

# FREUWDE

*plus*

WELLNESS & SPA



**Alte Bäume**

Warum Menschen  
sie brauchen

**Gabi Fastner**

Die Fitness-Frau  
im Interview

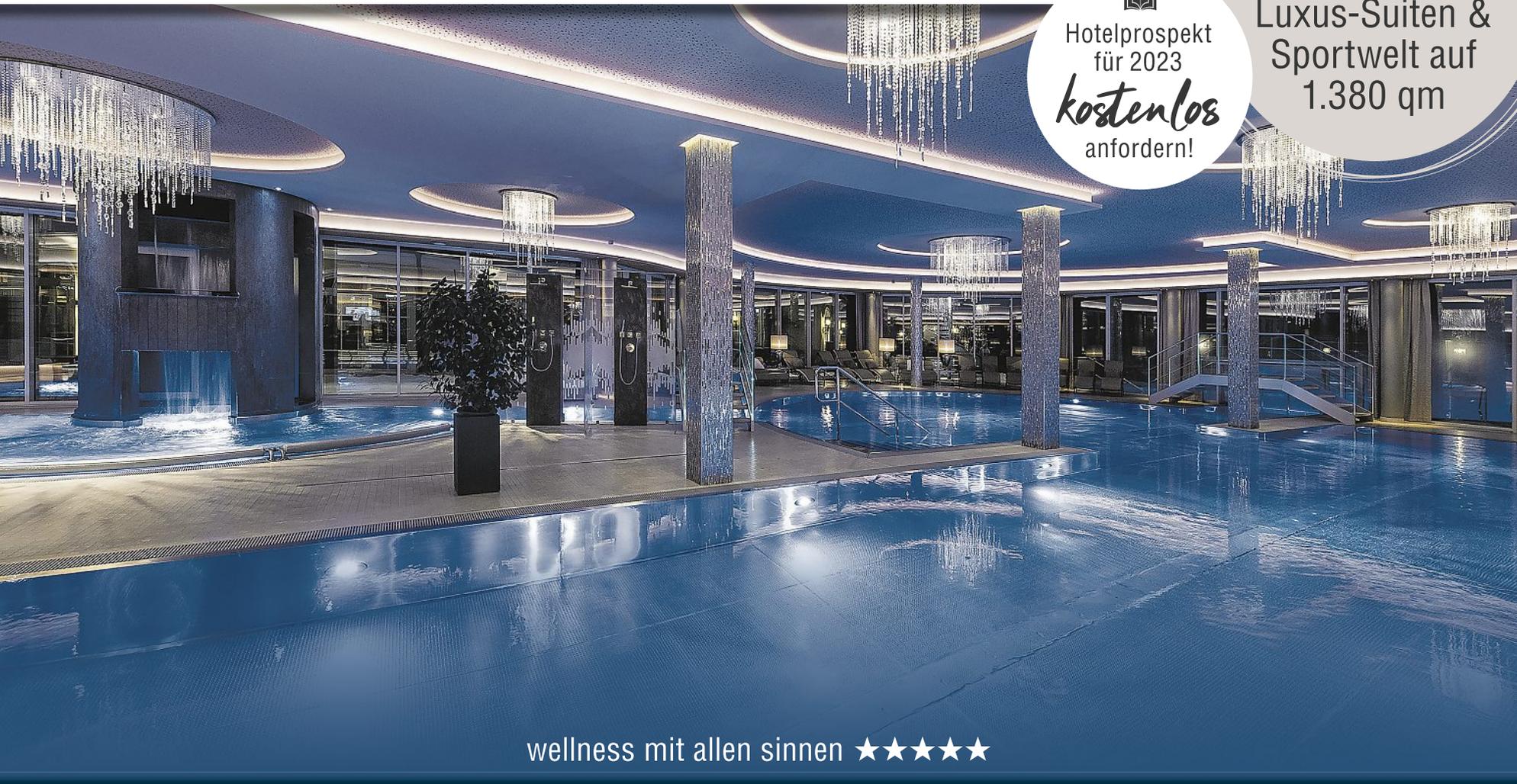
**Spezial**

Frühlingszeit ist  
Fastenzeit

*New*

Luxus-Suiten &  
Sportwelt auf  
1.380 qm

Hotelprospekt  
für 2023  
*kostenlos*  
anfordern!



wellness mit allen sinnen ★★★★★



neue Luxury-Suite



Sport-Pool mit PowerSwim



Luxury-Suite mit eigener Sauna

## Wellness Schnuppertage

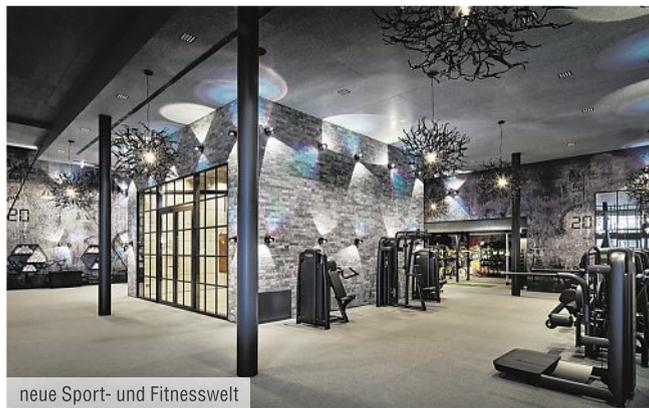
gültig bis 15.12.2023  
mögliche Anreisetage: So - Mi

2 Übernachtungen  
inkl. 3/4-Jagdhof-Verwöhhpension

2 Treatments

BABOR Shaping Body-Peeling, 20 Min.  
Wellness-Massage, 50 Min.

ab € **584** p.P. im DZC



neue Sport- und Fitnesswelt



## Jagdhof-Hit

gültig bis 15.12.2023  
mögliche Anreisetage: So & Mo

4 Übernachtungen  
inkl. 3/4-Jagdhof-Verwöhhpension

1 Treatment  
NACH WAHL

Wellness-Massage, 50 Min.  
ODER  
Meersalzöl-Peeling &  
Relax-Teilkörpermassage, 45 Min.

ab € **960** p.P. im DZC

*Jeder Mensch darf ab und zu in Blumen  
baden. Das muss er gar nicht groß  
rechtfertigen.*

Foto: Adobe Stock



# Liebe Leserinnen und Leser,

waren Sie brav? Ich jedenfalls habe nachts die Heizung runtergedreht, um zu sparen, und fleißig Altpapier gesammelt. Ich habe Kartoffelschalen kompostiert und eine Petition zugunsten von Imkern unterschrieben. Ich habe mit dem Kirchenchor gesungen, in der Tageszeitung Qualitätsjournalismus gelesen statt potenzieller Social-Fakenews und ich habe meinem Sohn Bio-Haselnusscreme ohne Palmöl gekauft. Nicht zu vergessen, ich habe gearbeitet wie eine Wilde und Mittagessen gekocht wie Olivia Walton samt Oma Esther. Ich bin super. Deshalb habe ich sie mir jetzt verdient – meine Auszeit im Luxus-Wellnesshotel.

„Wo fährst du denn hin am Wochenende?“, fragt eine Freundin. „Och“, türilü, „nur in den Bayerischen Wald“, sage ich. Und verschweige, dass ich mir bodenlosen Komfort gönne: Frühstücksbuffet, Heiße-Steine-Behandlung, Facial, Massagen en masse und dazu täglich ein Vier-Gänge-Menü. Ich werde in einer Suite wohnen, mit einer Badewanne im Wohnzimmer, von der aus man den Riesenfernseher sehen kann, Flusch-Bademäntel und Besuch des 8000 Quadratmeter großen Wellnessbereichs mit Sauna, Dampfbad und gefühlten zehn Swimmingpools inklusive. Dumm nur, dass ich mich dafür schäme. Denn, wie schon gesagt, ich habe es doch verdient!?

Seien wir doch alle ein bisschen großzügiger mit uns selbst. Schätzungsweise hat jeder von uns einen Wellnessurlaub verdient, die letzten drei Jahre als Begründung mal gar nicht mitgedacht. Also bloß keine Scham. „Ach, wir machen einen Wellness-Urlaub im Sternehotel“ darf man schon mal sagen. Denn das Entscheidende ist: Einen Wellness-Urlaub muss man sich gar nicht verdient haben. Man muss ihn einfach nur brauchen. Oder überhaupt nur wollen. Ein müder Rücken reicht. Total genervt sein reicht, und man muss nicht mal wissen, von was. Ja, es reicht sogar, schlecht geschlafen zu haben.

Wetten wir, es gibt auch für Sie einen ganz einfachen Anlass, um mit einer Auszeit zu liebäugeln? Blättern Sie doch gleich mal durch die folgenden Seiten. Auf irgendeiner davon finden Sie garantiert etwas Zutreffendes. Schönen Urlaub!

