

FREUDE

plus

WELLNESS & SPA

Spezial Yoga

Von Einsteiger-Übungen
bis zur Akrobatik

Sauber mit Seife

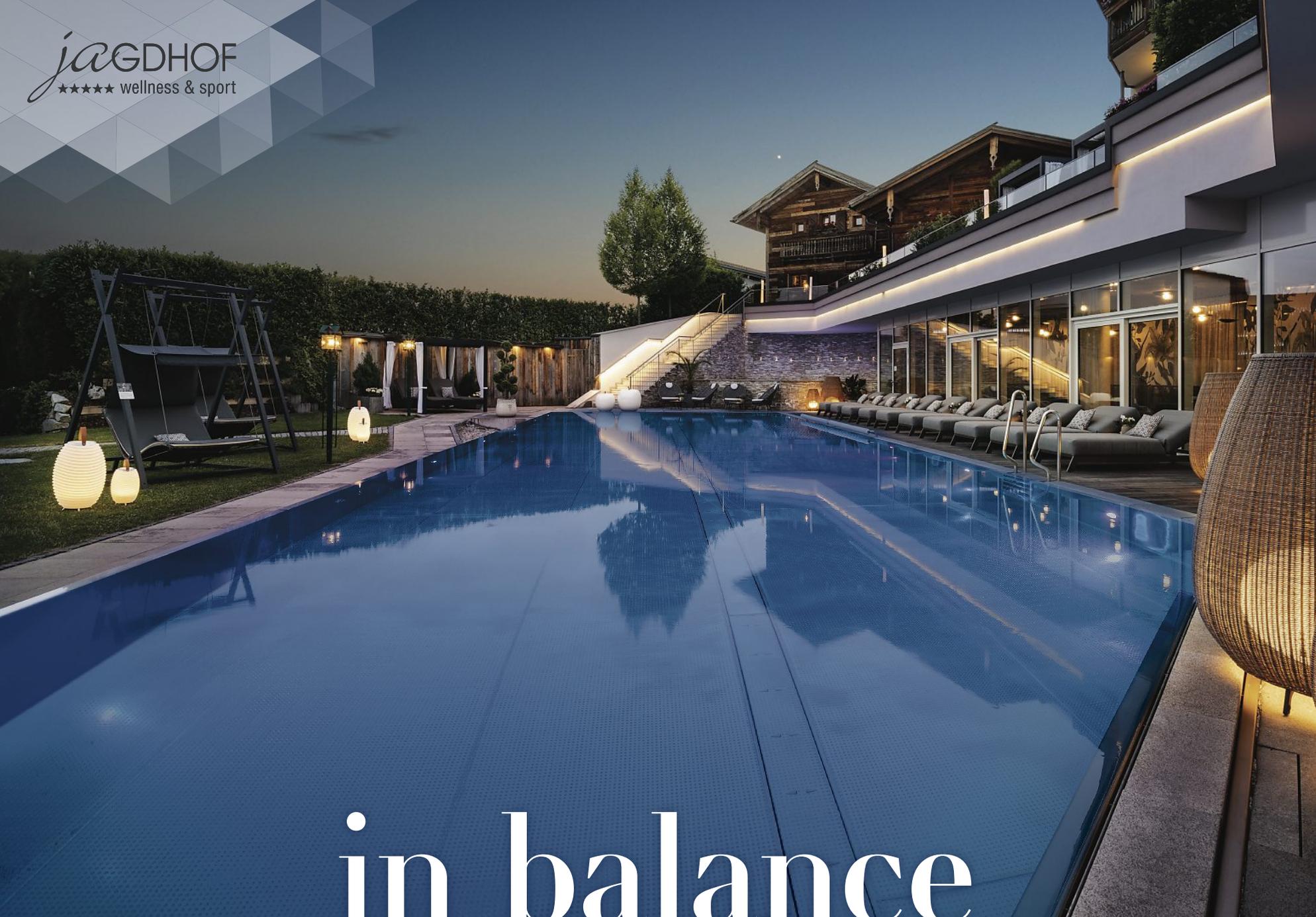
Klassische Körperpflege
liegt voll im Trend

Spaß im Spa

Interview mit Autorin
Nicole Staudinger

Eine Kaufdown-Anzeigensonderveröffentlichung in der
Süddeutschen Zeitung am 25. September 2025





in balance

DAS GEFÜHL, DAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN.

Nie war Erholung im Urlaub so wertvoll wie heute. Das Wellness- & Sporthotel Jagdhof im Bayerischen Wald hat dafür eine völlig neue Dimension der Symbiose aus Wellness, Sport und Luxus geschaffen, die Ihnen den Spielraum gibt, zu sich selbst zu finden und Ihre Bedürfnisse neu zu definieren. Für ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl.

GLÜCKSMOMENTE

gültig bis 19.12.2025
 Anreisetage: So - Di

3 Übernachtungen inkl.
 3/4-Jagdhof-Verwöhpension

- 1 Treatment nach Wahl
- Wellness-Massage, 50 Min. ODER
 - Gesichtsbehandlung mit BABOR Kosmetik, 50 Min.

ab € 843 p.P. im DZ-Classic



Entdecken Sie Ihr Wohlfühl-Refugium, scannen Sie einfach den QR-Code!

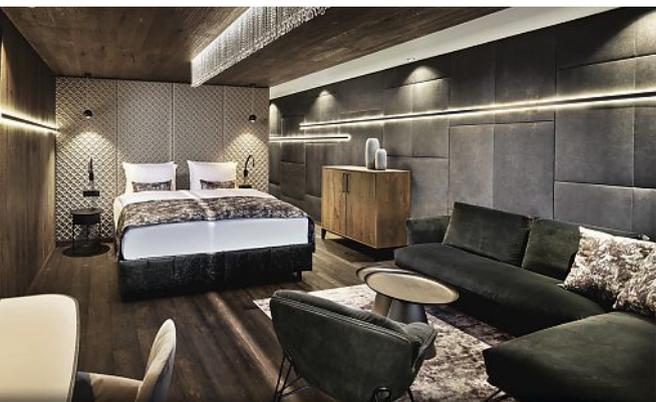
JAGDHOF-HIT

gültig bis 19.12.2025
 Anreisetage: So & Mo

4 Übernachtungen inkl.
 3/4-Jagdhof-Verwöhpension

- 1 Treatment nach Wahl
- Wellness-Massage, 50 Min. ODER
 - Meersalzöl-Peeling & Relax-TK-Massage, 45 Min.

ab € 1.061 p.P. im DZ-Classic



*Ein Becken ohne Rand, ein Horizont ohne Ende:
Im Infinity-Pool (hier im Natur- und Wellnesshotel
Höflehner) verschmelzen Himmel und Wasser. Wer hier
schwimmt, lässt den Alltag am Beckenrand zurück und
gleitet scheinbar ins Offene hinaus. Foto: Steffen Wulf*



„Big Five“ für die Sinne

Liebe Leserinnen und Leser,



Patrizia Steipe freut sich auf Wellness. Foto: Steipe

kennen Sie die „Big Five“? In Afrika sind damit Elefant, Nashorn, Büffel, Löwe und Leopard gemeint. Tiere, die man auf einer Safari unbedingt gesehen haben möchte. Meine persönliche Safari ist weniger abenteuerlich. Diesen Sommer waren meine „Big Five“ fünf unterschiedliche Badeseen, in denen ich unbedingt schwimmen wollte. Jeder Sprung ins Wasser war ein kleiner Sieg, ein Beweis dafür, dass Freude oft im Kleinen liegt.

Für meinen nächsten Wellness-Urlaub habe ich mir andere Big Five vorgenommen: die fünf Sinne. Sie prägen jede Erfahrung, doch werden sie im Alltag allzu oft vernachlässigt. Wann habe ich zuletzt bewusst hingehört, anstatt alles mit Nebengeräuschen zuzudecken? Wann genau hingeschaut, und wie oft tatsächlich gespürt, wie sich ein Stoff auf der Haut anfühlt, statt achtlos in den Kleiderschrank zu greifen? Im Spa lässt sich die Wahrnehmung wieder schärfen. Sehen: Eine Aussicht, die den Blick weitet. Hören: Das Plätschern von Wasser im Thermalbad oder eine Klangschalenzeremonie, die Ruhe schenkt. Riechen: Die feinen Aromen von Ölen, Masken oder handgesiedeten Seifen. Schmecken: Gerichte, deren Aroma Lust auf den nächsten Bissen macht. Und Tasten: Eine Massage, die den Körper daran erinnert, wie gut es sich anfühlt, lebendig und im Gleichgewicht zu sein.

Vielleicht entdecken wir dabei sogar einen sechsten Sinn: Das Gespür für uns selbst. Dazu passt das Gespräch in diesem Heft mit Nicole Staudinger, die dazu ermutigt, zu den eigenen Stärken und Schwächen zu stehen. Oder die Yoga-Ideen, die uns zeigen, wie man mit Achtsamkeit wieder ins Gleichgewicht kommt. Mit den Tipps für Gesundheit, Schönheit, Wohlbefinden und den vorgestellten Wellness-Resorts finden Sie in diesem Heft Anregungen für Ihre eigene Sinnes-Safari.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen
Ihre Patrizia Steipe
Redaktion „Wellness & Spa“

Impressum

Verlag | Süddeutsche Zeitung GmbH
Hultschiner Straße 8 · 81677 München
Anzeigen | Christine Tolksdorf (verantwortlich)
Anschrift wie Verlag
Texte | Patrizia Steipe (verantwortlich),
teleschau - der mediendienst GmbH,
Landsberger Straße 336, 80687 München
Gestaltung | SZ Medienwerkstatt
Titelfoto | Adobe Stock
Druck | Süddeutscher Verlag
Zeitungsdruck GmbH
Zamdorfer Straße 40 · 81677 München
Vertrieb | vertrieb.kaufdown@sz.de

In diesem Heft

03 Editorial

Die „Big Five“ der Sinne

06 Nachgefragt

Tipps der Gastgeber für Wellness-Neulinge

08 Rein in den Bademantel

Autorin Nicole Staudinger im Interview

10 So gelingt der Beauty-Tag

Tipps für ein stressfreies Wellness-Programm

12 Wellness-ABC

Floating, Lomi Lomi Nui, Rasul und Co.

14 Produkttipps

Praktische Marktneuheiten für Sie entdeckt

16 - 20 Themenspezial Yoga

Beliebte Asanas und neue Angebote

22 Neues Yogahaus

Erweiterung im Natur- und Wellnesshotel Höflehner

24 Masken

Pflegekuren für Gesicht, Hände, Füße und Co.

26 Rückkehr der Seife

Revival der klassischen Seifenstücke

28 Japanische Gartenkunst

Fernost im erweiterten Kurpark von Bad Krozingen

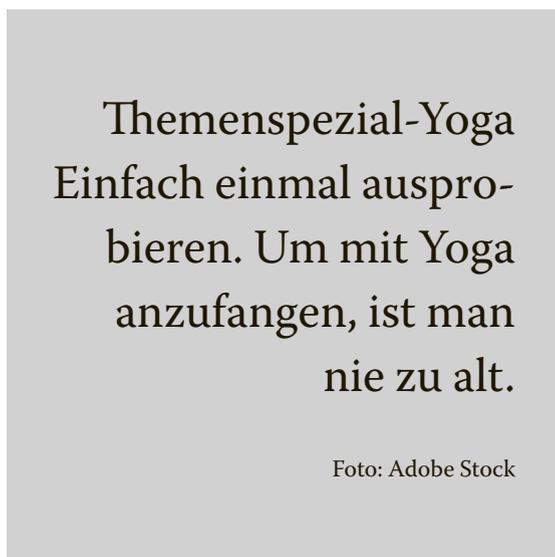
30 Glosse

Auf der Suche nach dem richtigen Kurs



Erfolgsautorin Nicole Staudinger gibt Tipps für ein selbstbewusstes Auftreten im Spa.

Foto: Florian Schacken



Themenspezial-Yoga
Einfach einmal ausprobieren. Um mit Yoga anzufangen, ist man nie zu alt.

Foto: Adobe Stock



Schönheitsmasken für Gesicht, Lippen, Füße, Hände, Körper und zum Selbermachen.

Foto: Pixabay



FAMILIEN-WELLNESS-TAGE

inkl. 2 x Wellnessanwendung & Romantikbad für 2 im Wert von 149 €

Genießen Sie unbeschwerte Momente, während wir uns liebevoll um Ihre Kinder kümmern. Unser modern gestalteter **Wellnessbereich mit stilvoller Saunalandschaft** ist Ihr persönlicher Rückzugsort - für erholsame Stunden allein oder in Zweisamkeit.

ab
980,-€

*für 4 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis



Zum Angebot

Aktionszeiträume:

07.09-01.10 ODER 09.11-19.12

*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum - Details auf unserer Website

FAMILOTEL®
Deine Familienhotels.



BABY-KLEINKIND-WOCHEN IM SCHREINERHOF

Kinder unter 7 Jahren reisen kostenlos!

Weil die schönsten Erinnerungen oft ganz klein anfangen: Genießt eine entspannte Auszeit als Familie - mit allem, was ihr für unvergessliche gemeinsame Tage braucht.

Unsere Highlights für euch:

All Inclusive Premium mit Babybuffet

Tägliche Baby- und Kinderbetreuung ab 0 Jahren

Rundum-Ausstattung für Babys & Kleinkinder: Baby-Planschbereich, Krabbelgarten, Ruhebereich und vieles mehr

Adults-only-Wellnessbereich & viele weitere Highlights warten auf euch

Und die Großen? Freuen sich auf Aqua Park, Kartbahn und Abenteuer pur.

Aktionszeiträume:

05.09-01.10.25 ODER 09.11-18.12.25 ODER 22.02-19.03.26

ab
450,-€

*für 2 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis



FAMILIEN-AUSZEIT
BUCHEN



*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum - Details auf unserer Webseite

Familotel Schreinerhof • Günter Schon • Schreinerhof 1 • 94513 Schönberg • Tel: +49 (0)8554 942940 • E-Mail: info@schreinerhof.de

Wellness-Auszeit für Einsteiger

Die Abwesenheitsnachricht ist eingerichtet, das Smartphone endlich mal im Flugmodus und die Anfahrt war im Idealfall stressfrei. Endlich kann die Auszeit losgehen! Doch wie? Auch für routinierteste Erholungsliebhaber gab es ein erstes Mal im Wellnesshotel. Manche Fragen stellen sich erst in der jeweiligen Situation, da hilft das umsichtige Servicepersonal selbstverständlich immer gerne. Und manchmal ist man im Vorfeld einfach noch zu beschäftigt, die schönen Tage zu planen. Deshalb haben wir uns für Sie bei Top-Einrichtungen erkundigt:

„Neu hier – Welche Tipps geben Sie Ihren Gästen, die erstmalig eine Wellness-Auszeit bei Ihnen machen?“

Andreas Resorts

„Herausfinden, was gut tut“

„Wer seine erste Wellness-Auszeit plant, sollte neugierig, aber nicht überfordert starten. Am Anfang geht es weniger darum, alles sofort mitzunehmen, als herauszufinden, was dem eigenen Körper gut tut. Ein Spaziergang durch die Bergwelt oder eine Pause auf der Sonnenterrasse sind ein idealer Einstieg, bevor es in den Spa-Bereich geht. Besonders für Einsteiger wichtig: Die Sauna nicht zu heiß beginnen. Im Andreas bietet die Kräuter-Bio-Sauna mit Kräutern aus dem Passeiertal einen sanften Start. Show-Aufgüsse können Anfängern den Einstieg erleichtern, da Unterhaltung die Zeit verkürzt und die Hitze leichter auszuhalten ist. Das Sauna-Team rund um Weltmeister Helli und Italienmeisterin Sarah sorgt für ein Erlebnis, das Unterhaltung und Wohlbefinden verbindet. Nach dem Aufguss erfrischen das kalte Tauchbecken oder ein Sprung in den Naturbadeteich, bevor man sich im Ruheraum entspannt.“

Entscheidend ist auf Signale des Körpers zu achten, ausreichend trinken und Pausen einlegen. Wer Abwechslung sucht, probiert eine Sportart aus oder gönnt sich eine Massage im Vital Spa. So wird die erste Auszeit im Andreas entspannend und ein Erlebnis, das lange nachwirkt.“

Carina und Daniel Fink sind Junior Chefs der Andreas Resorts (andreas-resorts.it)



