov is Zen hilft Ihnen zu mehr Ruhe und Gelassenheit – tagsüber oder abends. Und für die perfekte Portionierung: das Tee-Ei aus rostfreiem Stahl – ebenfalls von Lov Organic.

Ja, ich möchte SPA inside abonnieren!

Schicken Sie mir ab der nächst erreichbaren Ausgabe SPA inside (6 Ausgaben) zum Preis von 19,80 € zu. Der Preis gilt inkl. Zustellung und MwSt. innerhalb Deutschlands. Danach kann ich jederzeit kündigen. Als Dankeschön für meine Bestellung erhalte ich, nachdem meine Zahlung beim Verlag eingegangen ist, das Tee-Set Lov is Zen aus dem Hause Lov Organic. Solange der Vorrat reicht.

Ich zahle bequem und bargeldlos per Bankeinzug:

Name, Vorname	Kontoinhaber
Straße, Hausnummer	Geldinstitut
Postleitzahl, Ort	Bankleitzahl/BIC
Telefon, E-Mail	Kontonummer/IBAN

Widerrufsrecht: Die Bestellung kann ich innerhalb der folgenden zwei Wochen ohne Begründung beim redspa media-Leserservice, Aschmattstraße 8, 76532 Baden-Baden, in Textform (z. B. Brief oder E-Mail) widerrufen. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung. Leserservice: Tel. +49 7221 502-480, E-Mail: [abo-service@spa-inside.de](mailto:abo-service@spa-inside.de)

Leserservice Fax: +49 7221 502-471

Fotos: ??????????, 123 RF - amigrover, Andrey Bayda (2), nitic800, Ana Phelps, Pixello - Baur Daniel



# Horoskop

für die Monate  
Mai und Juni 2015

Fotos: 123 RF - balchrock, Ilyna Novytsky; Fotolia - eyevalie, Photobase Bedriak

**Der Frühling verwöhnt uns mit sommerlichen Temperaturen. Nicht nur Krebse und Zwillinge, die jetzt Geburtstag feiern, freuen sich über den Extra-Energieschub durch Vitamin D. Jetzt wird es höchste Zeit, den Körper wieder in Form zu bringen und neue Herausforderungen anzugehen.**



## STIER

**21.4.-20.5.** Beruflich starten Sie jetzt so richtig durch. Vergessen Sie dabei nicht, sich Freiräume zu schaffen um neue Kraft zu tanken. **Wellness-Tipp:** Gönnen Sie sich kleine Auszeiten mit sportlichen Aktivitäten. Wie wäre es mit einer Wanderung in den Bergen, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen? Anregungen gibt es hier im Heft.

## JUNGFRAU

**24.8.-23.9.** Die Jungfrau lässt es gern ruhig angehen – am liebsten beim Faulenzen im Grünen. Nur zu – man muss nicht immer auf der Überholspur sein. **Wellness-Tipp:** Die Sonne tut Ihnen gut und hebt die Laune. Vegessen Sie aber nicht den nötigen Sonnenschutz und gönnen Sie Ihrer Haut danach eine Extra-Portion Pflege.

## STEINBOCK

**22.12.-20.1.** Der Steinbock sucht gerne den Wettkampf. um sein Können unter Beweis zu stellen. Ob in der Arbeit oder beim Sport – er will zeigen, was er kann. **Wellness-Tipp:** Es muss nicht immer ein Marathonlauf oder ein Golf-Turnier sein. Schalten Sie einen Gang zurück. Auch kleine sportliche Erfolge führen zum Ziel.

## ZWILLING

**21.5.-21.6.** Zwillingen fällt es momentan schwer, sich aufzuraffen. Dabei ist jetzt genau die richtige Zeit, neue Aufgaben anzugehen! **Wellness-Tipp:** Probieren Sie mal etwas Neues. Wie wäre es zum Beispiel mit Wassersport? Das bringt den Körper in Form und schont dabei die Gelenke.