Ihre Isabel Winklbauer  
Redakteurin „Freude pur“



„Freude pur“-Redakteurin Isabel Winklbauer hat schon mal den Hoodie übergeworfen – nächster Halt ist ein Spa in Bayerns wildem Osten.

Foto: I. Winklbauer

## Impressum

**Verlag** | Süddeutsche Zeitung GmbH  
Hultschiner Straße 8 · 81677 München

**Anzeigen** | Benjamin Czesch (verantwortlich)  
und Christine Tolksdorf,  
(Anschrift wie Verlag)

**Texte** | Isabel Winklbauer (verantwortlich)

**Gestaltung** | SZ Medienwerkstatt

**Titelfoto** | Adobe Stock

**Druck** | Süddeutscher Verlag  
Zeitungsdruck GmbH · Zamdorfer  
Straße 40 · 81677 München

*Die Angebote der Inserenten in diesem Magazin gelten  
vorbehaltlich gesetzlicher Regelungen, behördlicher Vorgaben  
und gerichtlicher Entscheidungen (insbesondere zu Covid-19).*

# In diesem Heft

## 06 Kurz gemeldet

Neues aus Wellness und Gesundheit

## 08 Gabi Fastner

Interview mit der Fitnessexpertin

## 10 Fasten Spezial

Was Enthaltbarkeit im Frühling bringt

## 16 Heilsame Wolle

Gesund mit Schafsfell

## 17 Vegane Musik

Die Band Kasita Kanto

## 18 Kunst der Shaolin-Mönche

Interview mit dem Großmeister

## 20 Alte Bäume

Warum wir sie suchen und bewahren

## 22 Wunderwerk Schlaf

Interview mit Forscher Till Roenneberg

## 24 Bärlauch

Frühlingsbote mit Geschmack

## 26 Auszeit im Kloster

Rückzugsorte in Bayern

## 28 Geschichte des Yogas

Warum die Bewegungslehre boomt

## 30 Relaxte Ohren

Die besten Entspannungs-Podcasts

## 32 Grüne Küche

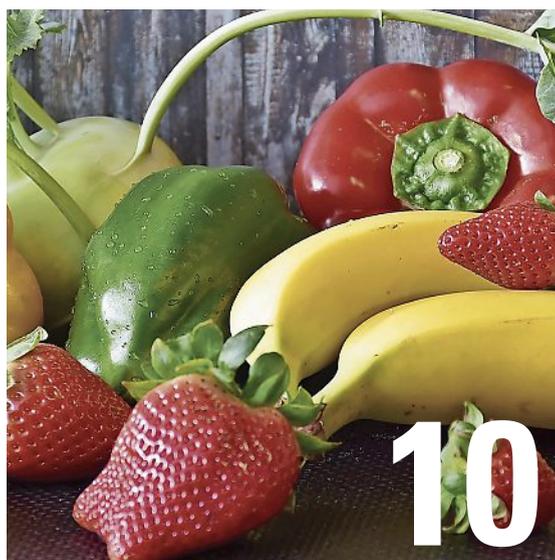
Vegane und vegetarische Kochbuchtipps

## 36 So long, Covid!

Reha-Programm im Hotel

## 38 Das zwitschernde Bad

Glosse: Exklusive Wellness zuhause



10

Fasten Spezial:  
Die besten Wege, den  
Verzicht zu genießen

Foto: Pixabay

Der den Tiger zähmt:  
Interview mit  
Schlafforscher  
Till Roenneberg

Foto: privat

22



36

Covid-Reha im Hotel:  
Immer mehr  
Häuser bieten  
Programme gegen  
die Volkskrankheit

Foto: Kamalaya Koh Samui

# PURADIES

Mein Naturresort

Nicht mehr lange warten,  
auf Entspannung  
der besonderen Arten.

NEU AB SOMMER 2023: HEAVEN SPA

# Weg an die frische Luft



## Einfach mal durchatmen

Das gute Leben auf Föhr findet im Hotel Upstalsboom statt

Reisen ans Meer weckt die Sehnsucht nach Freiheit. Die Weite des Horizonts öffnet die Augen fürs Wesentliche: Gutes genießen, neue Stärke gewinnen, frei sein im Denken und Tun. Auf Föhr kann man das, ganz in Ruhe. Die Insel ist besonders. Traumhafte Strände, lebendiges Wattenmeer, grüne Natur, urige Dörfer, friesische Traditionen. Ein Leben mit Ebbe und Flut.

In direkter Lage am weißen Südstrand empfängt das Hotel Upstalsboom Wyk auf Föhr seine Gäste mit friesischer Herzlichkeit. Von hier aus schweift der Blick weit hinaus auf die Nordsee bis hin zu den Halligen – ein ganz besonderer Ort, um im hoteleigenen Eilun Spa Sauna und Wellness zu genießen oder sich in den Restaurants Bi A Wik und Sydbar kulinarisch verwöhnen zu lassen. Abschalten, auftanken und genießen – solche besonderen Urlaubsmomente sind im Upstalsboom geboten.

[www.resort-suedstrand-foehr.de](http://www.resort-suedstrand-foehr.de)

*Dieser Spa-Bereich der Träume bietet bei Tag Aussicht auf die Halligen. Foto: Paul Schimweg*

## Weißes Gold aus Franken

Die Kraft der Sole bringt Gesundheit bei hohem Verwöhnfaktor



*Bayerns stärkste Thermalsole macht Jungs und Mädels gute Laune.*  
Foto: Eps/Obermain Therme

Entspannen und die Kraft der Sole erleben, das kann man im fränkischen Bad Staffelstein. Die historische Geburtsstadt des berühmten Rechenmeisters Adam Riese ist nicht nur für ihre reiche Geschichte und schöne Landschaft bekannt, sondern auch für Bayerns wärmste und stärkste Thermalsole. Das in 1600 Metern Tiefe gelegene Urmeer, reich an Salz – welches auch Weißes Gold genannt wird –, sprudelt noch immer aus der Erde und ist Ursprung der Obermain Therme. Hier erwarten die Besucher ein Naturbadesee sowie 25 (!) Innen- und Außenbecken. Neben den kostenlosen Aktivprogrammen werden auch Therapieprogramme oder Wellness- und Kosmetikbehandlungen geboten. Sich Gesundheitsitzen ist in einer der elf Themensaunen im Premium-Saunaland möglich. Anschließend wird in die fränkische Küche eingetaucht, aber das ist ein eigenes Wellness-Thema.

[www.bad-staffelstein.de](http://www.bad-staffelstein.de)

## Einatmen. Ausatmen. Innehalten.

Das Parkhotel Wallgau lädt zur Entspannung ein. Wie könnte man dies besser als im Einklang mit der Natur?



*Nichtstun in Blau – das gibt es im Bavaria Spa, das auch Saunen, ein Dampfbad und Ruhezonen bietet.*

Foto: Parkhotel Wallgau

Zur Ruhe kommen. In die Natur eintauchen. Sich wieder selbst fühlen und Kraft auftanken. Das Parkhotel Wallgau bietet hierfür die perfekte Ausgangslage. Das Wellnesshotel befindet sich an einem Ort für Kenner und ist ein absoluter Geheimtipp in der wunderschönen Karwendelregion. Viele Freizeitaktivitäten sommers wie winters locken Gäste in dieses Naturparadies. Doch ein ganz besonderer Schatz verbirgt sich im Inneren des Vier-Sterne-Superior-Hotels: das Bavaria Spa. Mit Schwimmbad, Saunen, Aroma-Dampfbad, Whirlpool und Relax-Zonen lässt man den Alltag sorgenfrei hinter sich. Es ist die erholsame Stille und die herrliche Aussicht, die einem die Außenwelt wie ein Film vorkommen lassen. Die Massagen setzen ganz auf die Kraft von Mutter Natur. Die Alpenkräutermassage beispielsweise entspannt die Muskulatur mit heimischen Kräuterölen. Dieses Verwöhnprogramm geht im wahrsten Sinne unter die Haut.

## Zu viel Stress im Job erhöht Depressionsrisiko

Studie der University of Michigan hat Daten von 17.000 Assistenzärzten ausgewertet

Je mehr Stunden ein Mensch jede Woche in einem stressigen Job arbeitet, desto mehr nimmt auch das Risiko einer Depression zu, wie eine Studie unter der Leitung der University of Michigan zeigt. So steht das Arbeiten von 90 oder mehr Stunden pro Woche mit Veränderungen der Symptommhäufigkeit einer Depression in Verbindung, die drei Mal höher ausfallen als die Veränderungen der Symptome bei Personen, die 40 bis 45 Stunden pro Woche arbeiten. Zudem, melden die Forscher, verfügt ein höherer Prozentsatz der Personen, die sehr viel arbeiten, über Symptomraten, die hoch genug sind, um der Diagnose einer mittelschweren bis schweren Depression zu entsprechen.