Wunsch Hotel Mürz

„Fallen lassen, Stress vergessen“

„In einer Wellness-Auszeit sollte man sich entspannen und Stress abbauen. Dies gelingt oft schon, wenn man aus seinem normalen Alltag herauskommt und sich im Hotel um nichts kümmern muss. Entspannen Sie sich im Wellness- und Spabereich, vielleicht in einem Thermalheilwasser, mit einem guten Buch auf einer Entspannungsliege oder erfrischen Sie sich in einem Naturschwimmbad. Zur Unterstützung können Sie auch Entspannungs- und Bewegungsprogramme nutzen. Hier können Sie bei einer Traumreise in eine andere Welt eintauchen, beim Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen oder bei der Wirbelsäulengymnastik etwas Gutes für Ihren Rücken tun. Um das Wellness-Erlebnis abzurunden, empfehle ich Ihnen, eine Massage oder Gesichtsbildung zu genießen. Hier können Sie sich komplett fallen lassen und den Alltagsstress hinter sich lassen. Meine persönliche Empfehlung wäre hier zum Beispiel eine Lomi-Lomi-Massage. Diese dient nicht nur der Entspannung, sondern auch der körperlichen und seelischen Reinigung.“

Als Tipp kann ich Ihnen noch ans Herz legen, die Natur zu genießen und den Tag mit einem Spaziergang zu beenden. Dies fördert nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern kann auch zu einer verbesserten Schlafqualität führen.“

Sabine Waldhauser, Leitung Wellness und Spa Wunsch Hotel Mürz Bad Füssing (muerz.de)



Familotel Schreinerhof

„Entspannung genießen“

„Im Schreinerhof steht die Familie im Mittelpunkt und das gilt selbstverständlich auch für unser Wellnessangebot. Bei uns genießen nicht nur Erwachsene ihre wohlverdiente Auszeit. Mit wohltuenden Massagen, pflegenden Gesichtsbildungen oder kleinen Verwöhnmomenten schenken wir auch Kindern Momente voller Entspannung. Und wenn es einmal Zeit zu zweit sein darf, wissen Sie Ihre Kleinen in unserer liebevollen Kinderbetreuung bestens aufgehoben, während Sie in Ruhe abschalten.“

Unser Tipp: Buchen Sie gemeinsame Wellnessmomente gleich für die ganze Familie und kehren Sie mit neuer Leichtigkeit zurück in den Alltag.“

Franziska Fuchs, Marketing Familotel Schreinerhof (schreinerhof.de)



Wenn die Sonne die Ampel steuert

Im Herbst und Winter unterschätzt: Infotafeln mit UV-Index informieren über Strahlungsintensität

Ende September denkt man eher an goldene Herbsttage als an Sonnencreme. Gerade bei Spaziergängen während eines Wellness-Urlaubs, wenn die Luft frisch ist und die Sonne mild scheint, verzichtet man leichtfertig auf Sonnenschutz. Doch UV-Strahlung bleibt auch in der kühlen Jahreszeit ein Thema. Sie nimmt durch den Klimawandel sogar zu. Damit man die unsichtbare Gefahr besser einschätzen kann, hat die AOK Bayern bayernweit UV-Index-Tafeln an Kommunen, Einrichtungen, Seen und Bäder verteilt. Rund 400 UV-Index-Tafeln wurden bereits aufgestellt. Sie zeigen mithilfe einer Farb- und Zahlenskala und einem QR-Code, der mit dem Smartphone gescannt werden kann, den aktuellen UV-Index an. Das Ganze funktioniert wie eine Ampel. Bei Grün (1 bis 2) ist besonderer Hautschutz neben Sonnencreme nicht nötig. Ab Gelb und Orange (3 bis 7) werden Schutzmaßnahmen wie Sonnencreme, Schatten, Sonnenbrille und Hut empfohlen. Rot (8 bis 10) bedeutet „Schutz absolut notwendig“. Ab Violett (11) gilt am besten mittags drinnen bleiben. So weiß man sofort, wie stark die Strahlung gerade ist und welche Maßnahmen sinnvoll sind. Sonnencreme sei zwar eine einfache und hilfreiche Schutzmaßnahme, so die AOK Bayern. Wesentlich effektiver sei es jedoch, Zeiten mit viel Sonne und viel UV-Strahlung aus dem Weg zu gehen und die Haut mit Kleidung zu schützen. Die Krankenkasse hat das Projekt gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe und dem DLRG realisiert.

pat



○, wie schön



GenussZeit 360 Grad

gültig bis 11.12.2025
 Mögliche Anreisetage: Donnerstag, Sonntag
 • 1 x Übernachtung in der ausgesuchten Wohlfühlkategorie inkl. ¼ Verwöhnspension
 • Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
 • Geschenk:
 Nachmittagsverlängerung am Abreisetag
Pro Person ab 149 Euro



Wellnesswoche 7 Nächte im Bayerischen Wald 2025

gültig bis 15.12.2025
 Mögliche Anreisetage: täglich
 • 7 x Übernachtung in der ausgesuchten Wohlfühlkategorie inkl. ¼ Verwöhnspension
 • Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
 • klassische Teilkörpermassage 25 Min.
 • Gesichtsbildung 30 Min.
Pro Person ab 984 Euro

360° Urlaubsglück

Erleben Sie Erholung und Entspannung, die länger wirkt

Genießt kulinarische Köstlichkeiten, erlebt die pure Natur mit atemberaubendem Panoramablick und residiert in gänzlich neu renovierten Zimmern. Hier wartet echte Entspannung und Erholung im idyllischen Bayerischen Wald auf euch.



Herbstglück PLUS

gültig von 28.09.2025 bis 28.10.2025
 Mögliche Anreisetage: Montag, Dienstag, Sonntag
 • 3 x Übernachtung in der ausgesuchten Wohlfühlkategorie inkl. ¼ Verwöhnspension
 • Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
 • Pro Person EINE der folgenden Leistungen:
 - Nachmittagsverlängerung am Abreisetag
 - Leih-E-Bike 1x für einen halben Tag
 - Upgrade in die nächsthöhere Zimmerkategorie
 - 25 Euro Rabatt auf Wunschanwendung im SPA
Pro Person ab 432 Euro

Wellnesstage in der Donauperle

gültig bis 18.12.2025
 Mögliche Anreisetage: täglich
 • 3 x Übernachtung in der ausgesuchten Wohlfühlkategorie inkl. ¼ Verwöhnspension
 • Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
 • Meersalzpeeling 15 Min.
 • Klassische Teilkörpermassage 25 Min.
 • Eine Flasche perlender Prosecco
Pro Person ab 496 Euro



Rein in den Bademantel, der Rest ist **Einstellungssache**

Warum man nicht auf den perfekten Körper warten muss, um sich bei Wellness und Spa wohlfühlen – ein Gespräch mit Nicole Staudinger

Nicole Staudinger, 43, hat nach ihrer Brustkrebserkrankung angefangen zu schreiben. Heute ist die Kölnerin Bestsellerautorin, Kommunikationstrainerin und vermittelt in ihren Büchern, auf der Bühne und im Coaching Schlagfertigkeit und Selbstbewusstsein mit einer ordentlichen Portion Humor. Damit trifft sie den Nerv eines großen Publikums. Im Interview spricht sie über Selbstsicherheit im Bademantel, warum man nicht erst zehn Kilo verlieren muss, um ins Spa zu gehen und weshalb die Frage „Was will ich?“ oft wichtiger ist als „Wie sehe ich aus?“

Frau Staudinger, in Ihren Büchern schreiben Sie über Schlagfertigkeit, Selbstfürsorge, Stärke, aber auch über das Zögern, das Aufschieben, das Nicht-gut-genug-Gefühl. Genau das erleben viele Menschen auch im Wellnessurlaub. Viele Menschen schieben den Wellnessbesuch auf, weil sie sich nicht wohl in ihrer Haut fühlen. Jeder hat ja so seine vermeintlichen Defizite: Zu dick, zu dünn, zu schlaff, zu blass und so weiter. Wie kann man sich trotzdem Wellness gönnen mit Wohlfühl, aber auch mit Achtsamkeit und Respekt vor anderen?

Nicole Staudinger: Dahinter steckt eigentlich die Frage: Wieviel Vergleich ertrage ich? Für mich gilt hier der Satz: Der Vergleich ist des Glückes Tod.

Ein starker Spruch. Die anderen wirken ja immer schöner, dünner ...

Genau. Das Gras auf der anderen Seite ist auch immer grüner. Ich war früher genauso. Das habe ich aber nach meiner Krebserkrankung komplett abgelegt. Meine Grundhaltung ist heute: Jeder Jeck ist anders. Wenn ich in der Sauna dauernd nach rechts und links schaue, finde ich immer jemanden, der schöner, sportlicher oder gepflegter ist, aber auch, dass jeder seine Schwächen hat. Perfekt gibt's nicht. Ich versuche, einen liebenden Blick auf andere zu haben und auf mich. Der liebe Gott hat zu mir gesagt: Pass mal auf, du bekommst so richtig tolle Haare und Nägel, aber dafür musst du leider mit Cellulite am Po leben. So hat jeder seine Baustellen.

Und dann lieber den Fokus auf das richten, was einem gefällt?

Ja. Und dafür braucht es nur eine Zutat: Dankbarkeit. Stellen Sie sich mal vor, wir würden morgens in den Spiegel schauen und feiern, dass wir überhaupt Wellness machen können. Das ist doch schon ein unglaubliches Privileg.

Was tun gegen Selbstzweifel oder wenn der innere Kritiker sehr laut ist?

Es läuft immer wieder aufs Gleiche hinaus: aufs Selbstbild. Was sehe ich im Spiegel? Worauf lenke ich meinen Blick?

Das wird in der Kindheit geprägt. Das ist mit sechs Jahren schon weitgehend abgeschlossen. Aber wir können trotzdem heute etwas ändern. Wir haben selbst in der Hand, worauf wir uns konzentrieren. Und bitte: Der Blick darf nicht nur aufs Äußere gehen. Wenn mein Hintern – ob zu dick oder was auch immer – mich davon abhält, mein Leben zu leben, dann ist nicht der Hintern das Problem, sondern mein Blick auf ihn.

Was kann man dagegen machen?

Sich auf das Heute konzentrieren. Die meisten setzen sich Ziele wie: „Ich will bis zum Sommer fünf Kilo abnehmen.“ Kaum einer sagt: „Ich will bis dahin fünf Bücher lesen.“ Was sagt das? Dass der Sommer erst schön ist, wenn ich das Ziel erreicht habe? Das finde ich traurig. Lasst uns alle Kraft ins Heute legen.

Also nicht erst fünf Kilo abnehmen und erst dann ins Spa gehen.

Genau. Sonst gehst du nie. Ich war mal Coach bei Weight Watchers. Da kam eine Frau zu mir und sagte: „Ich habe ein tolles Ziel. Wenn ich im Sommer soundsoviel abgenommen habe, gehe ich das erste Mal mit meinem Sohn ins Freibad.“ Damals habe ich gesagt: „Toll, bleib dran.“ Heute würde ich sagen: „Schatz, geh heute!“ Die Wasserqualität ist gleich, ob in Badeanzuggröße 48 oder 40.

„Bin fast fertig“

Nicole Staudingers aktuelles Buch heißt „Bin fast fertig, muss nur noch anfangen“ und ist im Herbst 2024 im Knaur-Verlag erschienen. Es ist ein Ratgeber mit Witz und Tiefgang zum Thema Aufschieberitis. Auf gut 200 Seiten zeigt die Autorin, wie wir besser ins Tun kommen, innere Blockaden abbauen und mehr Energie für das entwickeln, was uns wirklich wichtig ist.

Buch-Cover: Knaur



Und die Zeit, die du gesund mit deinem Kind verbringen kannst, ist endlich.

Viele erleben ihren Körper als Projekt. Selbstoptimierung, Schönheits-OPs...

Die Frage ist doch: Was will ich von einem Wellness-besuch? Will ich mal loslassen, runterkommen, mich um mich kümmern? Oder will ich von den anderen bewundert werden für meinen schönen Körper? Oder gehe ich da rein und vergleiche mich und bewerte auch jede andere Frau, die da rumgeht? Diese Frage ist der Schlüssel. Und sie kann sich natürlich ändern. Mit 13 will man etwas anderes als mit 45 oder 75 Jahren.

Hat Ihre Krankheit Ihre Einstellung verändert?

Absolut. Ich war vorher schon dankbar, aber ich habe das nicht verinnerlicht. Die Erfahrungen mit diesen ganzen Operationen und auch die Schmerzen, das hat mich verändert. Wenn du Zeit hast, über deinen Po nachzudenken, hast du offenbar gerade keine ernsthaften Probleme.

Was tun, wenn im Spa ein blöder Spruch kommt?

Für Schlagfertigkeit hast du drei Sekunden. Bevor du sprachlos bleibst und den Wellness-Tag im Ärgermodus verbringst: Nimm eine Zwei-Silben-Antwort. Lorient sagte immer: „Ach was.“ Oder man sagt „Chill mal.“ Das reicht. Lass es abprallen. Nicht rechtfertigen, nicht ärgern. Und vor allem: sich selbst nicht so wichtig nehmen. Die meisten schauen eh nicht. Die sind mit sich selbst beschäftigt. Ich habe das schon häufig erlebt, dass Frauen sagen: „Hast du gesehen, wie der jetzt geguckt hat?“ Nee, hab ich nicht gesehen und der hat auch nicht geguckt. Es guckt keiner, weil alle mit sich beschäftigt sind.

Warum lohnt es sich, am Selbstbewusstsein zu arbeiten?

Weil es über alles entscheidet. Kommunikation ist 90 Prozent nonverbal, steht und fällt mit dem Selbstbild. Selbstbewusstsein heißt nicht „Ich bin die coolste Socke“. Es heißt: „Ich steh zu mir mit allen Stärken und Schwächen und darf auch Selbstzweifel haben. Am Ende haben wir



alle nur etwa 80 Jahre Lebenszeit und die sollten richtig gut werden.

Jetzt zu Ihrem letzten Buch „Bin fast fertig, muss nur noch anfangen“. Warum das Thema „Aufschieberitis“?

Die Idee spukte neun Jahre in meinem Kopf herum und hat ihren Ursprung in mehreren bangen Wartezimmer-situationen beim Arzt. Ich habe mir dann immer geschworen: „Wenn das hier gut ausgeht, dann mache ich mehr Sport, nehme mir mehr Zeit für Freunde, esse gesünder...“. Diese Vorsätze hielt ich aber nur kurz ein wie Neujahrs-vorsätze. Irgendwann habe ich mir die Frage gestellt: „Was muss eigentlich passieren, damit du die Dinge, von denen du weißt, dass sie dir gut tun, auch dauerhaft umsetzt?“ Ich habe die innere Triebkraft gesucht. Und die sitzt im Bauch, nicht im Kopf. Um seine Vorsätze umzusetzen, hilft die eigene innere Haltung. Dazu müssen wir immer wieder überlegen, „Was will ich wirklich?“ Dann kann ich immer noch obendrauf ein paar Techniken gegen das Prokrastinieren legen.

Und wie waren die Reaktionen auf das Buch?

Überwältigend. Ich bin mit den Leserinnen und Lesern in engem Kontakt. Das ist für mich ein Riesengeschenk. Viele schreiben mir. Manche seit elf Jahren. Jetzt kommen

die Töchter dazu. Junge Frauen, die meine ersten Bücher mit ihrer Mutter gelesen oder als Hörbuch gehört haben. Das ist mein neuntes Buch. Da geht mir das Herz auf.

Gibt es ein neues Buchprojekt?

Ja, ich bin mittendrin. Es erscheint nächstes Frühjahr. Mehr darf ich noch nicht verraten, aber es geht weiter mit dem Thema Kommunikation.

Und jetzt zum Schluss. Wie ist eigentlich Ihr Verhältnis zu Wellness?

Also momentan ist das Öffnen der Spülmaschine nach dem Spülgang – wenn der heiße Dampf rauskommt – mein Wellnessprogramm. Aus Zeitgründen. Aber im Ernst: Ich gehe mit einer Freundin ab und zu in die Sauna. Wir haben hier so tolle Saunen, da kann man den ganzen Tag verbringen.

Das Gespräch führte Patrizia Steipe.

Nicole Staudinger steht zu ihren Stärken und Schwächen und versucht einen liebenden Blick auf die Mitmenschen zu haben.

Fotos: Florian Schacken

Ohne Druck und eng getakteten Stundenplan – so gelingt ein **Beauty-Tag**

Sich ausgiebig pflegen, entspannen und danach wie neu geboren fühlen, wie geht das am besten? Jedenfalls nicht mit einem überbelegten Zeitplan. Schwimmen, Sauna, Massage, Kosmetik... upps, Peeling vergessen, also wieder zurück

Nichts stört die Entspannung mehr als „Fo-mo“ (Fear of Missing Out). Oder der innere Druck, dass man sofort loslassen muss, oder die Insta-Story, die noch am Abend raus soll. Planen Sie Ihre Auszeit lieber klug und mit Pausen.