## WAAGE

**24.9.-23.10.** Sie sind momentan gerne unter Leuten, genießen Grillabende und feiern bis in die Nacht. **Wellness-Tipp:** Gönnen Sie sich zwischendurch kleine Ruhepausen. Lesen Sie ein Buch, oder genießen Sie ein Bad mit hochwertigen Badeölen – ihr Körper kann etwas Entspannung gut gebrauchen.

## WASSERMANN

**21.1.-19.2.** Jemand braucht Ihre Hilfe? Sie sind immer zur Stelle und kümmern sich um alle. Dabei kommen Sie selbst oft zu kurz. **Wellness-Tipp:** Wie wäre es mit einem Wochenende zu zweit? Raus aus dem Alltag, buchen Sie einen Kurztrip mit Wohlfühlfaktor für sich und Ihren Partner.

## KREBS

**22.6.-22.7.** Der Krebs sehnt sich nach Abenteuer in der Ferne. Im Bretagne-Special finden Sie Ideen für eine Reise an die wilde Küste. **Wellness-Tipp:** Bringen Sie Ihren Körper wieder in Form, damit die Badesachen im Urlaub sitzen: Steigen Sie öfter vom Auto aufs Rad um.

## SKORPION

**24.10.-22.11.** Skorpione suchen nach neuen Herausforderungen. Sie strotzen momentan vor Energie. **Wellness-Tipp:** Nutzen Sie Ihre momentane Kraft, um Ihren Körper zu stärken. Joggen Sie an der frischen Luft oder gehen Sie schwimmen – so wandeln Sie Ihre Power sinnvoll um.

## FISCHE

**20.2.-20.3.** Der Fisch ist auf der Suche nach Harmonie und genießt die Zeit mit der Familie. **Wellness-Tipp:** Planen Sie jetzt schon Ihren Sommerurlaub mit Ihren Liebsten, dann haben Sie etwas, worauf Sie sich zusammen freuen können. So lässt sich der Stress bei der Arbeit viel besser aushalten.

## LÖWE

**23.7.-23.8.** Der Winter ist nicht spurlos an Ihnen vorbeigegangen – höchste Zeit, sich etwas Gutes zu tun, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. **Wellness-Tipp:** Die Zeit der Beeren ist gekommen. Die kleinen Früchte stecken voller Vitamine und sind ein echter Frischekick.

## SCHÜTZE

**23.11.-21.12.** Jetzt ist die Zeit fürs Entwürfeln gekommen. Auch wenn es Ihnen schwer fällt, es tut gut, sich von unnötigem Ballast zu trennen. **Wellness-Tipp:** Nehmen Sie sich eine Auszeit und tun Sie sich etwas Gutes. Eine Wellness-Behandlung wäre jetzt genau das Richtige für Sie.

## WIDDER

**21.3.-20.4.** Widder zeigen derzeit Mut zur Veränderung. Ob neue Outfits oder ungewöhnliche Mahlzeiten, Sie lassen sich von nichts abschrecken. **Wellness-Tipp:** Zeit für einen Style-Check. Räumen Sie Ihren Kleiderschrank auf und machen Sie Platz für eine neue Garderobe.