Die Daten stammen aus der internen Gesundheitsstudie der Universität. Jedes Jahr werden dafür neue Absolventen der medizinischen Fakultät rekrutiert, um sie ein Jahr lang zu depressiven Symptomen, Arbeitsstunden, Schlaf und weiteren Faktoren zu untersuchen. Am häufigsten wurde ein Arbeitspensum zwischen 65 und 80 Stunden pro Woche angegeben. Die Forscher schlagen vor, dass derartige Studien auch bei anderen Berufen mit viel Stress und langen Arbeitszeiten durchgeführt werden sollten. „Es ist zu erwarten, dass sich die negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit auch bei anderen Berufen nachweisen lassen.“



*In Berufsgruppen mit hohen Arbeitszeiten steigt das Risiko für seelische Erkrankung.*

Foto: TK

# HOTEL PREZIDENT <sup>★★★★S</sup> LUXURY SPA & MEDICAL WELLNESS

SICH DAS AUSSERGEWÖHNLICHE GÖNNEN IN KARLSBAD



## Wellness a la carte

Min. 3 Nächte Aufenthalt  
Halbpension

3 Anwendungen nach  
Wahl aus unserer Liste

Für jeden weiteren Tag:  
eine Anwendung  
zuzüglich

p.P. ab **EUR 88,--**/Nacht

## Romantik für 2

2 Nächtigungen  
Halbpension

Sekt und Obstkorb am  
Zimmer

1 Spezialbad in der  
Designwanne für 2 mit  
natürlichen Zutaten und ein  
Rassoul-Bad (Ton/Schlamm/  
Maske) in der Sauna Suite  
„Golden Rassoul“

p.P. ab **EUR 200,--**

## Anti-aging Special 5=4

1  
Nacht  
gratis

5 Nächtigungen SO-FR  
Halbpension

Erstuntersuchung beim Arzt  
Spezialist in Balneologie

Indiv. Zusammenstellung  
Ihrer Karlsbader Trinkkur

5 Heilbehandlungen

Wassergymnastik

p.P. ab **EUR 340,--**  
Preisreduktion im Gesamtpreis inkl.

Saunalandschaft mit 7 Saunas,  
4 Pools, private Spa

Mehr als 100 Treatments und  
Heilbehandlungen inkl.  
Nutzung der Heilquellen

Hohe medizinische  
Kompetenz bzw.  
Spezialisierung für  
Optimierung des  
Immunsystems, Stressabbau,  
Anti-aging-Spa-Behandlungen

Outdoor-Bereich mit Terrasse

Karlsbad ist UNESCO-  
Welterbe Kurstadt



Video

alle Details zu diesen und vielen weiteren Angeboten  
Hotel Prezident, Sárová s.r.o. | Sluneční 385/21, Karlovy Vary, 36004, Czech Republic  
Tel.: +420 355 319 111 | E.: reservation@hotelprezident.cz

[www.hotelprezident.cz/de](http://www.hotelprezident.cz/de)

Web



# „Ich möchte einfach alle bewegen können“

Fitnessexpertin Gabi Fastner erzählt, wie Sport für alle funktioniert

**M**orgens leichte Gymnastik, abends Muskelaufbau und am Wochenende entspannen mit Faszienübungen. Tausende begeistert Gabi Fastner tagtäglich mit ihren Fitnessprogrammen. Viele Menschen hat sie sportlich über die Zeit der Pandemie gebracht und begleitet sie auch weiter per Youtube für heimische Fitness. Unsere Autorin hat sich mit ihr unterhalten.

*„Freude pur“: Frau Fastner, wie sind Sie auf die Idee gekommen, Videos zu produzieren?*

**Gabi Fastner:** Als staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin bin ich hauptsächlich Dozentin und Ausbilderin für andere Trainer und angehende Gymnastiklehrer in München. Die Teilnehmer kommen aus ganz Deutschland und können nicht immer zu mir in die Stunden kommen. Als Tipps habe ich ihnen Ideen für Übungen und Abläufe auf Youtube gestellt. Jeder konnte so unabhängig von mir darauf zugreifen. So ist das dann entstanden.

*Sie halten viele meiner Freundinnen mit ihren Videos sportlich fit. Allerdings bringen wir sehr verschiedene körperliche Voraussetzungen mit und sind auf unterschiedlichen Fitness-Leveln. Trotzdem sind alle begeistert. Wie schaffen Sie es, so eine große Bandbreite zu bedienen?*

Das freut mich zu hören. Ich hatte fast 18 Jahre lang ein eigenes Gymnastikstudio in Bad Tölz, das ich vor acht Jahren verkauft habe. Durch langjähriges Unterrichten habe ich daher die Erfahrung. Es war immer mein Ansinnen, mein Wunsch, dass jeder bei mir eine Stunde mitmachen kann. Sowohl Einsteiger als auch die Fortgeschrittenen. Ich möchte einfach alle bewegen können. Selbst diejenigen, die irgendwelche Probleme, Wehwehchen oder Handicaps haben. Die sollen genauso was machen können wie jemand, der wirklich fit ist.

*In Ihren Kursen kommt immer so eine gute Stimmung rüber. Haben Sie nicht auch mal einen schlechten Tag?*

Seit meiner Kindheit habe ich Sport gemacht und mich schon immer gern bewegt. Sobald ich anfangen mich zu bewegen, habe ich auch Lust drauf und dann habe ich gute Laune. Ich sage in meinen Fortbildungen zu den Trainern: Sobald ihr euch aufrichtet vor den Leuten – und das macht man automatisch vor allem als Trainer – dann ist auch die Laune gut. Nicht nur die Laune beeinflusst die Haltung, sondern auch andersrum.



*Gabi Fastner wirkt so positiv, weil Sport für sie eine Alltagsfreude ist.  
Foto: Christian Kröck/Telegym.de*

ner, dass man sie wieder zur Bewegung bringen kann. Die Menschen formulieren in den Kommentaren, wie es ihnen geholfen hat, ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern und dass sie sich dann wieder mehr selbst zutrauen.

*Sie bieten ihre Videos mit einer strikten Regelmäßigkeit an, produzieren Sie wirklich täglich? Haben Sie jemanden, der Ihnen dabei hilft?*

Ich versuche tatsächlich, jeden Tag zu drehen. Ich möchte, dass die Teilnehmer wissen, wie wichtig es ist, regelmäßig was zu machen und dass es auch möglich ist. Inklusiv Vorbereitung bin ich für zwei Filme circa sechs Stunden beschäftigt. Es gehört auch dazu, die Kommentare zu beantworten. Das mache ich immer mal wieder zwischendurch, da kommt auch viel zurück. Die Teilnehmer wissen: Da ist jemand, der liest das und freut sich wirklich darüber. Mein Lebensgefährte ist mir eine große Hilfe. Der steht hinter der Kamera

und macht all die technischen Sachen.

*Wie schaffen Sie sich einen Ausgleich zu Ihrer Arbeit?*

Immer, wenn ich denke, ich brauche mal eine Auszeit, gehe ich in die Natur. Ich wohne in Tölz, dort mache ich oft Spaziergänge. Ab und zu gehe ich in die Berge, aber ansonsten reicht mir die Bewegung bei meiner Arbeit. Ich treffe mich oft mit Freunden und gehe auch gerne mal zum Essen.

*Es gibt einen netten Short, wo Sie kleine Kunststücke mit einem süßen Hund machen. Ist das Ihrer?*

Ja, das ist Emmi. Das ist ein Parson Russell Terrier. Mit dem gehe ich oft raus. Das ist Entspannung pur.

*Warum sieht man Sie so gerne auf dem Bildschirm?*

Die Leute fragen oft, woran das liegen könnte, dass sie bei mir so am Ball bleiben. Ich erkläre dann, wofür man die Übungen im Alltag gebrauchen kann. Zum Beispiel wenn wir im Einbeinstand die Tiefenmuskeln trainieren, dann stabilisieren wir dadurch unsere Gelenke und beugen Arthrose vor. Das zeigt den Nutzen der Übung auf und man bleibt dann eher dabei.

*Wie bringen Sie sich täglich in Schwung?*

Meine Motivation ist, oft neue Dinge zu tun. Ich möchte immer wieder was Anderes ausprobieren: neue Übungen, neue Varianten vielleicht auch mal eine neue Choreografie. Dieses Neue und Variantenreiche motiviert mich. Ich glaube, das spornt auch die Leute vor dem Bildschirm an.