Tipps und ein Tagesprogramm fürs Hotel oder daheim: „Jeder Beauty-Tag beginnt im Kopf“, erklärt Tina Riedl vom Marketing des Fünf-Sterne Wellness- & Sporthotels Jagdhof im Bayerischen Wald.

Am Morgen

Egal, wo Sie Ihren Beauty-Tag oder vielleicht sogar mehrere Wellness-Tage planen – gehen Sie als erstes nach draußen. Die heilsame Wirkung eines Morgenspaziergangs hat schon Thomas Mann (beim Isarspaziergang mit

Bauschan) deutlich empfunden. Alternativ kann man eine kleine Yoga-Morgenroutine absolvieren oder im Hotel-pool Bahnen ziehen. Danach ist Zeit für ein ausgiebiges Frühstück, denn frühstücken hält bekanntlich schlank.

Tipp: Trinken Sie nach dem Aufstehen ein Glas Wasser, gern aromatisiert, wie es auch im Spa angeboten wird. Oder einen Ingwertee.

Schwimmen Sie im Sportpool gegen den Strom und trainieren so gelenkschonend sämtliche Körperstrukturen.

Tagsüber

Ein Frühstück aus Birchermüsli, frisch gepresstem Gemüsesaft, Nüssen, Obst, frischem Brot und Eiern hält lang vor, muss aber auch erst verdaut werden. Daher im Hotel nicht sofort die Fitness-Queen geben, sondern nach der Mahlzeit und der Zeitungslektüre in Ruhe überlegen,

ob am Beauty-Tag Yoga oder Pilates als Bewegungsprogramm vollkommen genügen? Oder ein Spaziergang beziehungsweise eine kleine Wanderung?

Tipp: Yoga und Pilates kann man je nach Kondition und Tagesform sportlich oder entspannend betreiben. Lauschen Sie in sich hinein, der Körper weiß, was ihm gut tut. Es gibt keine Schönheit ohne Entspannung. Machen Sie sich das immer wieder klar – auch zwischen Ihren Behandlungen.

Sauna & Massage

Wo beginnt man am besten, wenn das Haus elf Saunen, inklusive Sole-Dampfbad, mehrere Pools und ein eigenes Beautycenter hat, wie es etwa im Wellness- & Sporthotel Jagdhof in Röhrnbach der Fall ist? Tina Riedl empfiehlt, den Tag zwar bewusst zu gestalten, aber auch Luft für





Ein gutes Frühstück – ein spannendes Buch, so kann ein Beauty-Tag beginnen. Dabei ist weniger meist mehr. Foto: Adobe Stock

spontane Einfälle zu lassen. Wer weiß, wo einen die Laune hintreibt, wenn man aus dem Infinity-Pool steigt? Vielleicht ganz ungeplant als nächstes in die Stadlsauna, wo es nach frisch gebackenem Sauerteigbrot riecht.

Die Stunden in der Sauna und der Wasserwelt sollte man nicht noch mit Kosmetik toppen, sondern lieber mit dem Saunieren beginnen, dann eine Runde schwimmen und im Anschluss, wenn die Haut schön weich und der Körper komplett durchgewärmt ist, ein Peeling oder eine Bodypackung auftragen. Danach ist Ausruhen angesagt oder einige Schritte draußen tun. Ruhephasen sind wichtig, wer kein Gespür dafür hat, sollte sie bewusst einplanen und sich dann nicht ablenken lassen, sondern einfach träumen und genießen. Vergessen Sie nicht, zwischendurch eine Kleinigkeit zu snacken, das stärkt Leib und Seele.

Sie können in vielen Hotels Tages-Wellness buchen, das hat den Vorteil, dass Sie sich um nichts kümmern müssen. Es gibt Day Spas mit Schwerpunkten von der Hot-Stone-Massage über Ayurveda-Behandlungen bis zu Nuad Tao (Fußreflexzonenbehandlung aus Thailand).

Wellness-Massagen: Physiotherapeutische Massagen, die vom Arzt verschrieben werden, sind keine Wellness-Behandlungen. Zu den Wellness-Massagen zählen Shiatsu und andere Verfahren aus Asien und Amerika, zum Beispiel Lomi Lomi Nui, eine traditionelle hawaiianische Massage mit warmem Öl, oder Massagen mit vorgewärmten Muscheln oder Steinen und mit den exklusiven Pflegeprodukten des jeweiligen Spas.

Gesichtspflege: Dafür sollte man am besten einen zusätzlichen Tag einplanen. Das Saunieren und Baden ist eher eine Gesamtkörperpflege.

Das Gesicht verdient eine besondere Zuwendung und auch Muße. Genießen Sie die kosmetische Behandlung im Hotel, die oft neue Blickwinkel eröffnet. Als Faustregel für daheim gilt, Heilerde und Salicylsäure für dickere und unreine Haut, Feuchtigkeit für zarte und trockene Haut und Hyaluron für jede Haut, vor allem die Haut im Alter. Wie wäre es mit Rasul, einer Behandlung mit Schlämmen im Hamam? Das geht auch mit Heilerde daheim oder im Dampfbad. Danach alles mit Salz abspülen. Das Ergebnis: Weiche Babyhaut!

Der Duft: Viele Wellness-Häuser haben ihren eigenen Duft oder benützen in ihren Spa-Bereichen exquisite Produkte in Form von Duftkerzen oder Diffusern. Ein Tipp für Ihren Wellness-Tag daheim sind die Düfte von Ortigia, die kleine Insel vor Sizilien verlieh den Namen. „Fico d'India“ duftet fruchtig und zugleich ein bisschen holzig.

Am Abend

Den Tag nach einem köstlichen Abendessen in Schönheit ausklingen lassen, wie könnte das besser gelingen als mit Musik und Literatur? Studien legen nahe, dass schon eine zehnmütige Lektüre im Bett das Ein- und Durchschlafen erleichtert. Wenn Sie sich im Hotel verwöhnen lassen, bleibt Zeit für Bücher, vielleicht nicht unbedingt Stephen King als Betthupferl, aber Benedikt Wells oder Julia Schoch?

Tipp: Auch unser Geist möchte in den Luxus der Selbstfürsorge einbezogen werden. Hören Sie die Musik, die Ihnen gefällt, und atmen Sie tief durch.

Und bei einem Abendspaziergang im Park oder in der Natur kann man den Sonnenuntergang genießen, zur Ruhe kommen und meditieren. Hauptsache, nahe bei sich und ohne Hektik.

Bettina Rubow

Fitnessübungen im Wasser bringen den Kreislauf in Schwung.

Foto: Pixabay



RUHE IM AUSSEERLAND

ZEITLOSES NATURJUWEL

So viel Tradition wie Charme. In einer zauberhaften Villa direkt am Ufer des glasklaren Altausseer Sees mit Aussicht auf die Berge Loser, Tressenstein, Sandling und Trisselwand trifft Geschichte auf Lifestyle.



ENTSPANNEN & ERHOLEN

NATUR & SPA

Beim Spazieren am See, Wandern am Berg oder Radfahren in der Umgebung entdecken Sie den einzigartigen Flair und nehmen beim Shoppen auf Ausseerisch Unikate für die Liebsten mit nach Hause. Kommen Sie anschließend im Spa Refugium und bei revitalisierenden Behandlungen zur Ruhe.



2 NÄCHTE AB €356,-

Pro Person im Doppelzimmer und inklusive Halbpension.



PRÄMIERTE KULINARIK

REGIONAL, SAISONAL, AUTHENTISCH



SEEVILLA.AT

Maislinger-Gulewicz GmbH & Co KG · GF. Alexander Gulewicz
Fischerndorf 60 · 8992 Altaussee · hotel@seevilla.at · +43 (0) 3622 71302



Wellness von **A bis Z**

In der Welt der Wellness-Erlebnisse gibt es viele verlockende Angebote. Hier eine kleine Orientierungshilfe zu beliebten und trendigen Anwendungen, die man in vielen Spa-Menüs findet

A * Augenbrauen-Styling

Oft unterschätzt, doch mit sichtbarer Wirkung bei Mann und Frau: professionell gezupfte, in Form gebrachte und bei Bedarf natürlich gefärbte Augenbrauen.

B * Biohacking

Ein wissenschaftliches Herangehen, das auf die Pfeiler Körper, Geist und Ernährung setzt, um auf gesunde Weise das Beste aus sich herauszuholen. Unterstützung bieten dabei Schlafracking, Kältetherapie und Rotlicht, ein individueller Ernährungsplan mit Supplements und Achtsamkeitsübungen.

F * Floating

Fast meditative Erfahrungen verspricht das Floating im von Außenreizen abgeschirmten Tank mit gedimmten Lichteffekten. Beim schwerelosen Schweben im warmen, hochkonzentrierten Salzwasser entspannen Körper und Geist vollständig.

G * Gesichtsbehandlung

Der Klassiker unter den Treatments sorgt für frischen Teint und Tiefenentspannung. Zur Bestimmung des Hauttyps kommt inzwischen auch Technik und KI zum Einsatz, etwa um Feuchtigkeit, Dicke oder Festigkeit der Haut zu messen. Das persönliche Profil bestimmt an-

schließend die Pflegeprodukte für Reinigung, Peeling oder Aufbauampullen und Masken.

I * Infrared-Lounge

Infrarotliegen in stimmungsvollen Ruhezeiten arbeiten mit sanfter Tiefenwärme. Das hilft Muskeln zu entspannen, fördert die Durchblutung und ist wohltuend bei Rückenproblemen oder nach dem Sport.

K * Kryokammer

Kurz und knackig kalt: Bei mindestens minus 110 Grad Celsius steht man etwa zwei bis drei Minuten in der Kältekammer. Das kurbelt die Regeneration an, stärkt das Immunsystem und hat positive Wirkung bei rheumatischen Erkrankungen, chronischen Schmerzen oder Neurodermitis.

M * Massagen

Bei der Vielfalt der Angebote hat man hier meist mehr Auswahl als Wellnessstage. Einsteiger aufgepasst: Sport-, Thai- und Fußreflexzonenmassage sind eher kräftige Anwendungen.

Aromamassage

Kombiniert sanfte Massagetechniken mit ätherischen Ölen. Je nach Duft mit beruhigender oder belebender Wirkung.

Ayurveda-Massage

Warme Öle und rhythmisches Streichen sorgen für Tiefenentspannung und Entgiftung. Gehört zur indischen Heilkunst und wird individuell an den Konstitutionstyp angepasst.

Bindegewebssmassage

Zug- und Druckreize an Haut und im Unterhautgewebe regen die Durchblutung an und können vegetative Reaktionen im Körper auslösen.

Fußreflexzonenmassage

Schmerzhaft schön. Durch gezielten Druck auf bestimmte Punkte am Fuß werden Organe und Körperregionen stimuliert.

Hot-Stone-Massage

Warme Lavasteine werden auf den Körper gelegt und in die Massage integriert. Die Wärme dringt in die Muskulatur ein und löst Verspannungen auf besonders angenehme Weise.

Klassische Massage (Schwedische Massage)

Die bekannteste Form der Massage, bei der mit Kneten, Streichen, Klopfen und Reiben gearbeitet wird. Wirkt lockernd, durchblutungsfördernd und hilft bei Muskelverspannungen.

Lomi Lomi Nui

Hawaiianische Ganzkörpermassage mit langen, fließenden Bewegungen und viel Öl. Sie wirkt körperlich und emotional ausgleichend.

Shiatsu

Japanische Druckmassage entlang der Meridiane mit dem Ziel, die Lebensenergie (Qi) zu harmonisieren und das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen.

Sportmassage

Kräftige Techniken, die gezielt auf beanspruchte Muskelgruppen einwirken. Ideal vor oder nach dem Training zur Regeneration und Leistungssteigerung.

Thai-Massage

Eine kraftvolle, dynamische Technik mit Dehnungen, Druckpunktmassage und passivem Yoga. Fördert Beweglichkeit und Energiefluss.

M * Mindful Movement

Statt Power-Workouts stehen fließende, achtsame Bewegungen und bewusste Körperwahrnehmung im Fokus. Perfekt, um Verspannungen zu lösen und sich selbst zu spüren.

Links: Entspannende Stunden im Spa lassen Körper und Seele in Einklang kommen. Foto: Adobe Stock

Rechts: Bei der Hot-Stone-Massage werden heiße Lava-
steine auf den Rücken gelegt und in die Massage integriert. Die Wärme dringt in die Muskulatur ein und löst Verspannungen. Foto: Adobe Stock



P * Peeling

Beim Reiben mit Naturstoffen wie Mandelkleie oder pulverisierten Fruchtkernen schleifen mechanische Peelings abgestorbene Hautzellen ab. Chemische Peelings werden flüssig aufgetragen, um die obersten Hautschichten abzulösen und Erneuerungsprozesse anzuregen. Die Produkte enthalten Alpha-, Beta- oder Poly-Hydroxysäuren; gute Beratung und die Bestimmung des Hauttyps sind wichtig.

R * Rasul

Ein orientalisches Pflegetherapeutikum in einem speziellen Dampfbad, das mit Heilschlämmen, Kräuterdampf und Wärme arbeitet. Gut für Haut und Immunsystem und Entspannung pur.

S * Spa für Männer

Maßgeschneiderte Angebote wie Barber-Treatments, Sportmassagen, Kältetherapie und Gesichtsbearbeitungen holen Männer gezielt ab.

T * Thalasso

Mit der Kraft des Meeres kann man auch abseits der Küste kuren. Zu den Anwendungen gehören Wassergymnastik im Meerwasserbecken, Massagebäder in erwärmtem Salzwasser sowie Wickel mit Algen und Schlick.

Z * Zirbenöl

Das ätherische Öl der Zirbelkiefer wirkt beruhigend und schlaffördernd. Manche Wellnessretreats setzen auf eine Rundum-Entspannung mit Produkten des Nadelbaums, nicht nur in Kissen, Saunaaufgüssen, Packungen oder Massageölen, sondern auch in ihrer Einrichtung.

Margrit Amelunxen

DAS TEGERNSEE |

DER PANORAMA SPA

Ein Ort für Körper, Geist und Seele



Freuen Sie sich auf ganzheitliche Erholung vor Traumkulisse und schöpfen Sie neue Kraft aus einer Wellnesslandschaft, die von der Natur des Tegernseer Tals umgeben ist. Panoramasauna, Themensaunen, Innen- und Außenpool, Relaxzonen, Fitness Lounge, Body & Mind-Programm und wohltuende Anwendungen – treten Sie ein in eine Oase der Sinne. DER PANORAMA SPA steht Ihnen auch als Tagesgast offen.

DAS TEGERNSEE | Neureuthstraße 23 | 83684 Tegernsee | +49 (0)8022 182 570 | spa@dastegernsee.de | www.dastegernsee.de

Düfte, Styles und ein **besonderes** Buch

Entspannung kann so unterschiedlich sein

Ein schöner Duft, eine erlösende Massage oder einfach mal an rein gar nichts denken: Wellness kann für jeden etwas anderes sein. Und so versuchen wir mit unseren Produkttipps Entspannung auf ganz unterschiedliche Weise anzugehen. Von der Klamotte bis zum Buch, vom Wohlfühl-Duft bis zum Bade-Spaß.

Texte: Kai-Uwe Digel; Bilder: Hersteller



Comfy Cord

Cord ist ja nicht tot zu kriegen, auch wenn ihm lange das Image des staubigen Erdkunde-Lehrers nachgesagt wurde. In Wirklichkeit wird der Style immer wieder hip – so wie jetzt gerade wieder und bei der Sweathose „Lana“ von „Nordlicht“. Der Stoff ist aus zertifizierter Bio-Baumwolle, die bei der Herstellung in Portugal zur schicken und gemütlichen Hose wird. Gemütlich im besten Sinn, denn der Look passt zum Relaxen genauso wie zur Yoga-Übung. Einkaufen und Essen gehen kann man mit dem Teil wieso. Alle Farb- und Größen-Varianten unter nordlichtstore.com.



Wohltuende Bäder

Wellness kann so einfach sein – zumindest wenn man eine Badewanne hat. So ein Schaumbad nach einem langen Tag hat schon was für sich: Entspannt und schmeichelt den Sinnen. Das wissen die Kräuter-Kosmetikerinnen und -Kosmetiker von „Herbacin“ und bieten mit „Wellness Bad“ eine eigene kleine Serie an Badezusätzen an. In verschiedenen Duftrichtungen, die man einzeln probieren kann. Oder man geht entspannungshungrig auf die vorkonfektionierten Dreiersets mit den Themen „Vital“, „Relax“ oder „Genuss“. Mehr dazu bei herbacin.com.