## FIRMENADRESSEN

<b>Ahava</b> www.ahava.de	<b>la mer</b> www.la-mer.com
<b>Aveda</b> www.aveda.de	<b>Lancaster</b> www.lancaster-beauty.com
<b>Babor Cosmetic</b> www.babor.de	<b>Martina Gehardt</b> www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de
<b>Carita</b> www.carita.de	<b>Oliveda</b> www.oliveda.com
<b>Clarins</b> www.clarins.de	<b>Panpuri</b> www.panpuri.de
<b>Dado Sens</b> www.dadosens.com	<b>Phytomer</b> de.phytomer.com www.cosmetnaturelle.de
<b>Daniel Jouvance</b> www.danieljouvance.com/de	<b>IQMS</b> www.qmsmedicosmetics.com
<b>Decléor</b> www.decleor.de	<b>Susanne Kaufmann</b> www.susannekaufmann.com
<b>Dr. Spiller</b> www.dr-spiller.com	<b>Thalgo</b> www.thalgo.de
<b>Ella Baché</b> www.ellabache.com/de www.thalgo.de	<b>Thalion</b> www.thalion.com www.espritdebeaute.de
<b>Filorga</b> www.filorga.com www.itfocosmetics.de	<b>Ultrasun</b> www.ultrasun.com
<b>Gertraud Gruber</b> www.gruber-kosmetik.de	<b>Vinoble</b> www.vinoble-cosmetics.at
<b>Jeanne Piaubert</b> de.jeannepiaubert.com	<b>Thalgo</b> www.thalgo.de
<b>Klapp Cosmetics</b> www.klapp-cosmetics.com	

## SPAinside IMPRESSUM

Verlag	redspa media GmbH Aschmattstraße 8 76532 Baden-Baden Tel. +49 7221 502-470 Fax +49 7221 502-471 E-Mail: info@redspa.de www.redspa.de
Geschäftsführer	Franka Hänig Sascha Bostan
Chfredaktion	Franka Hänig (verantwortlich)
Redaktionelle Mitarbeit	Sascha Bostan, Bianca Herrmann, Jochen Müssig, Beate Kuhn-Delestre, Jens Korch, Heike Neuenburg, Dorit Schambach, Susanne Stoll
Layout	Bianca Herrmann (Ltg.) Monique Finke
Anzeigenmarketing	Hannelore Jansen, jansen@redspa.de
Druck	www.multiprint.bg 
Abonnenten-Betreuung	BUCH + PRESSE VERTRIEB Aschmattstraße 8 76532 Baden-Baden Tel. +49 7221 502-480 Fax +49 7221 502-4256 E-Mail: abo-service@spa-inside.de
Vertrieb	MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG Breslauer Straße 5 85386 Eching Tel. +49 89 31906-0 Fax +49 89 31906-113 E-Mail: info@mzv.de www.mzv.de
Bezugspreise	Einzelheftverkauf Deutschland 3,90 € Jahresabonnement Deutschland 19,80 € Einzelheftverkauf Österreich 4,30 € Jahresabonnement Österreich 24,00 € Einzelheftverkauf Schweiz 4,75 € Jahresabonnement Schweiz 24,00 € Einzelheftverkauf Luxemburg 4,60 € Jahresabonnement Luxemburg 24,00 €
Gültige Anzeigenpreisliste	vom 1. Januar 2015
Erscheinungsweise	Zweimonatlich, zum Monatsanfang
	Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Haftung. Die Verfasser der in dieser Ausgabe veröffentlichten Beiträge vertreten Ihre Meinung unabhängig von Redaktion und Verlag in eigener Verantwortung. Copyright für alle Beiträge liegt bei redspa media GmbH. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Vervielfältigungen aller Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. ISSN 1868-0577

# VORSCHAU Juli/August 2015



JOGGEN



NORD- UND OSTSEE

Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein, obwohl ... Dass **Joggen** schon lange eine sehr beliebte Sportart ist, daran besteht kein Zweifel. Immer mehr Menschen sind inzwischen jedoch so begeistert davon, dass sie an mindestens einem Halbmarathon oder Marathon im Jahr teilnehmen. Wie man am besten mit dem Joggen anfängt, warum das Laufen so gut für uns und unseren Körper ist, wie man richtig läuft und welche Vorberei-

tungen notwendig sind, wenn man tatsächlich in Berlin, London oder sogar New York mitlaufen möchte, das verraten Ihnen Laufprofis in unserer Sommerausgabe. Gut Joggen kann man übrigens auch am Strand. Warum also nicht mal wieder Richtung **Nord- oder Ostsee** reisen. Wir haben das für Sie getan und waren u. a. auf Sylt, in Sankt Peter-Ording und auf Usedom unterwegs. Gefunden haben wir traumhaft schöne Refugien inklusive bestem Meerblick – ideal für einen gemütlichen Kurzurlaub mit Wellnessplus. Unsere Hotelfavoriten sind das ganze Jahr über offen, denn die Küstenlandschaften haben zu jeder Jahreszeit ihren Reiz, inklusive der würzige Meerluft – also tief einatmen und relaxen.