*Sie haben eine wirklich riesige Fangemeinde mit 550.000 Abonnenten und 156 Millionen Aufrufen!*

Ich mache den Youtube-Kanal schon seit 2006. Wenn ich weiß, da machen so viele mit und ich bekomme so viele positive Kommentare, motiviert mich das natürlich.

*Sie sind auch im Bayerischen Fernsehen zu sehen?*

Ja, ich habe da einige Serien für die Telegym-Reihe gedreht. Die laufen dann im Bayerischen Fernsehen immer wieder durch. Für die „60plus“-Serie konnte ich meine Eltern zum Mitmachen gewinnen. Tatsächlich bekomme ich da viele Rückmeldungen von Leuten, die nicht rausgehen können, weil sie nicht mehr mobil sind. Auch von Menschen, die nicht rausgehen wollen, weil sie Ängste haben. Das hat in den letzten Jahren zugenommen. Das ist erschreckend, umso schön



**Wie bringen Sie die Leute dazu, was Neues auszuprobieren?**  
Das mache ich mit meinen Challenges. Letztens habe ich Faszientraining in eine 14-Tage-Übungsreihe integriert. Die Teilnehmer werden da eher reingezogen und sind dann bereit, das angebotene Neue mitzumachen.

**Macht es Sinn, mit Gewichten zu üben?**

Generell ist es gut mit kleinen Gewichten, etwa mit gefüllten Wasserflaschen oder 0,5-Kilo-Hanteln zu arbeiten. Damit kann man den Muskel etwas herausfordern. Der Trainingseffekt ist besser gegeben. Es ist gut, sich selbst aus der Komfortzone herauszuholen, den Körper anders

## Raus aus der Komfortzone

zu fordern. Es muss nicht immer ein neues, tolles Gerät sein. Es reichen schon die Kniebeugen zum Beispiel auf einer zusammengerollten Matte oder einem Kissen oder wackeligen Untergrund zu machen. Wenn ich fünf Mal die Woche für 30 Minuten immer die gleiche Runde zum Walken gehe, passt sich der Körper der Anforderung an und man wundert sich, warum sich die Kondition nicht verbessert. Für ein effektives Training ist es wichtig, die

Bewegung zu verändern, zum Beispiel durch Tempowechsel mit schnelleren und langsameren Einheiten.

**Woher weiß man, wie weit man gehen soll?**

Wie gesagt, die Abwechslung macht es! Auch für den Kopf ist das wichtig. Das hält das Gehirn ebenso fit wie den Körper. Allerdings kann man nicht jedem empfehlen, zu meditieren oder zu entspannen. Jeder Mensch ist anders. Das muss jeder für sich ausprobieren. Mancher braucht das totale Auspowern, ein anderer wird beim Tanzen glücklich. Überlegen Sie: Worauf habe ich Lust? Und probieren Sie einfach aus.

*Sie haben bei Ihren Zirkeltrainings so nette turnende Strichmännchen an der Wand, und manchmal zierte auch eines ihr Sportshirt. Die finde ich total süß.*

**Haben Sie dafür eine Grafikerin engagiert?**

Oh Dankeschön! Nein, die habe ich selbst gezeichnet, ich hatte mal Kunst Leistungskurs und liebe Zeichnen. Meine Kursvorbereitung schreibe ich immer in Form dieser Männchen.

**Bekommen Sie noch Muskelkater und was tut man dann?**

Tatsächlich bekomme auch ich Muskelkater, wenn ich

Jeden Tag eine Gymnastikstunde mit Gabi Fastner hält auch zuhause vor dem Fernseher Körper und Geist in Schwung.

Foto: Lydia Geißler

Übungen mache, die ich ganz selten ausführe. Das ist nichts Schlimmes. Dann entweder einen Tag pausieren oder ein paar Lockerungsübungen machen. Auch ein Saunagang oder ein Spaziergang helfen. Auf jeden Fall nicht in den Muskel weiter hinein trainieren.

**Haben Sie für unsere Leser noch einen Tipp?**

Es ist wichtig, den Sport in den Alltag einzubeziehen. Das bekannte Zähneputzen auf einem Bein, oder wenn man in einer Warteschlange steht einen Fuß anheben. Ofters mal aufstehen, sich strecken und räkeln. Bewusstes Bewegen oder Dehnen. Auch zu wissen, ich muss mich nicht eine Stunde auspowern. Es reicht vollkommen, mal zehn Minuten was Gutes zu tun. Ein Stretching zu machen, dass einfach mal nur angenehm ist.

*Vielen Dank für das nette Gespräch. Wir sehen uns wieder zur gemeinsamen Gymnastikstunde bei Youtube!*

Interview: Lydia Geißler

# Frühjahr ist Fastenzeit

Was maßvoller Verzicht für die Gesundheit bringt – vier der anerkanntesten Methoden

Im Winter bewegen wir uns meist seltener, essen weniger Vitamine, dafür aber mehr Kalorien. Das Ergebnis: Zum Ende des Winters fühlen sich viele Menschen müde und schlapp, das Immunsystem schwächelt, die überflüssigen Pfunde nerven. Nicht nur gläubige Christen nutzen das Frühjahr fürs traditionelle Fasten zwischen Aschermittwoch und Ostern. Mit dem Aufbruch in der Natur verspüren viele den Wunsch nach Veränderung und entschließen sich zu einer Fastenkur. Der überschüssige Ballast soll abgeworfen, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Das gelingt am besten mit zeitweiligem Nahrungsverzicht während einer Fastenkur. Schon Hippokrates soll neben Mäßigung, Bewegung und frischer Luft vor allem auf den bewussten Verzicht auf Essen gesetzt haben, da während des Fastens der Stoffwechsel entlastet wird – und somit der ganze Körper.

## Klassisch: Heilfasten nach Buchinger

Der deutsche Marinearzt Otto Buchinger brachte 1935 das Thema zurück ins öffentliche Bewusstsein. In seinem Buch „Heilfasten“ berichtet er von seiner Selbstheilung von starkem Rheuma durch seine Fastenmethode. Das klassische Heilfasten, bei dem ausschließlich Wasser getrunken wird, modifizierte Buchinger jedoch. Bei seiner

Methode dürfen täglich bis zu 300 Kilokalorien in Form von Gemüsebrühe und verdünntem Gemüse- oder Obstsaft aufgenommen werden, hinzu kommt viel Wasser und Kräutertee. Auch ein bis zwei Teelöffel Honig sind pro Tag erlaubt. Doch beim Heilfasten geht es nicht nur um den körperlichen Aspekt, auch die geistige Reinigung und Besinnung hat ihren festen Platz. Wenn nach etwa drei Tagen das Fastenhoch einsetzt, fühlen sich die meisten Fastenden in jeder Hinsicht befreit. Zudem haben zusätzliche Entlastungsmaßnahmen wie Meditation, Bewegung an der frischen Luft, feuchtwarme Leberwickel, Wechsel duschen und Fußbäder ihren festen Platz beim Heilfasten nach Buchinger.

## Fasten ohne Krise: Basenfasten

Während beim Heilfasten die ersten Fastentage häufig von Fasten Krisen in Form von fehlender Energie, Hunger oder Kopfschmerzen geprägt sind, bietet Basenfasten eine einfachere Einsteiger-Variante ohne Nachteile. Obwohl nicht auf feste Nahrung verzichtet wird und der Stoffwechsel während des Basenfastens weiterarbeitet, werden die im Körper angesammelten Abfallprodukte abtransportiert und der Organismus entsäuert. Das funktioniert allerdings langsamer und damit schonender. Zum Frühstück, Mittag- und Abendessen kommen nur Lebensmittel auf den Teller, die der Körper basisch ver-

stoffwechseln kann. Alles was Säure bildet, ist verboten: Süßes, Weißmehlprodukte, Kaffee, Käse, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Alkohol und alle stark verarbeiteten Lebensmittel wie Wurst oder Fertiggerichte. Auf dem Speiseplan stehen drei Mahlzeiten, die rein basisch sind. Dazu zählen fast alle Gemüsesorten, Obst, Kräuter, Sprossen, einige Nussorten und hochwertige Pflanzenöle. Auch Lein- oder Olivenöl kommen jetzt auf den Tisch. Salz am besten überhaupt nicht, Gewürze nur in Maßen – dafür aber viel stilles Wasser und ungesüßter, verdünnter Kräutertee.