Duft is in the Air

Manchmal gibt es sie auch beim Discounter, aber richtig schön ist so ein Billig-Diffusor aus Plastik meistens nicht. „Millefiori“ aus Mailand wollen das besser machen. Ihr Ultraschall-Diffusor „Glass Sphere“ ist ein Hingucker auf dem Sideboard oder im Badregal: Eine gläserne Kugel, die sich unterschiedlich beleuchten lässt, versprüht den Wohlfühl-Duft nach Wahl. Das funktioniert auch mit klarem Wasser, einfach als Luftbefeuchter. Weitere Infos bei millefiorimilano.com.

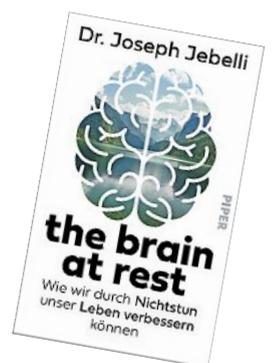


Schön verstaut

Die Interior-Experten von „Zone Denmark“ halten am Bewährten fest und bauen ihre Serie „Ume“ kontinuierlich aus. Sie gehört zu den erfolgreichsten im Programm, mit Produkten, die wertiges Design mit praktischen Funktionen in Einklang bringen. Wunderbar gelingt das mit den „Ume“-Körben. Die „Baskets“ gibt es in unterschiedlicher Größe und auf Wunsch auch mit Deckel. Der perfekte Lagerort für den nächsten Waschgang oder den Handtuch-Vorrat, wo immer man ihn braucht. Alle Varianten bei zonedenmarkshop.com.

Nichtstun als Bereicherung

Abschalten! Diese Aufforderung kennen manche noch aus dem Kinderfernsehen. Und was Peter Lustig damals schon richtig fand, kann der Neurowissenschaftler Joseph Jebelli heute nur unterstützen, wenn auch im etwas anderen Kontext: Gedanklich abzuschalten eröffnet dem Gehirn neues Potenzial. Eine These, die er in seinem Buch „The Brain at Rest“ erklärt. Und auch, was ein „Ruhestandsnetzwerk“ im Kopf ist, und warum es Kreativität und klares Denken so gut unterstützt. Ein Plädoyer fürs Nichtstun ist dieses Buch, aber lesen muss man es natürlich schon. Mehr dazu auf der Verlagsseite von piper.de.



Ganz in weiß

Kult-Marke trifft auf Design-Studio: Erneut, denn „Asics“ und „JJJound“ haben vor einiger Zeit ihre Stärken schon mal gebündelt. Jetzt das Revival mit einem schicken Damen-Sneaker, der den zeitgemäßen Style der hippen Gestalter mit der bewährten Gel-Technologie des Sportartikel-Machers zusammenbringt. Der „Gel Quantum 360 Amp“ überzeugt mit optimaler Dämpfung und einem dezenten Look und seine Leichtigkeit am Fuß passt optimal zur Leichtigkeit, die man idealerweise auch nach einem entspannenden Wellness-Treat in sich trägt. Mehr dazu bei asics.com.

Flexitarisch, personalisiert, nachhaltig

Trendreport 2025 zeigt welche Ernährungsstile gerade angesagt sind

Klimaschutz auf dem Teller, Self-Care in der Schüssel: Ernährung ist längst mehr als Nahrungsaufnahme: sie spiegelt Werte und Lebensstile. Der aktuelle „Trendreport Ernährung 2025“ verdeutlicht, wohin die Reise geht. Befragt wurden Fachleute aus Wissenschaft und Praxis. An der Spitze steht die pflanzenbetonte, flexitarische Ernährung. Das heißt, dass Fleischkonsum zwar nicht komplett aufgegeben wird, aber sehr reduziert ist. 82 Prozent der Experten sehen diesen Ansatz im Aufwind. Für Dr. Barbara Kaiser, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE), ist das eine Motivation für ihr Engagement: „Wir liefern Inspiration und Handwerkszeug dafür, wie ein solches buntes, vielfältiges und leckeres Essen in den Alltag eingebaut werden kann.“ Auf Platz zwei folgt die personalisierte Ernährung. Ob Blutzuckermessgeräte für Gesundheitsbewusste oder digitale Tools zur Analyse: Immer mehr Menschen wollen ihre Gesundheit selbstbestimmt optimieren und stellen sich ihre individuellen Ernährungspläne zusammen. „Dieses Motiv prägt unsere Zeit“, sagt Kaiser. Platz drei nimmt

die klimafreundliche Ernährung ein. Sie gilt den Befragten als „Megatrend“. Eva Zovko, Kommunikationschefin der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: „Gesundheit, Nachhaltigkeit und individuelle Lebensstile gehören untrennbar zusammen.“ Auch die weiteren Plätze geben Hinweise, wohin sich unser Essalltag entwickelt: Convenience-Produkte in gesunder Variante, eine Rückbesinnung auf traditionelle Zubereitung, Essen als soziales Erlebnis, Ernährung im Kontext von Mental Health sowie der Einsatz neuer Technologien wie Apps und KI werden verstärkt nachgefragt. Die Trends greift auch die Hotelbranche mit ihren angegliederten Restaurants in ihren wechselnden Angeboten auf. Herausgeber des Trendreports ist Nutrition Hub, ein unabhängiges Expertenetzwerk, das eng mit staatlichen Einrichtungen wie dem BZfE und der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung zusammenarbeitet. Den vollständigen Report gibt es online im Internet unter www.nutrition-hub.de/reports.

Gesunde Lebensmittel liegen im Trend. Foto: Pixabay



mein Wellness-Geheimtipp

- familiengeführtes **Wellness- & Boutiquehotel** mit 40 Zimmern
- im **romantischen Kochertal** zwischen Heilbronn und Nürnberg
- neuer **Wellnessbereich** mit finnischer Sauna, 60° Biosauna, Dampfbad, Infrarotliegen, Eisbrunnen, Indoor-Schwimmbad mit Whirlbereich, Wasserfall und Massagedüsen & Naturbadeteich

KURZ MAL WELLNESSEN

- 3 Übernachtungen inkl. 3/4 Pension
- >> SPA-Voucher i.H.v. EUR 20,00 p.P.
- >> Nutzung des Spa am Anreisetag ab 10:00 Uhr
- >> Begrüßungsaperitif ab EUR 448,50 p.P. im Doppelzimmer KomfortGeist





Yoga für Einsteiger

Shakti, Yin, Acro – Übungen für Körper und Seele

Ursprünglich ist Yoga eine religiöse Lehre aus Indien, aus dem Hinduismus. Sie besteht aus einer Reihe von Übungen, die dazu beitragen sollen, sich zu fokussieren. Durch bestimmte Haltungen und Bewegungen und eine bewusste Atmung soll die Seele sich sammeln können. Ziel des Yogas ist die Verbindung des Körpers mit dem inneren Selbst und dem gesamten Kosmos. Längst ist Yoga im Westen populär, ob als spirituelle Sinnsuche oder weil die Übungen die Gesundheit und Beweglichkeit fördern. Ein Vorzug ist, dass Yoga sich für alle eignet. Von Schwangerschafts- über Baby-, Hormon- bis hin zu Lach-Yoga oder Rücken-Yoga bei Beschwerden gibt es eine große Bandbreite von Möglichkeiten von kraftvoll-herausfordernd, schweißtreibend-fließend, sanft-meditativ, analysierend-therapeutisch bis ekstatisch-wild. Yoga kann man fast überall und mit wenigen Hilfsmitteln praktizieren. Idealerweise gibt es einen flachen Untergrund und eine Matte, dazu eine Decke oder Klotz. Am besten ist es ruhig und nicht zu kalt. Ideal ist es, täglich Übungen zu machen, wobei einige Minuten reichen, um Körper und Geist zu stärken. So ist Yoga die perfekte Methode, um den Körper zu stärken und flexibler zu machen. Schon nach der ersten Yogastunde fühlen sich viele entspannter und beweglicher. Nach einer Weile stellen viele fest, dass sich ihre Körperhaltung verbessert und sie aufrechter stehen und gehen. Dabei ist Yoga mehr als Körperarbeit; es gilt als ein Pfad der Achtsamkeit. Das konzentrierte Ausführen der Übungen und das bewusste Atmen verhelfen dazu, den Augenblick zu spüren und zu genießen. In Momenten der Ruhe und des Innehaltens kann man sich selbst begegnen.

Shakti-Yoga

Das Sanskritwort Shakti bedeutet Energie oder kosmische Kraft. Shakti-Yoga ist Yoga, um Energien zu erwecken und mit diesen Energien gut umzugehen. In einem anderen Sinn bedeutet Shakti: Yoga der Verehrung der kosmischen Energie, der weiblichen Energie, der göttlichen Mutter, der Urmutter, auch Shakti, Devi oder Mata genannt.

Im Hinduismus steht Shakti für die weibliche Urkraft des Universums und wird als dynamische, schöpferische Energie betrachtet. Sie ist die weibliche Entsprechung zu Shiva, dem männlichen Prinzip, und verkörpert die Kraft, die alles Leben hervorbringt und erhält. Shakti ist eng mit dem Konzept der Kundalini-Energie verbunden, die im Körper als schlafende Kraft schlummert und durch Yoga und Meditation erweckt werden kann.

Yoga-Shakti-Übungen zielen darauf ab, eine innere Energie, die als Shakti bezeichnet wird, zu aktivieren und zu harmonisieren. Diese Übungen umfassen oft dynamische Bewegungen, Atemtechniken und Meditation, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Beispiele für solche Übungen sind etwa das Shakti-Chalini-Asana, eine sitzende oder liegende Vorwärtsbeuge, bei der die Energie von den Zehen entlang der Wirbelsäule nach oben geführt wird. Beim Shakti-Shake wird das Becken sanft angehoben und gesenkt, um Verspannungen zu lösen und die Beckenregion zu aktivieren. Bei den Übungen können Akupressurmatten verwendet werden, um die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu lösen, was ebenfalls zur Aktivierung der Shakti beitragen kann. Yoga-Shakti-Übungen sollten unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers erlernt werden, um die korrekte Ausführung zu gewährleisten und Verletzungen zu vermeiden.

Yin-Yoga

Yin-Yoga wurzelt in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), in der das Konzept von Meridianen vorherrscht. Unter Meridianen versteht die TCM Energiebahnen, die den Körper durchziehen und Organe, Muskeln und Gewebe miteinander verbinden. Mithilfe von Yin-Yoga sollen diese Energielinien stimuliert werden, um ein Gleichgewicht von körperlicher und mentaler Gesundheit zu bewirken.

Viele Formen des heutigen Yoga umfassen Übungen, die darauf abzielen, den muskulären Teil des Körpers (die sogenannte „Yang-Hälfte“) zu stärken. Beim Yin-Yoga geht es darum, die Muskulatur zu entspannen, um die Bänder, das Bindegewebe und die Gelenke des Körpers (die sogenannte „Yin-Hälfte“) zu erreichen. Dazu wird jede der Yin-Yoga-Übungen etwa drei bis fünf Minuten lang gehalten. Fortgeschrittene verharren beim Yin-Yoga bis zu zwanzig Minuten in einer Position. Dazwischen findet eine Harmonisierung im Liegen statt. Während in den Übungen alle nicht benötigten Muskeln losgelassen werden, hat man Zeit, in einen ruhigen, meditationsähnlichen Zustand überzugehen. Durch das lange Halten einer Position wird das Bindegewebe, insbesondere die Faszien, das Gewebe, das Muskeln, Knochen und Organe umgibt, intensiv gedehnt. Durch die regelmäßige Beanspruchung des Gewebes werden Bänder, Knochen und Gelenke indirekt gestärkt und damit die Verletzungsgefahr im Alltag minimiert. Die intensive Dehnung fördert die Beweglichkeit und Stabilität des gesamten Bewegungsapparates.

Insgesamt gibt es 36 Yin-Yoga-Übungen (ohne Variationen), die meistens im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Sie beanspruchen jeweils unterschiedliche Bereiche des Körpers.



Yoga ist eine perfekte Übung, um den Körper und den Geist zu trainieren.

Foto: Adobe Stock

Anfänger sollten es langsam angehen und sich die Übungen von einem erfahrenen Lehrer zeigen lassen. Die intensive Dehnung beim Yin-Yoga kann zunächst unangenehm sein. Die Zeit, in der man eine Position hält, sollte erst allmählich gesteigert werden.

Acro-Yoga

Eine moderne Form ist das Acro-Yoga, eine Mischung aus Akrobatik und sanften Bewegungsformen, die um die Jahrtausendwende entstand. Jesse Goldberg und Eugene Poku entwickelten in Kanada eine Form von Hebefiguren, die von Tanz und Kontaktimprovisation inspiriert war. Diese Variante legte den Fokus auf fließende Bewegungen und Gemeinschaft. In den USA kombinierten Jason Nemer und Jenny Sauer-Klein akrobatische Hebefiguren mit Thai-Massage und Therapeutic-Flying.

Heute ist Acro-Yoga ein Team sport mit mindestens drei Beteiligten: Als Basis (Base) wird die stützende Person am Boden bezeichnet, sie hält den Flieger, egal ob mit Beinen oder Armen und bildet die Grundlage für die Acro Yoga-Figuren. Der Flieger (Flyer) ist die Person, die in der Luft von der Base gestützt wird und dort quasi schwebend die Yoga-Übungen praktiziert. Der Beobachter (Spotter) ist die Person, die Hilfestellung gibt und entlasten kann.

Das Heben und Gehobenwerden stehen im Mittelpunkt: Über Kopf, auf der Seite, auf dem Rücken, hoch in der Luft oder näher am Boden schwebend. Das Besondere ist, dass keine Konkurrenz herrscht wie sonst im Sport. Vielmehr steht die Idee der gegenseitigen Unterstützung im Vordergrund und es geht darum, sich bewusst und vollkommen auf einen Partner einzulassen.

Peter Bierl

Asanas im Schwebезustand intensiv erleben

Kelly Wright kombiniert im Aerial-Yoga Körperübungen mit therapeutischem Wissen

Yoga ist längst mehr als der „Herabschauende Hund“ auf der Matte. Unter den 1001 Yoga-Arten gibt es eine, die noch so etwas wie ein Geheimtipp ist: Aerial-Yoga. Dabei hängt man in Tüchern von der Decke und erlebt vertraute Asanas schwebend und schwerelos in der Luft. Auf den ersten Blick mag Aerial-Yoga an artistische Zirkusnummern erinnern, manche verwechseln es auch mit akrobatischem Pole-Dancing, aber wer es einmal mit dem Tuch probiert hat, versteht schnell, dass es sich dabei um ganzheitliche Körperarbeit handelt, die völlig neue Möglichkeiten eröffnet. Die Ursprünge dieser besonderen Yoga-Form, die manchmal auch Flying-Yoga, Swing-Yoga oder auf Deutsch Luft-Yoga heißt, liegen in den USA: 1999 entwickelte der Tänzer, Akrobat und Choreograf Christopher Harrison das Konzept. Kelly Wright, gebürtige Amerikanerin, lebt in Icking im oberbayerischen Isartal und ist zertifizierte Yoga-Lehrerin, Heilpraktikerin und Atemtherapeutin. Sie hat Aerial-Yoga schon früh entdeckt und verbindet es mit individuell angepasster Bewegungstherapie und gleichzeitig Entspannung, Leichtigkeit und Spaß (Infos unter: www.kellywright.de).

Beim Aerial-Yoga hängt man in einem etwa vier bis sechs Meter langen, trapezförmigen Tuch, das an der Decke befestigt ist. Dabei ist das schwerelose Pendeln keineswegs ein Selbstzweck. Das Tuch kann stützen, dehnen, entlasten oder Widerstand geben. „Das sieht artistischer aus, als es ist“, betont Wright. „Am Anfang müssen sich viele erst einmal trauen, aber hinterher sagen sie oft: Was haben wir bloß ohne das Tuch gemacht!“ Aerial-Yoga ist nicht nur etwas für Fortgeschrittene oder ganz Junge. Viele kommen, um sich zu bewegen, zu entspannen und etwas Neues auszuprobieren und gehen später mit neuer Energie nach Hause. Die sanften Schwingungen im Tuch, das Gefühl von Leichtigkeit und das warme Licht im Raum schaffen eine Atmosphäre, in der man abschalten kann.