SPA AT HOME



Fotos: Biotherm, Hotel Hfeiligendamm, Hans Grohe

## TOP Themen in der nächsten Ausgabe von SPA inside



MÄNNER

Die aktuelle Bartmode lässt sie wie Pilze aus dem Boden schießen: **Barbershops**. Angelehnt an die amerikanischen Friseursalons sitzen da die Männer und lassen sich ihre Bärte stutzen und pflegen. Und weil Mann inzwischen pflegebewusst geworden ist, gibt es oft eine kleine Kosmetikbehandlung on top. Wir finden es klasse, dass sich die Männer an das Thema Kosmetik herantrauen. In der nächsten Ausgabe verraten wir Ihnen, wo Sie angesagte „Rasierläden“ finden, geben Tipps zum richtigen Umgang mit Pinsel und Co. und stellen die neuesten Kosmetikprodukte für ihn vor. Wer einmal in **Venedig** war, verfällt dem Zauber der Lagenstadt für immer. Die unzähligen Brücken, die pitto-



VENEDIG

resken Gassen und Sehenswürdigkeiten wie die Rialto-Brücke oder den Markusdom machen einen Aufenthalt in der Stadt unvergesslich. Neben einem ausführlichen Reisebericht mit vielen Insider- und Ausflugstipps gibt es natürlich auch Hotel- und Spa-Empfehlungen von uns. Sauna, Whirlpool oder Farblichtdusche – ein Spa in den eigenen vier Wänden ist für viele ein großer Traum. Tür zu und vom Alltag entspannen, am liebsten zu Hause. Wir stellen Ihnen die neuesten Trends für das **Spa at home** vor. Und außerdem in der nächsten Ausgabe alles rund um **Glamping**, also Luxuscamping mit Himmelbetten, voll eingerichteten Küchen und sogar freistehenden Badewannen.

Ab 1. Juli am Kiosk erhältlich



## POWERWOMAN

# Sabine Kraft

Geschäftsführerin Bundesverband Kinderhospiz e.V.