## Intervallfasten: Essen nach der Uhr

Beim intermittierenden Fasten, auch Intervallfasten genannt, handelt es um einen bestimmten Essrhythmus, an den sich der Fastende hält. Zur Wahl stehen verschiedene Modelle, die nach persönlichen Vorlieben gewählt und ausprobiert werden können. Basis sind gesunde Lebensmittel und die Neugier auf die eigenen Ernährungsinstitute und -vorlieben. Jeder findet so seine Variante, die am besten zu ihm passt. In der individuellen Fastenzeit und zwischen den zwei bis drei Mahlzeiten wird nur Wasser oder Kräutertee getrunken, schwarzer Tee oder Kaffee ohne Zucker sind ebenfalls erlaubt. So bekommt der Körper mehr Zeit für die Verdauung und den Abbau von Stoffwechsel-



## Ihr Wellness- und Gesundheitshotel im staatl. anerkannten Luftkurort Thurmansbang

Alle Zimmer mit Dusche/WC, Telefon, Radio-Sat-TV, Minibar, Fön und Leihbademantel, kostenloses LAN / DSL. (Unser Hotel ist W-LAN frei!)

**Hallenschwimmbad** 5 x 15 Meter, Gegenströmungsanlage, **finnische Sauna**, Kneippretzanlage, gerne organisieren wir Brauchtumsabende mit den Schuhplattlern, ebenso Gesundheitsvorträge Wasser ist Leben.

Zertifizierte Nordic Walking Kurse, Entspannungskurse wie QiGong oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Rutengeherkurse mit der Griffhängentechnik nach Reinhard Schneider (Auramessung, Schlafplatzuntersuchungen)!

Ganzjährige sind geführte Wanderwochen ab 20 Personen möglich!

Im Hotel stehen die **physikalische Therapie** z.B. mit Naturfango, Naturmoorpäckchen, Massage, Unterwasserdruckstrahlmassage und weiteren therapeutischen Möglichkeiten / die **Wellnessabteilung** mit Beauty- und Entspannungsprogrammen für Sie bereit.

Zentrale Ausgangslage nach Passau, ins Rottal, auf die Glasstraße, Deggendorf und vielen weiteren Ausflugszielen.

### Haut wie Samt & Seide

Preis p. P. im DZ ab 297,- €

#### 4 Tage / 3 Übernachtungen mit Halbpension

1x Softpeeling mit Rügener Heilcreide

1x Cleopatrabad

1x Aromaölmassage (40 Min)

1x Gesichtsbildung „Beauty“

täglich Hallenschwimmbad,  
finnische Sauna, das Kneippretz-  
becken im Garten

ganztags energetisiertes Trinkwasser  
in der gesamten Hotelanlage!

Trinkkur an der Quelle Maria Bründl  
ca. 2,4 km vom Hotel

### Basenwoche

Preis p. P. im DZ ab 649,- €

#### 7 Tage / 6 Nächte mit basischer Ernährung Vollverpflegung

8 geführte Nordic Walking Touren à 45 Min.

8 Entspannungseinheiten à 45 Min.

progressive Muskelentspannung nach Jacobsen  
beide Kurse sind als Präventionskurs anerkannt!

2x basisches Fußbad

1x basisches Vollbad

1x Salzlbad

1x klassische Massage

1x Heubad

1x Wassergymnastik in der Gruppe

1x Vortrag Übersäuerung -  
entsäuern wie funktioniert das?

Energetisiertes Trinkwasser und Kräutertee's  
von 08. - 17.00 Uhr

Kostenloser Mountainbikeverleih

Zuschuss Ihrer Krankenkasse möglich!



produkten. Das intermittierende Fasten soll vor Übergewicht, Diabetes, Lebererkrankungen und chronischen Entzündungen schützen. Für den Einstieg eignet sich das 12:12-Fasten, hier sind beispielsweise tagsüber während einer zwölfstündigen Phase Mahlzeiten erlaubt, spätabends und nachts wird dann hauptsächlich im Schlaf gefastet. Wem diese Methode leicht fällt, der kann sich ans klassische 16:8-Fasten wagen. Die Fastenperiode wird auf 16 Stunden ausgedehnt, die Phase der Nahrungsaufnahme auf acht Stunden verkürzt. Eine weitere Form ist die 5:2-Methode: Jede Woche wird an fünf Tagen normal gegessen, an zwei nicht aufeinander folgenden Tagen wird die Kalorienaufnahme auf etwa 500 Kilokalorien reduziert. Etwas steigern lässt sich das Ganze mit der Variante, jeden zweiten Tag auf die gleiche Weise zu fasten. Es funktioniert aber auch entspannter mit nur einem Fastentag pro Woche. Einsteigen lässt sich auch auf diese Weise: Solange der Hunger nicht groß ist, werden Mahlzeiten verschoben oder ausgelassen.

**Leberfasten: Shakes, Gemüse und viel Wasser**

Beim sogenannten Leberfasten handelt es sich um eine Fastenform, die vom Ökotrophologen und Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm zusammen mit dem Internisten und Ernährungsmediziner Hardy Walle entwickelt wurde. Ziel ist es, die Leber zu entlasten und Erkrankungen wie nichtalkoholische Fettleber, Insulinresistenz, Bluthochdruck oder Typ-2-Diabetes zu lindern. Häufig soll nach der zweiwöchigen Fastenkur eine geringere Medikamenten- oder Insulindosis ausreichen. Pro Tag sind drei Mahlzeiten vorgesehen, die aus einem speziellen Shake bestehen und zweimal täglich durch eine große Portion Gemüse

ergänzt werden. So wird der Insulinspiegel niedrig gehalten und der Fettabbau in der Leber gefördert. Trotz geringer Kalorienzufuhr ist die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien sowie

Ballaststoffen gewährleistet. Dazu wird viel getrunken: Mineralwasser, Kräutertee, grüner oder schwarzer Tee und auch schwarzer Kaffee sind erlaubt.

*Silvia Schwendtner*



*Ein feines Fischgericht schmeckt besonders gut, wenn es für den ganzen Tag ausreicht.* Foto: Fisch Informationszentrum e.V.



*natural health & spa hotel*



*#einfachentspannen  
Bad Füssing*

*Basenfasten Woche*

- ▶ 7 Nächte im Doppelzimmer
- ▶ Basenfasten Vollpension
- ▶ 1x Aromaöl-Massage
- ▶ je 1x Peeling und Packung
- ▶ 2x Basenbad
- ▶ Inklusivleistungen und mehr

**ab € 1150 pro Person**

*muerz.de*

# Schlauer und offen für Spirituelles werden!

Zehn Dinge, die man über das Fasten wissen sollte

**W**as sind die beliebtesten Fastenkuren? Wo gibt es Gourmet-Gemüseküche zum Fasten? Was bewirkt Fasten im Gehirn und welche religiösen Fastenbräuche gibt es? Übrigens: Außer Maultauschen, mit denen findige Fastende strenge Regeln früher durchbrochen haben, gibt es auch noch einige andere Tricks. Wir haben zehn interessante Fakten zum Fasten für Sie zusammengetragen.

## #1 Die beliebtesten Fastenkuren

Das Gesundheitsmagazin „Vital“ hat kürzlich zehn Fastenmethodenkuren ausgemacht, die derzeit am beliebtesten sind: Platz eins belegt demnach das Heilfasten nach Buchinger, den zweiten das „modifizierte Fasten“ – eine für Sportler angepasste Methode des Heilfastens, bei der Shakes oder Suppen mit hohem Eiweiß- und Nährstoffgehalt erlaubt sind. Nummer drei erhielt die Fastenkur nach der Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1179) mit bis zu 800 Kalorien täglich. Auch die vor über 100 Jahren entwickelte F.-X.-Mayr-Kur ist immer noch sehr beliebt: Platz vier für die Kur mit Milch und altbackenen Semmeln.

## #2 Fasten und das Gehirn

Menschen, die anfangen zu fasten, bemerken bereits im Frühstadium, dass sie ungewöhnlich klar denken. Wer fastet, tut seinem Gehirn etwas Gutes, bestätigt auch „Spektrum der Wissenschaft“: Der Sparstoffwechsel wirkt wie ein Antidepressivum, kurbelt Recyclingprozesse an und könnte sogar Demenz vorbeugen. Mark Mattson, Professor für Neurowissenschaften am Johns Hopkins Bayview Medical Center in Baltimore, hat festgestellt, dass bei jeglicher Herausforderung für das Gehirn – egal ob eingeschränkte Kalorienzufuhr, Sport oder schwierige kognitive Aufgaben – das basische Protein BDNF produziert wird. Es stärkt die Synapsen und regt die Bildung neuer Nervenzellen an.

## #3 Religiöses Fasten

In jeder Religion wird zu unterschiedlichen Anlässen gefastet. Die christliche Fastenzeit geht auf die 40 Tage zurück, die Jesus betend

*Stilvolle Auszeit  
im Berchtesgadener Land*

**GREEN SPA AUSZEIT GENIESSEN:**  
Erstes Hotel in Deutschland mit EU-Ecolabel!



In einzigartiger Alleinlage in Bayerisch Gmain, nur einen Katzensprung von Salzburg entfernt, empfängt der Klosterhof seine Gäste. Mitten im Grünen mit gigantischem Blick auf die oberbayerischen Voralpen ist das alpine Hideaway mit mehrfach ausgezeichnetem Spa & Gesundheitszentrum der perfekte Wohlfühlort für alle, die Ruhe und Bergerlebnis stilvoll miteinander verbinden wollen. In den Spa Lofts kann der Bergblick durch übergroße Glasfronten vom privaten Whirlpool im Zimmer aus genossen werden – ein atemberaubendes Erlebnis, das Luxus und Natur auf einzigartige Weise in Einklang bringt.