„Ich habe eine 85-jährige Teilnehmerin, die nennt das hier ‚lebenserhaltende Maßnahmen‘“, erzählt Wright schmunzelnd. In ihren Kleingruppen mit maximal vier Personen kann sie auf jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer eingehen. Männer seien anfangs oft skeptisch, „aber nach der Stunde fragen sie, wann sie wiederkommen können“. Auch Menschen mit Multipler Sklerose, Parkinson, nach Schlaganfällen oder Operationen hat Wright bereits erfolgreich begleitet. Kinder profitieren ebenfalls: Wright arbeitet mit neurodivergenten Kindern, etwa mit ADHS oder Autismus. „Das Tuch gibt Sicherheit und Orientierung“, erklärt sie. Das Schweben und Drehen fördert die räumliche Wahrnehmung, beruhigt und stärkt das Selbstvertrauen. In der Arbeit mit Erwachsenen deckt Aerial-Yoga eine große Bandbreite



Beim Aerial-Yoga gibt das Tuch Halt und Entlastung.

Foto: Kelly Wright

ab: von Prävention und allgemeiner Fitness über Entspannung bis hin zu gezielter Unterstützung bei Beschwerden. Viele besuchen die Stunden, um Rücken und Gelenke beweglich zu halten, Stress abzubauen oder einfach einmal pro Woche etwas nur für sich zu tun. Dazu kommen Specials wie Wochenend-Workshops, Aerial-Yin-Yoga oder Aerial-Relax, die für zusätzliche Abwechslung sorgen.

Die Stunden beginnen sanft. „Wie geht's euch und was braucht ihr heute?“, fragt Wright typischerweise zu Beginn. Danach folgen Mobilisation und Aufwärmen – etwa mit Katze-Kuh-Übungen für den Rücken. Dann wird es fließender: „Vom Krieger II in den Halbmond, vom Halbmond ins Dreieck mit dem Tuch als Partner“, beschreibt sie es. Das Tuch entlastet, unterstützt und ermöglicht es, tiefer in die Haltung hineinzufinden, ohne sich zu überfordern. Am Ende jeder Stunde liegt die Entspannung, die Teilnehmer sind umhüllt vom Tuch wie in einem Kokon. Der Körper schwebt, die Gedanken gleiten davon. „Manche schlafen da fast ein“, sagt Wright. Viele berichten von verbessertem Schlaf und einem Gefühl tiefer Ruhe. „Es ist gut für die Wirbelsäule, den Beckenboden, für Trittsicherheit und sogar für neurologische Reha“, betont sie.

Aerial-Yoga bietet eine besondere Erfahrung. Wer einmal erlebt hat, wie es sich anfühlt, loszulassen und doch getragen zu werden, weiß: Manchmal braucht es nur ein Tuch, um neue Energie und Lebensfreude zu finden.

Susanne Hauck

Sonnengruß, Pranayama, Arme des Adlers und Co.

Yoga – Von der Morgenroutine bis zum Zwischendurch-Stretch

Man muss nicht stundenlang sitzen und jahrelang üben, um Erleuchtung zu finden – Yoga eignet sich auch für kürzere Sequenzen. Hier kommen Anleitungen und Tipps für eine Morgenroutine oder einen Zwischendurch-Stretch.

Haltungen und Vinyasas

Die Arme des Adlers:

Bei der Garudasana „verknötet“ man Arme und Beine. Wir beschränken uns auf die Arme und legen den rechten Ellenbogen in die linke Ellenbeuge, die Handflächen bringen wir zusammen und strecken die Arme nach oben. Ebenfalls eine super Dehnung für den Schultergürtel ist die Streckung der Arme in Richtung Himmel, die Hände sind ineinander verschränkt. Wechseln nicht vergessen.

Der Baum:

Beim Stehen im Baum (Vrksasana) verwurzelt man sich fest in der Erde, während die Krone der Arme leicht im Wind wiegt. Diese Asana braucht etwas Übung, da man bei ihr auf einem Bein steht. Das andere Bein winkelt man

an und schmiegt es mit dem Fuß fest an den gegenüberstehenden Schenkel oder auch an die Wade, wenn das Gleichgewicht noch nicht so gut ist.

Der Sonnengruß:

Die kleine Form des Sonnengrußes eignet sich besonders als Morgenroutine. Für sie kommt man nicht ins Stehen, sondern absolviert den fließenden Ablauf vom Fersensitz aus, dann folgen die Haltung des Kindes, der Vierfüßlerstand, der herabschauende Hund und die Kobra. Es ist also einiges an Kräftigung und Dehnung dabei.

Pranayama:

Den Atem wahrnehmen und steuern, das zählt zu den großen Ressourcen im Yoga. Man probiere einmal die Wechselatmung durch die Nase oder man folge einfach für einige Minuten seinem Atem, das ist bereits Meditation.

Yoga im Stehen: Die Kriegerhaltungen (I, II oder III) gehören zum klassischen Yoga; im Netz findet man aufrechte Variationen, die sich im Büro oder draußen machen lassen.

Bettina Rubow



Foto: Adobe Stock

★ ★ ★ ★ ★
**ANDREUS
RESORTS**



Tägliche
Yoga-Einheiten
& spezielle Yoga
Retreat Wochen

ANDREUS RESORTS

1 Marke - 1 Philosophie - 1 Familie - 3 Häuser
DIE TOP URLAUBS RESORTS
BEI MERAN IN SÜDTIROL

- 13.000qm Wellness & Spa davon 4.500qm Sauna World mit täglichen Showaufgüssen
- NEU: Sky Yoga Dachterrasse
- 33 Meter Sportbecken (29°C)
- Ganzjährig beheizte Pools (34°C)
- Adults only Area & Fitness-Tower
- Kurse für Kinder & Erwachsene (Tennis, Reiten, Schwimmen)
- FINKI ISLAND mit Piratenschiff
- Miniclub, abgetrenntes Kinderbecken
- Lage am 18 Loch Golfplatz & Indoor Golf
- NEU: Sportarea mit Tennis, Padel, Pickleball, Beachvolleyball & Minigolf
- Reitstall mit Koppel und Reitschule



Alternative zu Laufsport und Muckibude

Yoga mit speziell auf Männer zugeschnittenen Bewegungen



In unserer leistungsorientierten Welt wächst eine stille Revolution heran: Yoga für Männer. Was einst als Domäne der Frauen galt, wird von immer mehr Männern entdeckt. Sie schätzen Yoga als uralte Praxis, die nicht nur körperliche Fitness, sondern auch geistige Klarheit und emotionale Stabilität bietet.

„Ein ruhiger Geist bringt innere Stärke und Selbstvertrauen, daher ist er sehr wichtig für eine gute Gesundheit“, sagte einst der Dalai Lama. Diese Weisheit trifft den Kern dessen, was viele Männer entdecken, wenn sie sich auf die Yogamatte wagen. Trotz anfänglicher Vorurteile erkennen sie, dass Yoga mehr ist als Dehnübungen.

Zunehmend finden Yogaroutinen ihren Weg in andere sportliche Disziplinen, es gibt Bücher über Yoga und Klettern, Yoga und Radsport. Der ehemalige 400-Meter-Spitzenläufer und Olympionike Jonas Plass ist als Diplom-Sportwissenschaftler aus der Leichtathletik zum Yoga gekommen. Er unterrichtet inzwischen selbst und verbindet Yoga mit Praktiken des Ayurveda. Gemeinsam mit Ayurveda, der Wissenschaft vom langen Leben, die sich mit Ernährung und Strukturierung des Alltags und den Rhythmen der Natur befasst, ließen sich, so Plass, mit Yoga Potenziale ausschöpfen, derer man sich gar nicht

bewusst sei. Für Männer, die oft stark gefordert sind, bietet Yoga einen Ausgleich. Es ist eine Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und gleichzeitig den Körper zu stärken. Studien zeigen, dass regelmäßiges Yoga die Herzgesundheit verbessert, Stress reduziert und die Schlafqualität erhöht.

Yoga für Männer ist mehr als ein Trend; es ist eine Bewegung hin zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden.

Yogalehrer Dirk Bennewitz plädiert bei Männern für einen neuen Ansatz bezüglich Bewegung und Gesundheit. Laufsport und Muckibude seien nicht schlecht, doch heiße Fitness nicht automatisch auch Gesundheit. Fast alle Männer in der westlichen Welt hätten ähnliche körperliche Voraussetzungen. „Der untere Rücken ist oft schwach, der Bauch zu dick und überhaupt ist alles eher unbeweglich“, so Bennewitz, der als VIP-Bodyguard arbeitet, in seinem Buch „Männeryoga – das Powerprogramm für Körper, Geist und Seele“ (Lotos Verlag). Sein Yogastil umfasst viele anfängertaugliche Übungen, die auf männliche Bewegungsmuster zugeschnitten sind. Er arbeitet mit einer Kombination klassischer Asanas mit Power-Yoga und Kampfsportelementen. *Andreas Friedrich*



AUFBLÜHEN AM ATLANTIK – ZEIT FÜR MICH!

Ein Ort der Ruhe und Geborgenheit, ein Refugium für alle, die sich nach Regeneration und neuer Energie sehnen. Das OCÉANO Health Spa Hotel auf Teneriffa liegt direkt am Meer, eingebettet zwischen Anaga-Gebirge und Atlantik. Moderne und stilvoll eingerichtete Zimmer – alle mit Meerblick, die frische Atlantikluft, Infinity-Pool, Palmengarten und die mediterrane Küche sorgen für Leichtigkeit und Wohlbefinden. **Yoga mit Blick aufs Meer, achtsame Ayurveda-Behandlungen, tiefenwirksame Thalasso-Therapien, Massagen und medizinische Anwendungen für natürliche Schönheit** unterstützen auf dem Weg zu neuer Balance und Ausstrahlung. Begegnungen mit Gleichgesinnten entstehen ganz nebenbei – beim Yoga, beim Frühstück oder einfach im Moment. **1 Woche im Einzelzimmer mit Meerblick inkl. Halbpension Balance, z. B. im Oktober ab 1.260 € p.P.**

Yoga-Übungen für zwischendurch

Mit ein paar Yoga-Übungen im Büro, im Home-Office oder beim Wellness-Urlaub lassen sich Muskeln entspannen und die Stimmung heben

Katze-Kuh (Majariasana): Diese Übung mobilisiert die Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge, stimuliert Blut- sowie Lymphfluss. Den sanften Flow kann man mit bewusstem Atmen verbinden. Man geht in den Vierfüßlerstand, macht erst den Rücken rund wie einen Katzenbuckel und geht anschließend in ein Hohlkreuz. Der Ablauf wird einige Male wiederholt, wobei der Nacken nicht überstreckt werden soll.

Adler-Stellung (Garudasana): Man beugt leicht die Knie, verlagert das Gewicht auf den rechten Fuß und schlägt das linke Bein über das rechte. Die Arme werden waagrecht nach vorne gestreckt und die Schulterblätter auseinandergezogen, dann die Unterarme angewinkelt und die Hände aneinandergelegt. Der Blick geht geradeaus. Nun werden die Arme langsam mehrmals nach oben gezogen und wieder gesenkt, dann die Seite wechseln. Diese Übung kann Spannungen im unteren Rücken lindern, dehnt die Schultern, verbessert die Konzentration und schult den Gleichgewichtssinn.

Halber Schulterstand (Viparita Karani): Die Übung dient der Regeneration. Man legt sich auf dem Rücken vor einer Wand ab, streckt die Beine senkrecht nach oben, stützt sie an der Wand ab, lässt dann los und bleibt einige Minuten in der Stellung. Die Umkehrhaltung lässt den Blut- sowie Lymphfluss in Richtung Herz und Kopf fließen. Das hilft beim Runterkommen nach einem stressigen Tag. Nacken und Rücken können sich entspannen, ebenso Füße und Knie. Besonders effektiv ist diese simple Yoga-Übung vor dem Einschlafen.

Kindhaltung (Balasana): Hier macht man sich ganz klein und sorgt damit für tiefe Entspannung. Der Rücken wird der Länge nach gedehnt, gleichzeitig werden die Bauchorgane massiert und die Nerven beruhigt. Dazu legt man aus dem Fersensitz den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab, bringt die Stirn vor den Knien auf den Boden und legt die Arme mit nach oben zeigenden Handflächen neben dem Körper



Foto: Adobe Stock

ab. Dann die Schultern nach unten sinken lassen und das Gesäß tiefer in Richtung Füße bringen und einige Atemzüge lang in dieser Position bleiben.

Krokodil (Makarasana): Das ist eine sanfte Twist-Übung, die entgiftend auf den Verdauungstrakt wirken, Stress auflösen und Spannungen in der Wirbelsäule, besonders der Lendenwirbelsäule, abbauen soll. Schultern und Nacken erfahren eine sanfte Dehnung. Man legt sich auf den Rücken und legt die Arme ausgestreckt ab. Das Gesäß anheben und ein Stückchen weiter rechts ablegen, dann die Knie anwinkeln und übereinander nach links ablegen und nach rechts schauen. Einige Atemzüge in dieser Stellung bleiben und dann auf der anderen Seite wiederholen.

Totenstellung (Shavasana): Sie wird meist nach einer ganzen Yoga-Sequenz eingenommen, hilft aber auch als einzelne Übung. Dazu legt man sich auf den Rücken und legt Arme und Beine entspannt ab. Die Füße lässt man nach außen fallen und legt die Handrücken auf den Boden, damit sich die Schultern noch mehr lösen können. *Peter Bierl*

HOTEL MÜRZ
WUNSCH@HOTEL

#Fasten = Genuss



Wunsch Hotel Mürz
Birkenallee 7-9
94072 Bad Füssing
Tel. 08531 958-0
Email info@muerz.de
Kurhotel Mürz GmbH & Co. KG
Geschäftsführer: Steffen Wunsch
www.muerz.de

Bilder: Gernot Gleiss gleissfoto.at

Heilfasten Woche

- > 7 Nächte
- > Heilfasten Vollpension
- > 5 Fastentage: Säfte + Brühen
Entlastungstag: Basische Gerichte
Aufbautag: Obst + Ballaststoffe
- > 1x Peeling + 2x Packung
- > 1x Detox-Rückenbehandlung
- > 1x Gesichtsbehandlung
- > Inklusivleistungen + mehr

Basenfasten Woche

- > 7 Nächte
- > Vegane Basenfasten Vollpension
- > Persönliche Betreuung
- > 1x Entspannungsmassage
- > 1x Peeling + 1x Packung
- > Inklusivleistungen + mehr

Fastenauszeit ab
€1264 pro Person



Bad Füssing | Bayern

muerz.de

Trend, Marketing oder Philosophie

Slow Living ist derzeit schwer angesagt – wir ergründen, was dahinter steckt

Slow Food? Ist etwas für Menschen, die wahren Genuss zu schätzen wissen. Slow Motion? Ist unter dem Begriff Zeitlupe bekannt. Slow Juicing? Soll bei Saftpresen Vitamine erhalten. Und Slow Living? Einen Gang zurückschalten? Oder was steckt dahinter?

Slow Living ist kein Trend unserer Selbstoptimierungsgesellschaft. Es hat tiefreichende Wurzeln. Eine davon ist die 1976 erschienene gesellschaftskritische Betrachtung des Sozialpsychologen Erich Fromm: „Haben oder Sein?“ Eine Art Ersatzbibel für die konsumkritisch orientierte 68er-Generation sowie deren Erben. Was hat sie bewirkt? Genau das, was Slow Living erreichen will minus all den Anforderungen, die Digitalisierung, Social Media, Krieg und Krisen an uns stellen. Also: Weg von der Raffgier, von der Besessenheit, immer das Neueste und das Beste im Kleiderschrank und im Schuhregal haben zu müssen, weg vom Individual-Egoismus hin zu gesellschaftlicher Verantwortung. Es lohnt sich, das Buch wieder einmal in die Hand zu nehmen. Erklärt es doch, woran unsere Gesellschaft heute noch (oder schon wieder oder immer noch) krank und was wir dagegen tun können.

Slow Living umfasst unsere gesamte Lebens-, Arbeits- und Wohnwelt. Es ist das Streben nach Autonomie, die Realisierung des Wunsches, wieder Herr über unsere Zeit zu werden. Denn die Jagd nach News und Facts, die ständige Erreichbarkeit, die steigenden Anforderungen im Be-

ruf führen zu körperlichen Belastungen, zu Erschöpfung, Depressionen und seelischen Erkrankungen. Da hilft auch kein Digital Detox für eine oder zwei Wochen.



Nun ist es absurd, mal eben zu fordern: Lass' es langsamer angehen. Mach Yoga-Übungen statt Windeln zu wechseln. Oder vom Fließbandarbeiter zu erwarten, er könne kurz mal die Industrieroboter-Kompanie in der Produktionshalle anhalten, um seinen kaputten Rücken mit Übungen zu stabilisieren. Wer solche – zugegeben abstrusen – Beispiele auch nur denkt, hat das Slow-Living-Prinzip nicht verstanden. Das heißt: Sein Leben umstellen, soweit es die äußeren Bedingungen zulassen und das, was nicht zu ändern ist, mit möglichst großer Ruhe anzugehen. Slow Living lässt sich nur individuell

und mit direktem Bezug zum Alltag der oder des Einzelnen umsetzen.