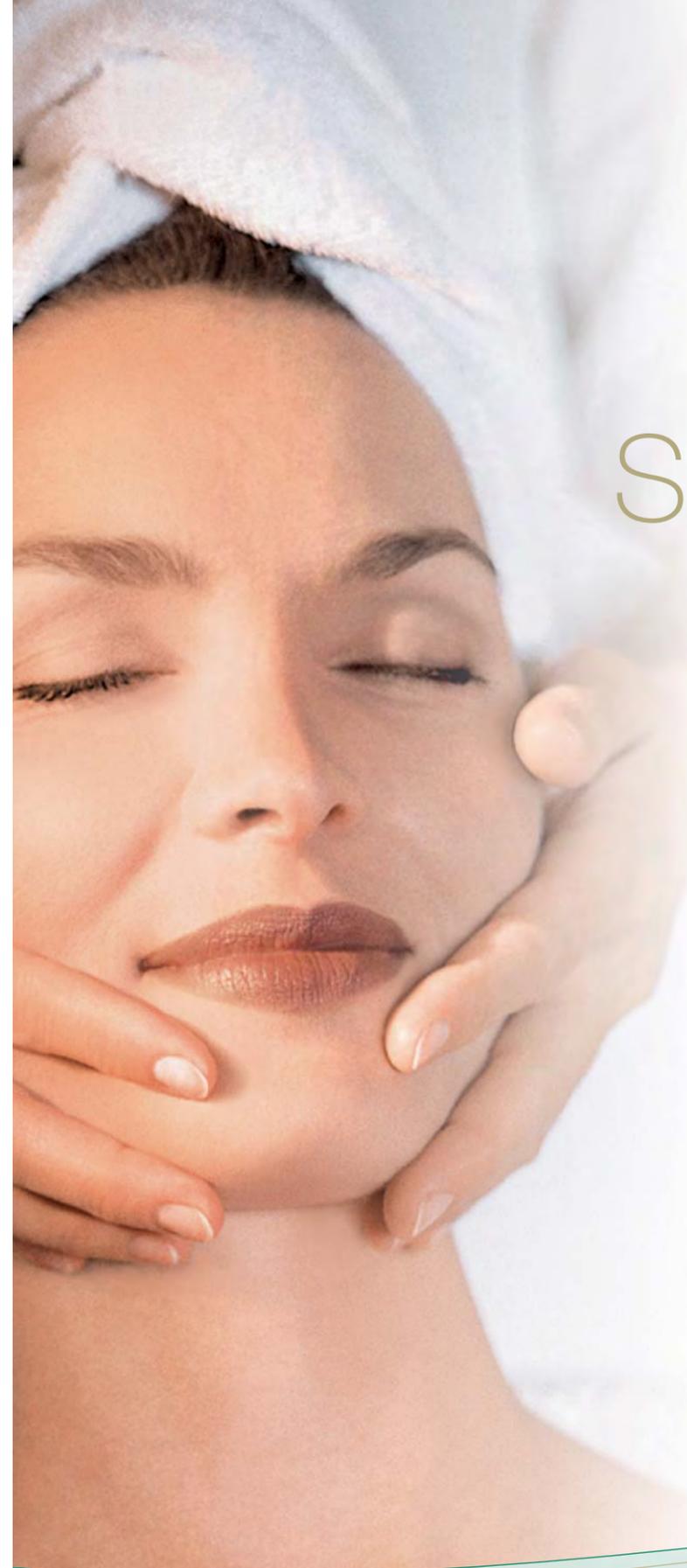
Nicht Beruf, sondern Berufung

Es gibt Frauen, vor denen kann man nur den Hut ziehen. Sabine Kraft ist so eine. Weil die 56-Jährige seit zehn Jahren dem Bundesverband Kinderhospiz e.V. vorsteht und auch, weil sie es einem mit ihrer warmen, offenen Art leicht macht, über dieses schwere Thema zu sprechen.

Wenn man über Kinder spricht, dann am liebsten darüber, was sie alles noch vor sich haben. Wer mag schon darüber reden, dass das Kind vielleicht nur noch kurz zu leben hat und eine schwere Krankheit seinen Alltag bestimmt. Sabine Kraft redet nicht nur darüber, sondern sie tut etwas – für die Kinder und die Eltern. Bei der Kinderhospizarbeit geht es darum, die Familien in dieser Zeit zu unterstützen, sie zu begleiten und ihnen während eines Aufenthalts die oft kräftezehrende Arbeit für eine gewisse Zeit abzunehmen. Wie kommt man dazu, sich solch einer Aufgabe zu stellen?

Da wäre zum einen der berufliche Werdegang von Sabine Kraft. Die in Sinsheim bei Heidelberg Geborene lernt Industriekaufrau, macht das Wirtschaftsabitur, geht in die USA und nach Irland. Nach der Rückkehr in den Schwarzwald folgt ein duales Studium der Sozialpädagogik. Parallel arbeitet sie in verschiedenen sozialen Einrichtungen. „Alleinerziehend war die Tätigkeit in der Stadtjugendpflege, bei der man auch nachts viel unterwegs ist, einfach nicht mehr zu packen“, also wurde der Tochter zuliebe umgeschult auf Europa-Sekretärin. Sie blieb in der Schule in Freiburg, übernahm dort verschiedene Aufgaben und packte „nebenbei“ noch ein berufsbegleitendes BWL-Studium an. „Ich wollte mich damals dem Vorurteil stellen, dass Sozialpädagogen keine Ahnung von Zahlen haben“, erzählt die blonde Powerfrau schmunzelnd. Mit der fachlichen Rundumqualifizierung wagte Sabine Kraft den Sprung in die Selbstständigkeit und begleitete mehrere „startsocial“-Projekte, deren Schirmherrin bis heute Angela Merkel ist. Dann stand die Anzeige vom Bundesverband Kinderhospiz in der Zeitung – und Sabine Kraft wusste, dass es genau das war, worauf sie unbewusst jahrelang gewartet hatte. „So komisch es klingt, ich hatte das Gefühl, endlich angekommen zu sein.“