**Tipp für die Fastenzeit: Gastgeber Dr. med. Andreas Färber bietet "Leberfasten nach Dr. Worm" und "Gesund Abnehmen" individuell als 7 oder 14-tägiges Gesamtpaket für Ihren Gesundheitsurlaub im Klosterhof an.**





Intervallfasten im Verhältnis 16:8 Stunden gehört zu den beliebtesten Methoden. Auch zwei Tage fasten versus fünf Tage kalorienbewusst essen liegt Vielen. Foto: Adobe Stock

und fastend durch die Wüste zog. In der katholischen Kirche gelten Aschermittwoch und Karfreitag als wichtigste Fasttage. Außerdem fasten viele Gläubige von Aschermittwoch bis Ostersonntag, ausgenommen der sechs Sonntage. Protestanten haben dagegen keine verbindliche Fastenregelung. Das freiwillige Fasten ist jedoch üblich wie bei den Katholiken zur Passionszeit. Mit dem „Großen Fasten“ bereiten sich orthodoxe Christen in Russland sieben Wochen lang auf das Fest der Auferstehung Christi vor. Es beginnt am Montag nach der Fastenwoche Maslentsa und endet an Ostern.

Jüdinnen und Juden fasten am Versöhnungstag Jom Kippur sowie am neunten Tag im Monat Av des jüdischen Kalenders. Auch am Jahrestag des Todes der Eltern sowie dem Tag vor der Hochzeitszeremonie pflegen jüdische Menschen zu fasten – interessanterweise nie länger als 25 Stunden. Sehr viel länger dauert der Fastenmonat Ramadan der Muslime. Hier wird an 29 bis 30 Tagen tagsüber auf Essen und Trinken verzichtet. Als einer der höchsten Feier- und Fastentage gilt im Buddhismus das sogenannte Vesakh-Fest. Hinduisten fasten zum Ehrentag Shivas, andere zu Krishnas Geburtstag und wieder andere folgen mit ihrem Verzicht auf Nahrung dem Beispiel Ghandis und versuchen damit politisch etwas zu erreichen.

#### #4 Wo liegt der Ursprung des Fastens?

„Das Fasten findet sich in nahezu allen Kulturen und Religionen“, sagt der Religionswissenschaftler Hans-Michael Haufsig von der Universität Potsdam. Ein genauer Ursprung lasse sich aber nicht ausmachen. „Es scheint, dass den Fastenpraktiken ursprünglich die Abwehr schädlicher Kräfte zugrunde lag“, sagt der Experte. In der Geschichte finden sich laut Haufsig auch noch andere Motive für das Fasten. Es hätten Gläubige sich früher zum Beispiel in Ekstase gehungert, um Erkenntnisse höherer Mächte zu erlangen. Auch das Fasten aus Trauer über Verstorbene oder aus Reue über begangene Verfehlungen sei weit verbreitet gewesen.



Apfel-Kräuter-Smoothies passen gut zum Basenfasten.

Foto: Pixabay



**ANTONIUSHOF**  
a bissel anders – so wie mia



## WELLNESS-AUSZEIT

### Antoniusshof-3/4 Verwöhn-Pension

- prickelnder Begrüßungsdrink
- Tablet im Zimmer
- Nutzung des 1000 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereichs inklusive Feng Shui Garten
- freie Teilnahme am Move & Relax Kursprogramm
- kuscheliger Bademantel und Saunakorb während Ihres Aufenthaltes
- Teebar und Frischobst im Spa
- gratis W-LAN im gesamten Hotel
- kostenloser Parkplatz direkt am Hotel

**2 ÜN je Person ab EUR 325,-**

# HOTEL ANTONIUSHOF

Lebensfreude spüren und herrlich entspannen – das ist Wohlfühlurlaub im Wellnesshotel Antoniusshof im niederbayerischen Ruhstorf an der Rott bei Passau.

Unser liebevoll und lebendig geführtes Haus ist mit nur **38 Zimmern** überschaubar und gerade deshalb so charmant und familiär.

Wer Zeit für sich herbeisehnt, ist im Antoniusshof genau richtig. Wir haben den Freiraum und die Rückzugsorte, um Kraft zu tanken und aufzuatmen, z. B. im 3.000 m<sup>2</sup> großen **Garten**, in dem die Blumen im Sommer zahlreich blühen.

Und im **GartenSpa**, in dem wir Sie mit erholsamen Massagen und Wellnessbehandlungen mit Zutaten aus der Natur verwöhnen.

Entspannung, Ernährung und Bewegung sind unsere Steckenpferde.

Viele unserer Gäste kommen immer wieder in unser 4-Sterne-Hotel. Seien auch Sie unser Gast – zum Wellness-Aufenthalt, zum Genießen von **Kulinarik** und **Natur** in Niederbayern oder, um sich eine Durchreise ins nahe Oberösterreich zu verschönern. Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

## Hotel Antoniusshof Sanladerer OHG

Ernst-Hatz-Straße 2 • 94099 Ruhstorf an der Rott

Tel.: +49 8531 9349-0 • Fax: +49 8531 9349-210

E-Mail: [info@antoniushof.de](mailto:info@antoniushof.de)

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



Wer braucht mehr bei so einer prächtigen Früchte-Zusammenstellung (o.)?

Links: Tee aus frischer Pfefferminze muss lange ziehen, mundet aber köstlich.

Fotos: Pixabay

### #5 Fasten in der Antike

In der Antike wurde Fasten zur Reinigung des Körpers von Dämonen genutzt. Man glaubte, dass diese durch übermäßiges Essen und Trinken den Körper „einnehmen“. Die griechischen Philosophen benutzten das Fasten, um Einsicht und Intelligenz zu fördern. Pythagoras soll immer 40 Tage vor seinen Prüfungen gefastet haben und ließ seine Schüler dies ebenfalls tun, um deren Verstand zu schärfen. Ganz nebenbei glaubten auch viele alte Griechen, dass man durch Fasten den Göttern näherkommen und den Geist für göttliche Eingebungen öffnen könne. Zudem sollen sich die damaligen Athleten durch Fasten auf die Olympischen Wettkämpfe vorbereitet haben.

### #6 Mit Gourmet-Ansatz: Buchinger Heilfasten

Seit über 100 Jahren gibt es die gleichnamige Fastenmethode des Arztes und Naturheilkundlers Otto Buchin-

ger (1878-1966). Er hatte am eigenen Leib erfahren, dass ein Verzicht auf Nahrung die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert und nutzte dies, um sein Rheuma zu lindern. Heute leitet der Urenkel der Fasten-Dynastie, Leonard Wilhelmi, das Familienunternehmen mit Klinik am Bodensee. Das Besondere: Der langjährige Küchenchef Hubert Hohler hat in den letzten 20 Jahren eine Gemüse-Gourmetküche entwickelt, sein Nachfolger Chefkoch Phillipp Tropfenhagen stammt aus der Haute Cuisine und will mit kreativer Kulinarik das Fastenerlebnis weiter steigern.

### #7 Fasten im Guinness Buch der Rekorde

Im Guinness Buch der Rekorde sind die zwei längsten Fastenperioden, die Menschen auf sich genommen haben, vermerkt: Andreas Mihavec aus Bregenz hält laut der Rekord-Bibel von 1997 den Weltrekord für das am längsten andauernde Überleben ohne Nahrung oder Flüssigkeiten. 1979 war der damals 18-jährige Maurerlehrling in Polizeigewahrsam genommen worden, doch tragischerweise wurde er in der Zelle im Keller vergessen – ganze 17 Tage lang. Er verlor 24 Kilogramm an Gewicht. Überlebt hatte er nur durch das Kondenswasser an den Wänden. Der Schotte Angus Barbieri (1939-1990) fastete dagegen völlig freiwillig sogar 382 Tage lang: Er lebte nur von Tee, Kaffee, Sodawasser und Vitaminen, um sein Übergewicht loszuwerden und verlor insgesamt 125 Kilogramm. In der 1971er Edition des „Book of Records“ stellte er damit einen Rekord für die Länge eines Fastens auf.