Ein Beispiel: Der Wecker klingelt, man drückt die Snooze-Taste wieder und wieder, bis nur zehn Minuten für die Morgenroutine bleiben. Hektik allerorten. Wenn dann auch noch die S-Bahn ausfällt, ist der Tag gelaufen. Dabei kann man relativ einfach den Morgen anders gestalten. Die banal erscheinende Übung, schon beim ersten Weckton aufzustehen, könnte der Einstieg ins persönliche Slow-Living-Abenteuer sein, an dessen Ende die alte Weisheit steht: In der Ruhe liegt die Kraft. Und für die Putz- und Räumfraktion heißt es: Erst einmal ausmisten, wenn möglich auch die üblen Gedanken. Was brauche ich wirklich, was sind Fehl- und Frustkäufe? Doch es geht nicht um Minimalismus, sondern darum, sich vom „unnützen Kram“ zu trennen. Letztendlich ist der Zeitgewinn mindestens so hoch wie die Freude am übersichtlichen Schrankinhalt. Was aber tun mit der gewonnenen Zeit? Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, Bewegung, Sport – bis zum Überdruß schwirren diese Begriffe durch die diversen Ratgeber-Universen. Wie wäre es als Alternative erst einmal mit einem entspannten Spaziergang, mit einer Stunde faulenzten und gar nichts tun. Wetten, dass das ganz schnell zur geliebten Routine im neuen Slow-Living-Leben wird? *Dorothea Friedrich*

Slow Living heißt Ballast abwerfen. Foto: Adobe Stock

BAD KROZINGEN

WOHLFÜHLEN & ENTSPANNEN
In Bad Krozingen sprudelt mineralien- und kohlenäurereiches Mineral-Thermalwasser. Die Vita Classica bietet mit großzügiger Therme, Saunaparadies und Wohlfühlhaus ideale Möglichkeiten zum Entspannen. Private Spas im indischen, japanischen, türkischen und marokkanischen Stil sowie die Premium Spas (Sylt, Bali und Floating) bieten exklusive Wellness in privater Atmosphäre. Verschiedene Übernachtungspauschalen laden zum Erholen ein, darunter das neue Lifestyle- und Wellnesshotel Nouri.

AKTIV SEIN
Das milde Klima und sanfte Hügel machen die Region perfekt für Wanderungen, Nordic Walking oder Radtouren durch die Rheinebene, das Markgräflerland und den Schwarzwald.

SCHLEMMEN
Von typischen Straußwirtschaften über traditionsreiche Gasthäuser bis hin zum Sterne-Restaurant – Bad Krozingen bietet vielfältige kulinarische Genüsse.

PREMIUM BALI SPA

Eine Reise zur Insel der Götter

ab 721 €
für Zwei

2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet

- Tägl. Eintritt in die Vita Classica - Therme & Saunaparadies
- Premium Bali Spa für Zwei: Balinesische, äußerst tiefenentspannende Massage (ca. 60 Min.) mit kreativen Massage-Techniken, Lulur-Pulver-Peeling mit Yoghurt, Blütenbad mit Kokosduft, ca. 2,5 Std
- Freie Fahrt mit Bus und Bahn in der Schwarzwald-Region

Preis für zwei Personen:
ab € 721,00



Weitere Informationen und Buchung:
Kur und Bäder GmbH • Herbert-Hellmann-Allee 12
79189 Bad Krozingen • Tel. +49 7633 4008-154
www.bad-krozingen.info



Im Kraftraum der Natur

Eingebettet in die Schladminger Berge, liegt das Natur- und Wellnesshotel Höflehner. Mit einem neuen Yogahaus setzt das Luxusresort auf Entspannung und Bewegung

Der „Luxus des Natürlichen“, wie ein Schild auf dem Parkplatz des Hotels wirbt, ist nicht zuviel versprochen. Schon bei der Ankunft eröffnet sich uns vom Balkon das prächtige Panorama der Ennstaler Alpen. Statt Lärm herrscht Stille, und überall umweht ein wohltuender Duft unsere Nase. Kein Wunder, denn Räume und Möbel sind aus regionalem unbehandeltem Zirbenholz gefertigt, was für ein harmonisches Schlafklima sorgt. Sogar ein „Kissen-Menü“ wird angeboten – je nach Wunsch lässt sich der Kopf auf Rosenblüten, Bergkräutern oder Zirbe betten.

Vom Liftbetrieb zum Luxusresort

Die Geschichte des familiengeführten Hotels ist eng mit dem Pioniergeist im Tourismus verknüpft: Entstanden aus einem alten Bergbauernhof von 1729, machten die Großeltern des heutigen Besitzers aus dem Anwesen in den 1950er-Jahren erst Liftbetrieb, dann Gästehaus – ideal auch für Wintersportler, um direkt vor der Haustür auf die Piste zu gelangen. „Inzwischen haben wir mehr Übernachtungen im Sommer und auf Ganzjahresbetrieb umgestellt“, sagt Gerhard Höflehner, der in dritter Generation das Hotel mit seiner Frau Katrin führt. Mit ihnen hat sich das Haus zu einem Refugium für Entspannung und Energietanken entwickelt. Neben exquisiter Küche mit regionalen Produkten bietet der weitläufige Wellnessbereich im Spa-Dorf auf mehreren Ebenen zwölf Themensaunen mit stündlichen Aufgüssen, von der uralten Schwitzhütte bis hin zu Rooftop-Whirlpools und Ruheräumen mit Bergblick. Sportschwimmer können zudem im 25-Meter-Außenbecken ihre Bahnen ziehen. Und dass Familien genauso willkommen sind, beweist das Programm: Kinderbetreuung, Spaßbad, Spielealm, Alpakawanderung. „Wir wollen nicht nur Gesundheitsapostel sein, sondern schauen, wo wir uns noch verbessern können“, ergänzt Katrin Höflehner.

Yoga mit Bergblick und Persönlichkeit

Herzstück des Wellness-Retreats ist das neue, 300 Quadratmeter große Yogahaus – ein eindrucksvoller Holzbau über dem Spa-Bereich mit drei lichtdurchfluteten Räumen und einer Panoramaterrasse: „Im Sinne unseres



Nachhaltigkeitskonzepts haben wir sogar Holz aus alten Zimmern wiederverwertet“, erzählt Cornelia Stiegler. Seit 2019 ist „Conny“, wie sie alle nennen, die Leiterin des Aktivprogramms, dazu Yogalehrerin und Fitnesstrainerin. Die Initiative zum Neubau kam von ihr. „Es tat mir leid, wenn ich früher manchmal Gäste wegschicken musste, weil zu wenig Platz im Yoga-Raum war“, sagt sie. Hier lassen wir uns gerne beim Wake-up-Yoga zu einer Gedankenreise in die innere Mitte führen, baumeln beim akrobatischen Aerial-Yoga etwas ungelentk, aber mit viel Spaß in einem Hängetuch, und finden Beruhigung bei einer Klangschalen-Meditation. Und weil den energieaufladenden Sonnengruß jeder kennt, lehrt uns Conny lieber das sanfte Gegenstück für Tiefenentspannung, den Mondgruß: „Nicht alle mögen Yoga, aber es gibt so viele Varianten, dass jeder seinen Stil finden kann.“ Bis

zu zwölf Kurse täglich sind möglich, von denen einige ordentlich Power abverlangen. „Ich Sorge schon dafür, dass alle auf ihre Kosten kommen“, sagt Conny, die ebenfalls gelernte Bootcamp-Trainerin ist, mit einem Augenzwinkern.

Beim Spinning zeigt sich, was sie meint: Trainer Mladen treibt uns mit strahlender Laune und befeuernden Kommandos auf den Standrädern an. „Und hochschalten – jetzt!“, ruft er uns immer wieder zu, während uns der Schweiß vom Gesicht tropft. Danach geht's direkt zum Kaltbaden – der hauseigene Naturteich hat im Herbst mehr von einer Mutprobe als einer Erfrischung. Conny stimmt uns mit rhythmischen Atem- und Aufwärmübungen ein, irgendwo zwischen Schauspiel- und Taekwondo-Training. Und siehe da – der Kälteschock ist halb so wild, wenn man innerlich vorgeheizt wurde.

Ein Haus mit Haltung

Trotz der Größe des Resorts ist Nachhaltigkeit mehr als ein Etikett: Eine Photovoltaikanlage und eine Hackschnitzelheizung decken einen Hauptteil des Energiebedarfs, während Elektroautos als Dienstwagen und Shuttle-Service genutzt werden. Darüber hinaus stehen den Mitarbeitenden in der Freizeit alle Einrichtungen des Hauses zur Verfügung, manche haben eigene Chalets. „Wenn's den Mitarbeitenden gut geht, geht's auch den Gästen gut“, lautet das gelebte Motto. *Steffen Wulf*

Oben: Yogastunden können im neuen Haus mit Alpen-Panorama genossen werden. Foto: Harald Steiner

Li.: Kulinarik ist eine der Säulen im Natur- und Wellnesshotel Höflehner. Foto: Steffen Wulf

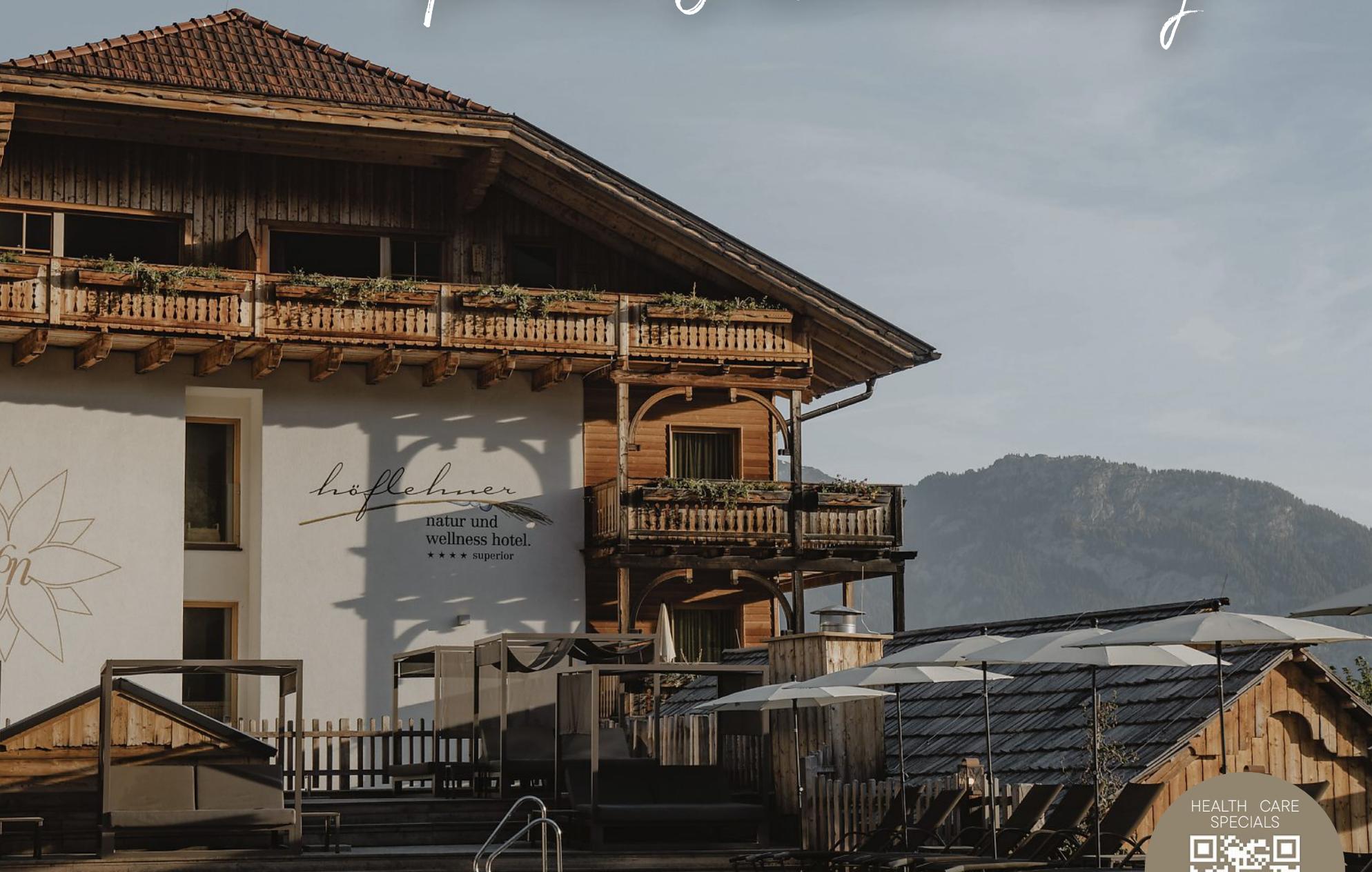




höflehner
natur und
wellness hotel
★★★★ superior

EIN ORT

für neue Selbstwahrnehmung



HEALTH CARE
SPECIALS



❄

LONGEVITY & BIOHACKING

BRANDNEUE RETREATS
FÜR MEHR ENERGIE, MENTALES
WOHL UND KÖRPERLICHE STÄRKE.
PROFESSIONELLE COACHINGS FÜR
SCHLAF UND ERNÄHRUNG.

❄

BETTER AGING

KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN
UND APPARATIVE TREATMENTS FÜR
ÄUSSERE **STRAHLKRAFT** UND DEN
PERFECTEN AUFTRITT.

❄

WOMEN DAYS

EINE **AUSZEIT VOLLER** WEIBLICHKEIT
UND **INNERER STÄRKE**, EINE HOM-
MAGE AN DIE TIEFE VERBUNDENHEIT
MIT SICH SELBST, GEPRÄGT VON ACHT-
SAMKEIT UND DER KRAFT VON YOGA.

Masken fürs Gesicht bis zu den Füßen

Für jedes Körperteil gibt es die passenden Pflegeanwendungen



Masken sind kleine Auszeiten mit großer Wirkung. Sie spenden der Haut konzentrierte Pflege und zeigen oft schon nach der ersten Anwendung sichtbare Ergebnisse. Kein Wunder, dass Hotels und Spas Masken in vielen Variationen anbieten, ob für einzelne Körperpartien oder als Ganzkörpererlebnis. Von Kopfhaut bis Fußsohle hat jede Körperregion ihre speziellen Bedürfnisse, und dafür gibt es die passende Maske.

Masken fürs Gesicht

Gesichtsmasken sind die Klassiker jeder Wellnessbehandlung. Je nach Zusammensetzung wirken sie feuchtigkeitspendend, klärend, nährend oder straffend. Crememasken verwöhnen, Peel-off-Masken befreien von abgestorbenen Hautzellen, Tuchmasken lassen Wirkstoffe intensiv einziehen. Für jede Haut gibt es passende Produkte. Bei sensibler Haut eignen sich Aloe Vera oder Kamille, bei fettiger Haut helfen Tonerde und grüne Heilerde.

Frischekick für müde Augen

Augenmasken werden oft als Gel aufgetragen oder in

Füße werden oft vernachlässigt und freuen sich über zusätzliche Pflege.

Foto: Adobe Stock

Form von kühlenden Gel- oder Tuchpads eingesetzt. Schwellungen, dunkle Schatten und feine Linien lassen sich damit bekämpfen. Ziel ist, die sensible Haut der Augenpartie mit Feuchtigkeit und Nährstoffen zu versorgen.

Zarte Lippen

Sonne, Wind oder Klimaanlage setzen der empfindlichen Lippenpartie stark zu, sodass Pflegestifte nicht immer ausreichen. Spezielle Lippenmasken enthalten häufig Hyaluron, Sheabutter oder Kollagen, spenden Feuchtigkeit und glätten trockene, spröde Haut in wenigen Minuten.

Sanft gepflegt: Hand und Fuß

Peelingmasken mit einer Kombination von Salicyl- und Fruchtsäuren lösen die Hornhaut an den Füßen. Der Effekt solcher exfolierender Fußmasken setzt erst nach einigen Tagen ein, dann beginnt die Haut sich zu schälen. Pflegende Fußpackungen etwa mit Urea-Produkten versorgen diese oft vernachlässigte Körperzone mit wichtigen Wirkstoffen.

Bei Handmasken geht es darum, Alterserscheinungen abzumildern und trockene oder raue Hautpartien wieder weich zu machen. Feuchtigkeitsspendende, pflegende und schützende Wirkstoffe wie Sheabutter, Hyaluronsäure



© Fotos: TVB Thermen- & Vulkanland/ Kump Photography, Harald Eisenberger, Barbara Majcan



Winterwärme aus dem Thermen- & Vulkanland

In der winterlichen Jahreszeit erholen sich Körper und Geist im dampfenden Thermalwasser oder an der kristallklaren Luft. Die verführerische Kulinarik lässt das Herz höherschlagen und in der Sauna wird neue Kraft geschöpft.