Um das zu verstehen, gibt sie bereitwillig Einblick in die eigene Geschichte, die der vieler Familien, die sie betreut, gleicht. Bei der Geburt der Enkeltochter erkranken sowohl die Enkelin als auch die Tochter lebensbedrohlich. Was für eine große Belastung das für die Angehörigen bedeutet und welche Ohnmacht, spürt sie auch hautnah, als sie den plötzlichen Tod ihres kleinen Neffen gemeinsam mit der Familie verarbeiten muss. Die Enkelin ist heute ein putzmunteres fröhliches Wesen und hat vielleicht ein wenig die Rastlosigkeit, aber auch die rundum positive Lebenseinstellung ihrer Oma geerbt, dass das Leben hier und jetzt ist – und nicht später. (FH) ■



GERTRAUD  
GRUBER

KOSMETIK KULTUR

SEIT 1955



# Seit 60 Jahren

Kompetent. Erfolgreich.  
Unvergleichlich.

In international renommierten Häusern beliebt und erfolgreich: Das Beautykonzept der vorsorgenden Gesundheitspflege von Gertraud Gruber.

- Harmonie von Körper, Geist und Seele als Schlüssel für natürliche Schönheit.
- Einzigartige Methoden und individuelle Behandlungen im harmonischen Zusammenspiel mit hochwertigen, innovativen Produkten mit dem Besten aus der Natur.
- Für höchste Ansprüche entwickelt von Europas erster Schönheitsfarm.

SPA-Erfolg durch ganzheitliche Kosmetik-Kultur

Das einmalige Schönheitskonzept von Gertraud Gruber signalisiert über das Beauty-SPA hinaus: Professionalität, Kompetenz und Achtsamkeit – für ein allumfassendes Wohlbefinden Ihrer Gäste.

Informieren Sie sich:

[www.gertraudgruber.de](http://www.gertraudgruber.de)

oder rufen Sie uns an:

Telefon +49 (0) 8022-2798-0

# CELLTRESOR

The Beauty Safe

Skin Contouring  
Modelliert die Gesichtskonturen

Skin Regeneration  
Glättet und erhöht das Hautvolumen

Skin Rejuvenation  
Aktiviert die Zellneubildung

Skin Hydration  
Erhöht das Feuchtigkeitsniveau

Impulsgeber  
für tiefgreifende  
Hautverjüngung

Entdecken Sie die perfekte Synthese aus hochkonzentrierter Pflege und mehrdimensionaler Erneuerung. CELLTRESOR aktiviert die hauteigenen Mechanismen und wirkt lückenlos aufbauend in allen Hautschichten. Ein verjüngender Prozess, der das Hautgerüst gezielt repariert und nachhaltig restrukturiert. Dank tiefenwirksamer Aktivformeln und speziell entwickelter Hightech-Compounds bringt CELLTRESOR eine jugendlichere Ausstrahlung zurück. Erleben Sie strategische Schönheitspflege auf einem neuen Niveau.

**CELLTRESOR stärkt die Hautfunktionen,  
um die Schönheit zu sichern.**



Erhältlich in ausgewählten  
Kosmetikinstituten und Spas.

[www.dr-spiller.com](http://www.dr-spiller.com)

*Dr. Spiller*

Biomimetic SkinCare