### #8 „Cheaten“ beim Fasten

Cheaten bedeutet „betrügen“, und findige Fastende haben in früheren Zeiten viele Auswege gefunden, um sich in der harten Zeit ein wenig Milderung zu verschaffen. In Bayerisch-Schwaben kennt man Maultaschen auch als sogenannte „Herrgotts'scheisserle“, die in der Fasten-

zeit das Fleisch vor dem Herrgott versteckten. Auch die Mönche versuchten ihr Kaloriendefizit über das eigens gebraute Starkbier wettzumachen und sollen sogar Hirsche, Hühner und Biber in ihre Klosterbrunnen geworfen haben, um sie dann essen zu können – weil sie so den Fischen zugeordnet werden konnten. Pasteten und Sülzen waren ebenfalls eine beliebte Fastenspeise: Der Inhalt war zweitrangig – Hauptsache, sie hatten die Form „erlaubter“ Tiere. Zudem sind alte Klosterrezepte für sogenannte Scheingerichte überliefert, die aus püriertem Fisch, Mehl und weiteren Zutaten typische Fleischgerichte wie beispielsweise Braten am Spieß nachahmten.

### #9 So fasten die Promis

40 Tage ohne Fleisch, 40 Tage ohne Schokolade, 40 Tage ohne Bier... auch Promis machen mal Pause. 2006 machte die Sängerin Beyoncé Knowles das „Master Cleanse System“ bekannt – eine Diät, die nur aus Limonade aus Wasser, Zitronen, Cayennepfeffer und Ahornsirup besteht. Schauspielerin Gwyneth Paltrow fastet und entgiftet sogar mehrmals pro Jahr über ein Ein-Wochen-Programm ohne Milchprodukte, Koffein und industriell verarbeitete Lebensmittel, dafür mit viel Karotten-Apfel-Ingwer-Rote-Beete-Saft. Fernsehkoch Johann Lafer verzichtet eigenen Angaben nach nie auf Essen („ich muss ein bis zwei Mal am Tag richtig lecker essen, sonst bin ich krank“). In der Fastenzeit trinke er aber „so gut wie keinen Alkohol“, sagte er der Zeitschrift „Bunte“.

### # 10 Fasten Tiere auch?

Ja, aber natürlich nicht freiwillig. Der Verzicht auf Nahrung ist eine erstaunliche Anpassungsfähigkeit an äußere Gegebenheiten: Igel, Schildkröten, Bären oder Siebenschläfer verschlafen während der Winterruhe die Nahrungsaufnahme ganz einfach. Um sich beim Flug nicht unnötig zu belasten, nehmen Zugvögel ebenfalls keine Nahrung auf. Lachse fressen während ihrer mehrwöchigen Wanderung zu ihren Laichplätzen ebenfalls nichts. Meister des Fastens sind wohl die Königspinguine: Mitten im ewigen Eis der Antarktis brüten die Männchen (!) die Eier aus. Hier sind ihre Jungen vor Feinden so gut wie sicher. Dafür nehmen die Pinguin-Männchen sogar in Kauf, monatelang fasten zu müssen. Die Weibchen lösen die Väter bei der Brutpflege erst ab, wenn die Küken einige Wochen alt sind.

Barbara Brubacher

# Heute hab ich Lust auf **ENTSPANNUNG PUR!**

Vier einzigartige Rückzugsorte, die alle Sehnsüchte stillen. Für einen Wellnessurlaub fernab des Alltags, aber trotzdem immer mitten im Geschehen.

Erfrischende Bergluft, atemberaubende Landschaften, entspannende Wellness & vielseitige Kulinarik? Das sind die Lerch Genusswelten!



## ALPINGLÜCK & WELLNESSVIELFALT!

### Panoramahotel Oberjoch \*\*\*\*<sup>s</sup> in Bad Hindelang

Ein Wellnesshotel für aktive Genießer: Hier kann man nicht nur wunderbar wandern, sondern auch richtig gut essen und Wellness zelebrieren. Der perfekte Ort für Ihre Auszeit mit Entspannungs-Garantie!

Kommen Sie in unserem 3.000 m<sup>2</sup> großen Alpin SPA mit Blick auf die Allgäuer Berge zur Ruhe und lassen Sie sich von unserem SPA-Team so richtig verwöhnen! Erleben Sie höchste Wellnessfreuden in Oberjoch.

[www.panoramahotel-oberjoch.de](http://www.panoramahotel-oberjoch.de)



## NATUR, KULTUR & GENUSS ERLEBEN!

### Hotel Sommer \*\*\*\* in Füssen

Seen, Schlösser und Bergpanorama gepaart mit Wellness und Kulinarik – hier bekommen Sie immer genau das, was Sie gerade brauchen! Genießen Sie Ihre Auszeit im historischen Füssen und erleben Sie das Hotel Sommer mit all seinen Facetten.

Ganzjährig beheizte Pools, Panoramasauna mit traumhaften Blick auf den angrenzenden Forggensee oder eine wohltuende Anwendung in unserem Vital SPA – im Hotel Sommer schlagen Wellness-Herzen höher!

[www.hotel-sommer.de](http://www.hotel-sommer.de)



## THERMENURLAUB FÜR GENIESSER!

### Parkhotel Jordanbad \*\*\*\* in Biberach

Entspannung pur in der Thermenwelt, gepaart mit höchster Kulinarik in unseren Themenrestaurants – das klingt nach Ihrer perfekten Auszeit im Parkhotel Jordanbad in Biberach!

Treten Sie ein in die drei Oasen der Entspannung: 3.000 m<sup>2</sup> Saunawelt, 6.000 m<sup>2</sup> Therme und wohltuende Anwendungen im Park SPA. Egal für welchen Wellnessbereich Sie sich entscheiden, es bleibt (ent)spannend!

[www.jordanbad-parkhotel.de](http://www.jordanbad-parkhotel.de)



## LIFESTYLE MIT WEITBLICK!

### Das Weitblick Allgäu \*\*\*\* in Marktoberdorf

Hier treffen sich Erholungsuchende, Lebenslustige, Traveller und Längerbleiber, um das schöne Leben zu feiern. Den unverbauten Ausblick auf die Alpen haben Sie im Das Weitblick Allgäu stets vor Augen.

Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und begeben Sie sich auf eine Reise der Erholung. Im Hot SPA erleben Sie Entspannungsrituale aus aller Welt – vom Himalaya-Salzstollen bis zur Meerschaum-Massage.

[www.weitblick-allgaeu.de](http://www.weitblick-allgaeu.de)



# Sich heilsam in die **Wolle** kriegen

Wie bitte, Schafwollbaden? Die natürliche Behandlung wirkt gesundheitsfördernd und ist in den schafreichen Kurorten Südtirols buchstäblich „wollbekannt“



*In Südtirol gehören Schafe zum alltäglichen Leben. Während der Transhumanz, dem großen Schafumzug auf die Sommerweiden, wird ihre Wolle farblich markiert.*

Foto: Franziska Horn

Methode. Sie sagt: „Schafwolle ist besonders gut für empfindliche und trockene Haut. Vor allem diejenigen, die unter Neurodermitis leiden, wissen davon. Wir vom Hotel-Spa arbeiten vorzugsweise mit Produkten der Natur, auch wenn sie erstmal banal erscheinen mögen. Dinge aus der Natur sind oft das Beste. Wir verwenden besondere naturbelassene Wolldecken, die viel natürliches Lanolin enthalten, dem ja oft Wunder nachgesagt werden“.

Rund um das Wollbad hat man im sogenannten „Dahoam-Spa“ des Hotels Petrus diverse Behandlungen erdacht. In Kombination mit Arnika und Johanniskraut wirkt Wolle regenerierend, zusammen mit Fango entspannend, mit Algen entstauend für die Lymphe und zugleich entgiftend und hautreinigend. „Nach Art der Packung wird der Wirkstoff aufgetragen und in Schichten mit Folie und der Decke umhüllt. Eine Infrarotlampe kann die Wirkung noch verstärken“, sagt Niederbrunner. „Das Gesicht bleibt ausgespart und erhält auf Wunsch eine Massage.“ Insgesamt dauert die Behandlung zwischen 25 bis 50 Minuten, je nach Art der Packung wird der Wirkstoff anschließend abgewaschen. Meist nimmt solch ein Bad also knapp eine Stunde ein.

## Regionale Bräuche erhalten

Im Ultental war es die Einheimische Traudl Schwienbacher, die die ambitionierte Sozialgenossenschaft „Lebenswertes Ulten“ mit der angegliederten Wollmanufaktur „Bergauf“ mitbegründete. Örtliche Traditionen erhalten, lokale Materialien wertschätzen, heimische Arbeitsplätze schaffen, darum geht es bei diesem Projekt. Schwienbacher und Kollegen ist es zu verdanken, dass die Tradition auflebt. In der Wollmanufaktur „Bergauf“ wird die Ultener Wolle zu Akustikfilz verarbeitet, zu Home Accessoires, Bekleidung, Strickwolle und Filz. Auch Decken aus Schafwollplüsch entstehen hier. „Schafwolle ersetzt die halbe Hausapotheke“, sagt Traudl Schwienbacher.