Heiße Quelle, tiefe Entspannung

Die sechs Thermen – Parktherme Bad Radkersburg, Therme der Ruhe Bad Gleichenberg, Thermenresort Loipersdorf, Rogner Bad Blumau, Heilthermen Resort Bad Waltersdorf und H₂O Hotel-Therme-Resort – laden zur Entspannung ein. Das wohltuende Thermalwasser entspringt in bis zu 3.000 Metern Tiefe und entfaltet besonders in der kalten Jahreszeit seine heilende Wirkung.

Kulinarik der Erfinder

Die Region hat sich zu einem Hotspot für Menschen entwickelt, die Freude an kulinarischen Entdeckungen haben. Vulcano Schinken, Göll's Edelbrände, Zotter Schokoladen und viele weitere Genussbetriebe bieten den Gästen ein kreatives Angebot. In den ausgezeichneten Wirtshäusern, Buschenschenken und Haubenlokalen kommt der Geschmack der Region auf den Tisch.

Sanfte Bewegung

Im Thermen- & Vulkanland wird Bewegung zum sanften Wintererlebnis. Winterradeln an der kristallklaren Luft entlang der sanften Hügellandschaft und abwechslungsreichen

Routen sorgt für neue Energie. Und sogar GolferInnen kommen im Winter auf ihre Kosten – der Thermengolfclub Loipersdorf-Fürstenfeld ist ganzjährig bespielbar.

Adventzauber mit Herz

Wenn der Duft von Fichtennadeln, Honig und Glühwein in der Luft liegt, erstrahlt das Thermen- & Vulkanland in festlichem Licht. Ob auf Schloss Kornberg mit feinem Kunsthandwerk, im Schloss Burgau mit traditioneller Handwerkskunst oder auf den Adventmärkten in Feldbach, Fürstenfeld und Bad Radkersburg: Hier wird der Advent zum Erlebnis. Ein Geheimtipp ist der Krippenweg in Gossendorf: liebevoll gestaltet, still und inspirierend.



**TOURISMUSVERBAND
THERMEN- & VULKANLAND**
GF Christian Contola
Hauptstraße 2a
8280 Fürstenfeld
Tel. +43 3382 55100
info@thermen-vulkanland.at
THERMEN-VULKANLAND.AT

re, Vitamin E, Aloe Vera, Urea (Harnstoff), Panthenol oder erwärmtes Paraffin finden hier Anwendung.

Handmasken in Form von Packungen, Wickeln oder Handschuhmasken werden ebenso wie Fußmasken beim Spa-Aufenthalt oft parallel zu anderen Anwendungen – etwa einer Gesichtsbildung – eingesetzt oder in Verbindung mit Massage und Maniküre angeboten.

Pflege für Haar und Kopfhaut

Haarmasken versiegeln die Haaroberfläche, spenden Feuchtigkeit, versorgen strapaziertes, coloriertes oder trockenes Haar oder reparieren Haarschäden. Kopfhautmasken beruhigen bei Trockenheit, Irritationen der Haut, aber auch bei fettiger Kopfhaut.

Feine Haut an Hals und Dekolleté

An Hals und Dekolleté ist die Haut oft besonders empfindlich. Straffende und feuchtigkeitsspendende Masken bewahren ihre Elastizität und beugen Fältchen vor. Häufig kommen hier auch Vitamine, Hyaluron oder Antioxidantien zum Einsatz.

Wohltuend für den Rücken

Rückenmasken werden gern in Kombination mit Massagen oder Körperpackungen angeboten. Tonerde, Teebaumöl oder Schlamm aus dem Toten Meer reinigen und klären bei unreiner Haut der Rückenpartie. Wärmende Packungen mit Moorerde oder Thalasso-Schlick enthalten Mineralstoffe und lockern verspannte Muskulatur.

Straffung für Bauch und Po

Bauch- und Pomasken mit Koffein oder Algenextrakten sollen die Durchblutung verbessern, straffen und entwässern. Meistens sind Masken für Bauch, Oberschenkel oder Po Teil von Ganzkörperbehandlungen, gern werden sie mit Peelings oder Wickeln kombiniert.

Ganzkörpermasken: Luxuriös umhüllt

Es gibt eine große Auswahl an wohltuenden Kombinationen, die je nach Inhaltsstoffen entspannen, erfrischen, reinigen oder pflegen: Algen sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen, unterstützen die Entgiftung und versorgen die Haut mit Nährstoffen. Heilschlamm und Moor wirken wärmend, entspannend und fördern die Durchblutung. Ob Lehm, Tonerde, Senföle, Nachtkerzen, Milch oder Honig, Crememasken oder Masken mit ätherischen Ölen – gut eingepackt und zugedeckt genießt man diese Masken ganz entspannt auf einem Wärmebett.

Margrit Amelunxen



DIY: Schnelle Maske für zwischen- durch

Für alle, die sich schon im Vorfeld des Wellnessprogramms etwas Gutes tun wollen, haben wir hier eine einfache Maske zum Selbermachen. Die Avocado-Honig-Joghurt Maske ist in zwei Minuten angerührt, für alle Hauttypen geeignet und spendet Feuchtigkeit. Dazu wird eine halbe Avocado mit einem Esslöffel Honig und einem Esslöffel Naturjoghurt zu einer glatten Paste vermischt. Funktioniert gut mit dem Pürrierstab! Auftragen und zehn bis 15 Minuten einwirken lassen – ideal um sich inzwischen passende Spa-Angebote auszusuchen. Naschen ist bei den natürlichen Zutaten erlaubt.

Margrit Amelunxen

Schnell angerührt ist die feuchtigkeitsspendende Maske aus Avocado, Joghurt und Honig.
Foto: Adobe Stock



Erholung in Sicht!

WANDER-GENUSS-PAUSCHALE

3 Nächte | All-Inclusive Genusspension
27.05. - 23.11.2025

ab € 410,- pro Person

7=6 SCHWIMMHELDEN TAGE

7 Nächte | All-Inclusive Genusspension
ab € 797,- pro Person

Umgeben von der majestätischen Salzburger Bergwelt glänzt die Ferienwelt Kesselgrub in Altenmarkt, Zauchensee, in neuem Licht. Ob Sommer oder Winter – hier warten unvergessliche Momente.

Während die Kleinen toben, genießen Erwachsene pure Erholung im exklusiven Panorama-Mountain-Adult-Spa.

Direkt vor der Tür locken Geisterberg, Wagraini oder Florys Pfad, dazu Rad-, Reit- und Wandertouren, Golf und unzählige Erlebnisse. Jeder Tag wird hier zum besonderen Erlebnis für alle Generationen.

Das Komplettangebot für alle Generationen

- Lichtdurchflutetes großes Hallenbad zum Schwimmen ins Freie
- 5 Wasserrutschen und kleiner Wasserspielpark
- Baby- & Kleinkinderbecken
- Family und extra Adult Spa mit Panoramablick
- Kinderbetreuung im Kinderclub
- TeenZone
- Schwimmkurse auf Anfrage
- Perfekter Ausgangspunkt für Erlebnisse & Sportaktivitäten
- Rad-, Spazierstrecken ab der Hoteltüre
- idealer Ausgangspunkt für zahlreiche Ausflüge, Wanderungen & Radtouren
- Leichte Erreichbarkeit mit Bahn, Bus oder Auto (E-Schnellladestation)
- Privater Badensee im Gartenparadies

Alte Stücke – neuer Glanz

Seifenklassiker wie Aleppo, Marseille und Speick verbinden Retro-Flair mit moderner Wellness

Heute scheint beinahe jedes Körperteil sein eigenes Reinigungsprodukt zu besitzen: Duschgel, Badeöl, Shampoo, Gesichtsmilch. Dabei ist es noch gar nicht so lange her, dass es einzig und allein Seife gab.

Noch die Großeltern wuschen damit Haut wie Haare. Seit Jahrtausenden spielt Seife eine zentrale Rolle in der Körperpflege. Inzwischen erlebt sie eine bemerkenswerte Renaissance. Nicht nur, weil sie nachhaltig ist und ganz ohne Plastikverpackung auskommt. Seifen, die wie früher in traditioneller Handarbeit hergestellt werden, bringen ein Stück Luxus in den Alltag. Ihre Zutaten sind sorgfältig ausgewählt, die Stücke werden mit alten Stempeln verziert, an der Luft getrocknet und zum Schluss von Hand verpackt. Der feine Schaum, die edlen Düfte ausgewählter Pflanzen – all das macht die Benutzung zu einem sinnlichen Erlebnis. Warum also nicht eine Auszeit im Wellnesshotel mit einer neuen Schönheitsroutine rund um die Seife anfangen?

Seife hat eine lange Geschichte. Ihre Ursprünge reichen rund 4500 Jahre zurück. Die Sumerer stellten aus Pflanzenasche und Ölen eine Vorform her, die sie als Heilsalbe

für Wunden verwendeten. Es waren aber erst die Römer, die im zweiten Jahrhundert nach Christus die reinigende Wirkung dieser Mischung entdeckten. Im siebten Jahrhundert perfektionierten arabische Seifenhersteller das Handwerk, indem sie die Zutaten in Lauge so lange kochten, bis eine feste Masse entstand, die sich in Stücke schneiden ließ. Später gelangten die Rezepte nach Europa. Vor allem in den Mittelmeerländern entstanden Zentren der Seifensiederzunft. Kräuter und ätherische Ölen verfeinerten die Mischungen, nun duftete die Seife auch gut.

Reinheitsgebot für die Seife

Erst waren die kostspieligen Seifen nur dem reichen Adel vorbehalten, mit dem Aufkommen der Badekultur und der öffentlichen Badehäuser kamen auch einfachere Leute in den Genuss. Als im 14. Jahrhundert Seuchen wüteten, geriet die Seife wieder in Vergessenheit. Die Menschen scheuten das Wasser, weil sie vermuteten, dass es zusammen mit Krankheitserregern ins Körperinnere eindringen könne. Lieber rieben sie sich mit Tüchern trocken ab und bestäubten sich gegen die üblen Gerüche mit Puder.

In Frankreich entwickelte sich Marseille zur Seifenmetropole Frankreichs. 1688 erließ König Ludwig XIV. das noch heute bekannte Reinheitsgebot. Hochwertige Marseille-Seife musste mindestens 72 Prozent reines Olivenöl enthalten. Sie wurde in großen Kupferkesseln gesiedet, anschließend in Formen gegossen und an der Luft getrocknet. Ein erschwingliches Alltagsprodukt wurde Seife aber erst im 19. Jahrhundert, als die wichtige Zutat Soda industriell hergestellt werden konnte.

Während man um 1900 mit blumigen Düften wie Rose, Veilchen oder Lilie parfümierte Seifen besonders schätzte, waren später bis in die 1970er-Jahre in praktisch jedem Haushalt eine Fenjala, eine Lux oder eine nach Lavendel duftende Mouson-Feinseife mit dem typischen Postkutschen-Aufdruck zu finden. Klassische Seifenstücke waren bis in die 1970er-Jahre ein Verkaufsschlager, bevor Flüssigseifen immer mehr in Mode kamen.

Susanne Hauck

Mit ihrem Retro-Charme erleben die klassischen Seifenstücke ein Comeback. Foto: Patrizia Steipe



Berühmte Seifen, die man kennen sollte

Quadratisch, praktisch und gut

Die älteste und heute noch produzierende Seifenfabrik ist Klar aus Heidelberg, die 1840 gegründet wurde. Auch die Parfümeriekette Douglas hat ihre Wurzeln in der Seifenherstellung. Im Jahr 1821 wanderte der Schotte John Sharp Douglas nach Hamburg aus, gründete dort eine Manufaktur und wurde mit seiner „Himmelsseife“ berühmt.

Heute gibt es wieder einen wachsenden Markt für edle Luxusseifen und hochwertige Naturprodukte. Herrlich duftende Seifen mit zartem, cremigem Schaum, gefertigt aus natürlichen Ingredienzen, machen die tägliche Körperpflege zu einem Genussritual. Sehr beliebte Seifenmarken in Deutschland sind Lux, Dove, Pears, Dettol und Lifebuoy. Nach wie vor greifen viele Seifenfans aber zu den guten alten Klassikern, die bereits bei den Großeltern in der Seifenschale lagen:

Savon de Marseille

Die Savon de Marseille verdankt ihr großes Renommee dem Reinheitsgebot des Sonnenkönigs Ludwig XIV. aus dem 17. Jahrhundert. Echte Marseille-Seife besteht hauptsächlich aus Olivenöl und gilt als hautschonend. Sie darf nur natürliche Farb- und Zusatzstoffe enthalten und ist dadurch hundertprozentig vegan. Diese Seife wird nicht nur zur Körperpflege, sondern auch zum Waschen von Wäsche verwendet.

Aleppo-Seife

Noch viel älter ist die Aleppo-Seife mit ihrer typischen bräunlich-gelben Färbung. Seit über Tausend Jahren wird sie in Syrien hergestellt. Die Hauptzutaten sind Olivenöl und Lorbeeröl. Die Mischung wird in großen Kesseln gekocht, dann auf eine große Fläche gegossen, mit Holzspateln geglättet und monatelang luftgetrocknet. Dem Lorbeeröl wird eine hautberuhigende, antibakterielle und antiseptische Wirkung zugeschrieben, während das Olivenöl für eine geschmeidige Haut sorgt.

Kernseife

Kernseife ist eine geruchsneutrale Seife, die frei von überschüssigem Fett ist. Sie wurde früher auch „Natron-Seife“ genannt. Wegen ihrer Reinigungswirkung eignet sie sich besonders für den Haushalt und die Wäschepflege. Als Pflegeseife für den Körper ist sie wegen der fehlenden Pflegestoffe eher ungünstig.

Speick-Seife

Eine der ältesten Seifen hierzulande ist die „Original Speick-Seife“, die ihren Namen von der Alpenpflanze Speick (*Valeriana celtica*) hat. Dem Heilkraut wird eine entspannende und pflegende Wirkung nachgesagt. 1928 entwickelte Unternehmensgründer Walter Rau den Duftklassiker für eine natürliche und milde Reinigung. Die Seife ist angereichert mit Lavendelöl und einer pflegenden Wachscreme mit Honig, Bienenwachs und Glycerin.

Arztseife

Diese milde und stark rückfettende Seife wurde für häufiges Händewaschen entwickelt. Sie schützt die Haut vor dem Austrocknen und hat häufig Inhaltsstoffe wie Pflanzenöle, Buttermilch oder Bienenwachs. Der Name „Arztseife“ leitet sich davon ab, dass sie ursprünglich für Berufsgruppen wie Ärzte oder Pflegekräfte entwickelt wurde, deren Hände durch das häufige Waschen besonders beansprucht wurden.

Susanne Hauck



★★★★ SUPERIOR

LARIMAR

HOTEL · THERME · SPA
BURGENLAND · ÖSTERREICH

MEDITERRANES WELLNESSPARADIES

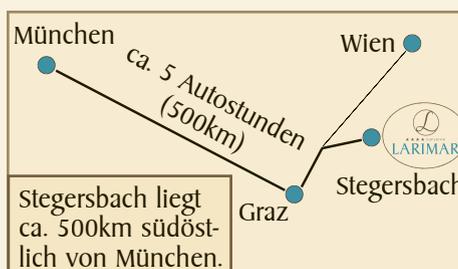
Inmitten des idyllischen Südburgenlandes, umgeben von intakter Natur, liegt das einzigartige Wellness- & Gesundheitshotel Larimar****S. Mehr als 300 Sonnentage im Jahr und das mediterrane Klima versprechen Erholung pur. Die 7.000 m² große Larimar Thermen-, Wasser- und Saunawelt lädt in 9 Pools mit 36 Grad warmen Thermalwasser, basischem Meerwasser und Süßwasser sowie 9 Saunen zum Entspannen ein. Ein neues Ladies Spa bietet ein exklusives Rückzugsparadies für Damen. Im Premium Spa verwöhnen mehr als 150 verschiedene Behandlungen: Mit authentischem Ayurveda bei indischen Gesundheitsspezialisten, moderner F.X. Mayr-Medizin, Detox-Kuren, Intervall-Basenfasten u.v.m. gelangen Sie zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.



WELLNESS SPECIAL

5 Nächte (So.-Fr.)
mit allen Larimar
Inklusivleistungen, VP,
9 Pools, 9 Saunen u.v.m.

ab € 950,- p. P. / DZ
Buchungscode: Süddeutsche



Jetzt anfragen:

Larimar Hotel GmbH

Panoramaweg 2, 7551 Stegersbach
Südburgenland, Österreich

Mail: urlaub@larimarhotel.at

Tel.: +43 (0)3326 55100

www.larimarhotel.at

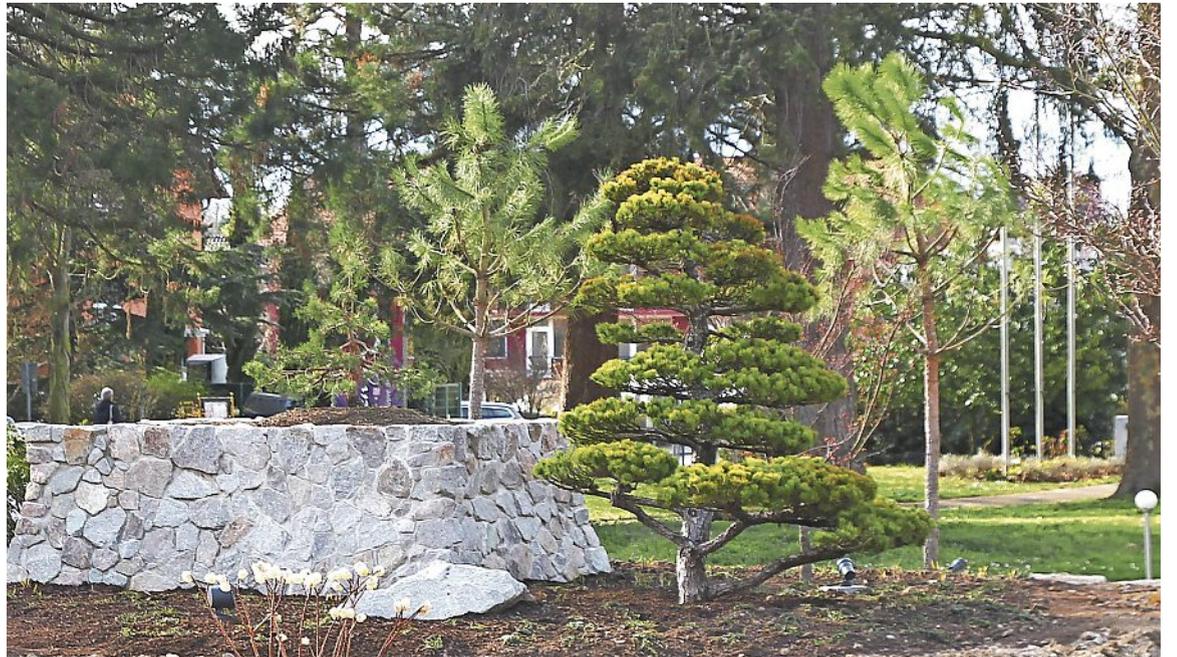
Asiatische Tradition im erweiterten Kurpark

Thermalwasser und japanische Gartenkunst bilden eine Symbiose in Bad Krozingen

Als die japanische Mädchenkiefer endlich am richtigen Ort und in richtiger Ausrichtung eingepflanzt war, stimmte der 84-jährige Kazuyuki Sato ein Gebetslied an, mit brüchiger, gleichwohl fester Stimme. Ein magischer Moment. Sato und sein Gärtnerteam hatten im vergangenen Dezember den siebzig Jahre alten Nadelbaum im südbadischen Thermal-Kurort Bad Krozingen eingepflanzt. Sato, ein kleiner Mann mit einer großen Aura, stammt aus der japanischen Stadt Taketa, wie Bad Krozingen ein Thermalbad. Beide Kommunen sind seit 1989 freundschaftlich miteinander verbunden, 1999 wurde die offizielle Partnerschaft verkündet. Das heiße Wasser aus dem Untergrund bildet die Basis dieser Fernbeziehung, Thermalwasser verbindet. Im vergangenen Jahr feierten die Städte ihre 35-jährige Freundschaft.

Das Jubiläumsprojekt, zu dem Kazuyuki Sato mit zwei Kollegen für zwei Monate im Markgräfler Land weilte, umfasste nicht nur die Pflanzung der knapp zwei Meter hohen Kiefer der Art *Pinus parviflora*. Satos Hauptaufgabe war die Planung und Realisierung eines rund 4000 Quadratmeter umfassenden japanischen Gartens, eine Erweiterung des Bad Krozinger Kurparks, eine vierzig Hektar große Naturoase. „Garten“ ist eigentlich ein irreführender Begriff. Denn das Areal, das die Japaner und einige Krozinger Gärtner bearbeitet haben, ist im Grunde ein Gesamtkunstwerk nach alter japanischer Tradition: mit rund einhundert Bäumen und Sträuchern, markanten Fels-Findlingen, einem Bach mit einer kleinen Brücke, einem Teich und gewundenen Wegen, die immer neue Perspektiven auf das gestufte Terrain eröffnen, die an Reisterrassen erinnern. Zum Beispiel auf ein Mauerfragment, das laut Sato eine Burg symbolisiert.

Es ist nicht das erste Mal, dass die japanischen Gärtner in Bad Krozingen tätig gewesen sind. So gestaltete Sato schon vor dreißig Jahren den japanischen Garten der Vita-Classica-Therme: Ein Gelände im geschützten Außen-



Die kleine japanische Mädchenkiefer (*Pinus parviflora*) begrüßt die Besucher des neuen japanischen Gartens im Bad Krozinger Kurpark. Foto: Horst Kramer

bereich, direkt neben einem authentischen japanischen Bad samt Ruhehaus. Heute bietet die Vita-Classica-Therme drei Außenbecken, fünf Innenbecken und vielfältige Wellness-Angebote.

Als die Verantwortlichen Taketas – mit 21.000 Bewohnern genauso groß wie Bad Krozingen – in den 1980er-Jahren über den Aufbau einer Warmwasser-Wohlfühl-Attraktion nachdachten, reisten sie nach Bad Krozingen, das schon seit 1911 Erfahrungen mit heißem Heilwasser gesammelt hatte. Es wurde der Startschuss zu einer besonderen Freundschaft. Regelmäßige Delegationsbesuche und ein Schüleraustauschprogramm festigten die Beziehungen.

Der Thermennamen „Vita Classica“ verweist freilich auf eine gänzlich andere Kultur, auf die sich Bad Krozingen bezieht: Auf die der antiken Römer, die vom ersten bis zum dritten Jahrhundert nach Christus am Oberrhein gelebt hatten. Auf dem Gebiet des heutigen Badenweiler – nur 18 Straßenkilometer entfernt – entstand damals eine riesige Therme, eine der größten im römischen Reich. Im 19. Jahrhundert entwickelte sich Badenweiler zu einem internationalen Kurort. Zusammen mit dem nahen Bad Bellingen bilden Bad Krozingen und Badenweiler das Markgräfler Bäder-Dreieck; eine Region mit sehr mildem Klima und vielen Sonnentagen, die die südbadischen Winzer zum Werbespruch „von der Sonne verwöhnt“ inspirierte. Apropos Wein: Der Kaiserstuhl, berühmt für seine erstklassigen Grauburgunder und Vier-Sterne-Restaurants, ist von Bad Krozingen in zwanzig Autominuten zu erreichen.

Ob Kazuyuki Sato und seine Kollegen ein Auge hatten für die Therme und die Schönheiten des Landstriches mit seinen vielen Weinbergen zwischen den beiden Jura-Gebirgen, wissen wir nicht. Aber es ist anzunehmen, so akribisch wie sich das Trio auf den Besuch vorbereitet hatte. Sato betont: „Man kann zwar vorher einen Plan machen. Doch wenn ich im Ausland arbeite, muss ich die Umgebung kennenlernen, damit mein Garten hineinpasst.“ Der Krozinger Gartenbaumeister Helmut Tränkle und seine Mitarbeiter kümmern sich um die Anlage. Dank eines Stipendiums lebte Tränkle neun Monate in Taketa, lernte Japanisch und arbeitete mit Sato. Das Projekt kostet rund 800.000 Euro, die Hälfte übernimmt das Land Baden-Württemberg. Horst Kramer

Das Team des Japanischen Gartens: li. Rolf Rubsamen, Geschäftsführer der „Kur und Bäder GmbH Bad Krozingen“, vor ihm: Kazuyuki Sato, hinten rechts Helmut Tränkle, dazwischen das japanisch-deutsche Gartenbau-Team.

Foto: Michael Bögle/Kur und Bäder Bad Krozingen





Adults
Only
Hotel

www.das-aunhamer.de



Das Aunhamer – Suite & SPA Hotel

Entspannung – und g'mütlich muss es sein!

- ♥ Urbanes Lifestyle-Hotel auf dem Land
- ♥ SPA-Bereich und Pools sind täglich bis Mitternacht geöffnet
- ♥ Regionales und modernes Good-Mood-Food im Restaurant „Francesca“
- ♥ Lage inmitten des größten zusammenhängenden Golfgebiets Europas
- ♥ Genug Zeit zum Lachen, Plaudern und Erholen – bei einem Aperol Spritz oder einer entspannten Massage

**Das Aunhamer – Suite & SPA Hotel · Aunhamer Weg 48 · 94086 Bad Griesbach
08532 9279000 · info@das-aunhamer.de · www.das-aunhamer.de**

OHNE SCHWEISS KEIN PREIS



Die Devise lautet: Gute Miene zum bösen Spiel machen, auch wenn die Muskeln noch so brennen.

Foto: Adobe Stock

Burpees, Pilates, Brigitte-Gymnastik oder doch lieber die Couch?

Unsere Autorin auf der Suche nach dem perfekten Fitness-Programm

Es beginnt mit einem guten Vorsatz. Mehr Sport! Diesmal ziehe ich es durch. Ich will wieder in Form kommen und Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit müssen unbedingt besser werden. Die Volkshochschule bietet alles: vom sanften „Stretch and Relax“ über das Deepwork-Powerprogramm für die straffe Figur bis zu Pilates auf dem Stand-up-Paddel. Ich melde mich gleich für drei Kurse an, viel hilft bekanntlich viel.

Woche 1

Freitag, 9 Uhr: „Fit am Freitagvormittag“. Ich erwarte mir: Aufwärmen, Dehnen, Übungen für Bauch und Rücken, ein bisschen aus der Puste kommen und dann hoffentlich viel Entspannung. Weit gefehlt. Mich begrüßt eine pensionierte Sportlehrerin mit braungebranntem Teint und endloser Energie. Zum Warm-up springen wir gleich mal eine Runde Hampelmänner, pardon, Jumping Jacks im Fitnessjargon. Im Drillsergeant-Tempo geht es weiter mit Burpees, Squats, Planks und Mountainclimbers. Schon die Namen der Fitnessübungen für Strecksprünge, Kniebeugen, Unterarmstütz und Knie-zur-Brust bringen mich ins Schwitzen, ganz zu schweigen von deren Ausführung. Nach der Stunde bin ich am Ende meiner Kräfte. Jede Würde ist dahin. Ich liege wie eine gefällte Eiche am Boden, alle viere von mir gestreckt. Immerhin, den anderen geht es nicht besser. Die nächsten Tage humple ich durch den Alltag und habe den Muskelkater meines Lebens.

Woche 2

Neuer Versuch: „Pilates für Fortgeschrittene“. Von Pilates habe ich zwar keine Ahnung, aber der Beginn um 18.30 Uhr ist mir lieber als der Einsteigerkurs eine Stunde später. Schließlich möchte ich pünktlich zum Montagabendkrimi wieder daheim sein. Hier erwartet mich eine Trainerin,

die es gut mit uns hochmotivierten Teilnehmern mittleren Alters meint. Im Klartext: Es geht sehr sanft zu. Man könnte auch sagen „monoton“. Deswegen habe ich viel Zeit zu überlegen, wie wohl der Anfängerkurs aussieht. Wir heben mal das eine Bein, mal das andere, und dürfen zwischendurch ausruhen. Das ist für die anderen sicher gemütlich, die sich auf ihren dicken Matten kuscheln. Ich selber habe meine Unterlage vergessen und muss auf dem harten Boden büßen.

Woche 3

Ich wage mich in „Bauch-Beine-Po“. Hier herrscht mehr Tempo. Zwischendurch bekommen wir kleine Teppichscheiben, sogenannte Slide-Pads. Damit können wir Gleitbewegungen ausführen und uns sozusagen fit rutschen. Das ist mal was anderes, auch wenn es schwer ist, die Balance zu halten. Mir gefällt, dass die Trainerin Korrekturhinweise gibt, ohne bloßzustellen.

Woche 4

Ernüchterung macht sich breit. Meine Matte ist zu dünn, zu kurz, zu rutschig – je nach Kursart. Und dazu löchrig. Von all den gesprungenen Burpees im Freitagkurs habe ich nämlich schon lauter Fetzen ausgerissen. Nach der Stunde sammle ich die rundum verstreuten Gummiteile unauffällig wieder ein.

Woche 5

Die erste Kurs-Ausrede. Die Nase ist leicht verstopft – kündigt sich etwa eine Erkältung an? Ich setze vorbeugend aus. Bei Infekten lieber nicht sporteln.

Woche 6

Diese Woche ist „so viel los“. Aber nächste Woche... ganz sicher!

Woche 7

Ein paar Tage Mädels-Auszeit in Österreich. Schön, mal rauszukommen, die frische Bergluft zu atmen und natürlich Sport zu machen. Die anderen sind heiß auf Yoga. „Wir streamen Mady Morrison!“, rufen sie begeistert. Mady ist eine Youtuberin, die uns vom Bildschirm anstrahlt und es mit sanfter Stimme versteht, auch Anfänger abzuholen. Den Kaiserschmarrn mit Puderzucker am Abend habe ich mir danach verdient.

Woche 8

Ich turne zu Hause. Warum umständlich zum Kurs hinfahren, wenn es daheim doch viel schneller geht? Ich hole die alten Fitness-DVDs wieder raus. Brigitte-Gymnastik und Jillian Michaels. Ein paar Tage funktioniert das Hometraining gut. Dann kann ich mich morgens nicht mehr aufraffen. Ich verschiebe auf Nachmittag. Abends stelle ich fest: Mist, schon wieder zu spät.

Woche 9

Also lieber Walking. Zehntausend Schritte am Tag – das klingt sportlich und machbar. Ich laufe eine Runde, checke hinterher voller Vorfreude den Zähler: 4800 Schritte. Na toll. Heißt also: zweimal gehen. Langweilig ist es auch. Bis es plötzlich doch spannend wird: Ein schwarzer Riesenhund taucht auf und springt an mir hoch. Dass kurz darauf der Besitzer herbeieilt und erstaunt ruft: „Nelly, das hast du ja noch nie gemacht!“ beruhigt mich nur halbwegs.

Fazit

Die Suche nach dem perfekten Kurs ist schwierig. Mit Walking habe ich mich bislang am meisten angefreundet. Gegen die Langeweile gibt es Hörbücher und meine neuentdeckte Waldroute ist ohne Hunde.

Susanne Hauck

Ihre Auszeit am Forggensee!

Hier pass ich hin.

Ein Ort zum Durchatmen und Kraftsammeln!
Ein Wellnessurlaub im Hotel Sommer, direkt am Forggensee, bedeutet Erholung pur. Es sind die vielen Details, die ihn so besonders machen – wie der Blick aus der Sauna auf den See, der zu jeder Jahreszeit ein neues Farben- & Naturspiel zeigt.

Unsere Pools – indoor und outdoor – laden ein zum Erholen und sind die perfekte Ergänzung zu einem aktiven Tag in der Natur. Für absolutes Wohlbefinden sorgen wohltuende Massagen, kosmetische Anwendungen sowie unser Fitnessraum und Aktivprogramm, die Körper und Geist neue Energie schenken.

DIE URLAUBSVIELFALT DER LERCH GENUSSWELTEN.

WWW.LERCH-GENUSS.DE

Lifestyle mit Weitblick!

Luxus ganz privat genießen!

Entspannung pur auf 1200 Metern!

Action & Relaxen für Buddies!



WEITBLICK-ALLGAEU.DE



ALPIN-CHALETS.DE



PANORAMAHOTEL-OBERJOCH.DE



BERGBUDDIES.DE

GARHAMMER

LATE
NIGHT
SHOPPING

27. SEPT 2025
9 BIS 22 UHR

GARHAMMER – MODE ERLEBEN

Internationale Marken, perfekte Beratung und ein Einkaufserlebnis, das bleibt.

Und für den perfekten Ausklang Ihres Shoppingtags:

Ein genussvoller Besuch in unserem Sternerestaurant JOHANNNS.

Modehaus Garhammer GmbH | Marktplatz 28 | 94065 Waldkirchen
+49 8581 2080 | garhammer.de | restaurant-johanns.de