Gehüllt in eine flauschige Wolldecke vom Ultner Bergschaf, mit eingestreuten Bergkräutern, wird auch zuhause die Tiefenentspannung gefördert. Wer möchte, kann bei „Bergauf“ die Wolldecken dafür erstehen. Warm und flauschig umhüllen diese den Körper und vermitteln Ruhe. Die Website „Bergauf.it“, die auch die Hotels listet, welche das wollige Flauschbad anbieten, erläutert: „Sie benötigen keine teure Wanne, keinen Strom, nur die Überzeugung, dass die Natur uns die besten Produkte fürs Wohlbefinden bietet. Für die Behandlung rollt man das verpackte Wollfließ auf dem Bett oder einer Liege aus, streut eine unterstützende Kräutermischung auf, legt sich unbedeckt mit dem Gesicht nach oben darauf und bedeckt sich mit dem Fließ. Nach rund 20 Minuten beginnt die Kraft der Wolle zu wirken. Den Rest überlassen wir vertrauensvoll Mutter Natur.“

Franziska Horn

**E**s ist kein Geheimnis: Die Wirkung von Wolle ist heilsam. Die gesundheitsfördernden Kräfte der tierischen Faser sind seit jeher bekannt, besonders in Destinationen mit althergebrachter, lebendiger Schafzuchttradition. Hier ist man im Wissen um Wirkung und Anwendung ein paar Schafsnasen voraus. In Südtirol zum Beispiel. Schon Ötzi trug vor Jahrtausenden einen Mantel aus Schafsfell, das ist erwiesen. Bis heute gibt es rund um den Alpenhauptkamm eine gelebte Tradition im Scheren, Spinnen, Filzen, Stricken, Weben – und längst auch im Wollbaden. Doch was kann der Schafspelz wirklich? Weil Wolle eine hohe Menge an wachsartigem Lanolin enthält, Wollfett also, besitzt sie selbstreinigende Kräfte. Zudem wirkt sie kurativ: Die eiweißhaltigen Fasern enthalten Schwefel, das wirkt schmerzlindernd und beruhigend auf den Organismus. Drum schätzt man das Schafwollbaden in den Kurorten Südtirols und anderswo.

So funktioniert es: Durch Wollvlieswickel von etwa zwei Metern Länge mal 25 Zentimetern Breite wirkt sich die natürliche Wärmeentwicklung entspannend auf das Wohlbefinden des Körpers aus. Das Lanolin überträgt sich dabei auf die Haut, macht sie geschmeidig und lindert Hautprobleme. Die entstehende Wärme hilft bei Gelenkschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Verspannungen und stimuliert zudem die Immunabwehr. Darum sprechen manche sogar von „Heilwolle“.

In Südtirol findet sich eine Reihe Hotels, in denen die spezielle Tradition des „Ultner Schafwollbads“ gepflegt wird – vor allem an Wintertagen. Im Sinne der alpinen Wellness kombiniert man hierbei die spezielle Wirkung von Wolle mit den Kräften von Bergkräutern und Höl-



*Ein Korb mit Schafwolle steht neben mit Schafwolle bezogenen Liegen bereit – in den Wollbad-Hotels dreht sich alles um die Flauschtiere.*

Foto: Hotel Petrus

zern, zum Beispiel Zirbe und Alpenrose. Denn im Ultental, einem ursprünglichen Seitental im Naturpark Stilfserjoch, lebt das Ultner Bergschaf, eine Kreuzung aus Steinschaf und Bergamasker Schaf. Dessen kostbare Wolle wird nach dem Scheren ausschließlich mit klarem Wasser gewaschen, um das natürliche Lanolin zu erhalten. Anschließend wird die sogenannte Flocke zu einem feinen Wollvlies verarbeitet, das besonders für sensible Haut geeignet ist.

Sarah Niederbrunner, Mitarbeiterin und Masseurin im Hotel Petrus in Bruneck, kennt sich bestens aus mit der

# Vegane Folk-Lyrik

Das Singer-Songwriter-Duo Kasita Kanto lebt und spielt alternativ

**„Bin auch ein Teil von diesem Bild.  
Jemand mit mächtig großen Pinseln  
und einem Meer aus Farben  
muss dieses Gemälde erschaffen haben.  
Ob ich am Ende wohl die Signatur finde?  
Alles beseelt, alles beseelt.“**

So heißt es in einem poetischen Lied vom neuen Album von Kasita Kanto. Genau hinschauen, das Große im Kleinen finden, Natur und Leben spüren – darum geht es bei dem Duo. Sabrina Stapf und Tommy Mikudim aus Kolbermoor sind das bevorzugt in Asien globetrotzende Singer-Songwriter-Paar Kasita Kanto. Die letzten zwei Jahre haben sie während der Pandemie in Indien verbracht und ihre Eindrücke in neuen Songs verarbeitet. Ihren Stil bezeichnen sie als „eine Kombination aus philosophischem Indie-Folk, sanfter Liedermalerei, frechem Irgendwie-Pop und sphärischem Shrutibox-Sound“. Die beiden bekennen sich zu veganer Lebensweise, Tommy meint: „Tatsächlich ernähren wir uns seit vielen Jahren vegan, davor auch schon einige Jahre vegetarisch. Wir haben bei veganen Veranstaltungen gespielt, so bei ‚Veganmanias‘ in München und Rosenheim. Wir unterstützen

sehr gerne den Tierschutz – aber eher dadurch, dass wir es den Leuten, unseren Freunden und Bekannten vorleben und sie informieren.“ Auf „Signale setzen“ und missionarischen Eifer verzichten die beiden, sie zählen vielmehr auf das Eigeninteresse ihres Publikums.

Falls sie nicht gerade reisen, touren sie zu Liveauftritten oder nehmen ein neues Album auf, wie die CD „Liebe lauscht den Dingen“. Wieder in ihrem folkigen Stil mit der Gitarre von Tommy und dem Gesang von Sabrina. Mit dabei waren noch Andreas Jung (Piano und Bass) und Nik Thäle, seines Zeichens Percussionist bei Jamaaram. Das Duo steigt gleich mit einem Ohrwurm ein, tanzbar und fröhlich geht es um den „Sinn“. Kostprobe: „Bin so damit beschäftigt, mich nur um mich selbst zu drehen; kann vor lauter Runden nicht mehr um die Ecke sehen. Mein Tag ist aufstehen, Kaffee, Arbeit und schlafen gehen. Kleines Rädchen von so vielen.“

Viele Songs sind sehr sanft und ruhig angelegt, wodurch die Stimme Sabrinas zum Tragen kommt, säuselnd und träumerisch, aber inhaltlich mit Substanz. In „Labern“ geht es Abgrenzung gegen unerwünschte, oberflächliche Konversation, die „Sommerprinzessin“ ist eine Hippie-Hymne voller Poesie. Die Texte der beiden drücken einen Wunsch nach Freiheit aus, nach Nicht-Festgelegt-sein. Für ein Drumrumreden ist dennoch kein Platz, daher lieber schon „Klartext“ wie im Song.



Tommy Mikudim und Sabrina Stapf komponierten ihr neues Album in Varanasi (o.) und Kolbermoor. Foto: Kasita Kanto

Insgesamt gibt es einen Mix aus fetzigeren und ruhigeren Stücken. Einige der Songs gibt es auf der Website oder auf Youtube als Video und Gesamtkunstwerk mit dem Chiemsee im Hintergrund oder dem Tal von Pushkar in Indien. Im Frühjahr und Sommer 2023 sind Kasita Kanto wieder da und zum Beispiel beim Kufsteiner Musikfrühling live zu hören.

Andreas Friedrich

**Kasita Kanto: CD „Liebe lauscht den Dingen“  
Elf Songs, made in Germany and India**

★ ★ ★ ★ ★  
**ANDREUS  
RESORTS**



**4=3  
SPECIAL**

ab 615 €  
p.P. inkl.  
3/4 Pension

## ANDREUS RESORTS

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

- Lage am 18 Loch Golfplatz
- 13.000qm Wellness & Spa davon 4.500qm Sauna World mit täglichen Showaufgüssen
- NEUE Event Dome Sauna
- 33 Meter Sportbecken (29°C)
- Ganzjährig beheizte Pools (34°C)
- Adults only Area & Fitness-Tower
- FINKI ISLAND mit Piratenschiff
- Miniclub, abgetrenntes Kinderbecken
- Kurse für Kinder & Erwachsene (Tennis, Reiten, Schwimmen)
- 5 Tennis Sandplätze
- Reitstall mit Koppel und Reitschule



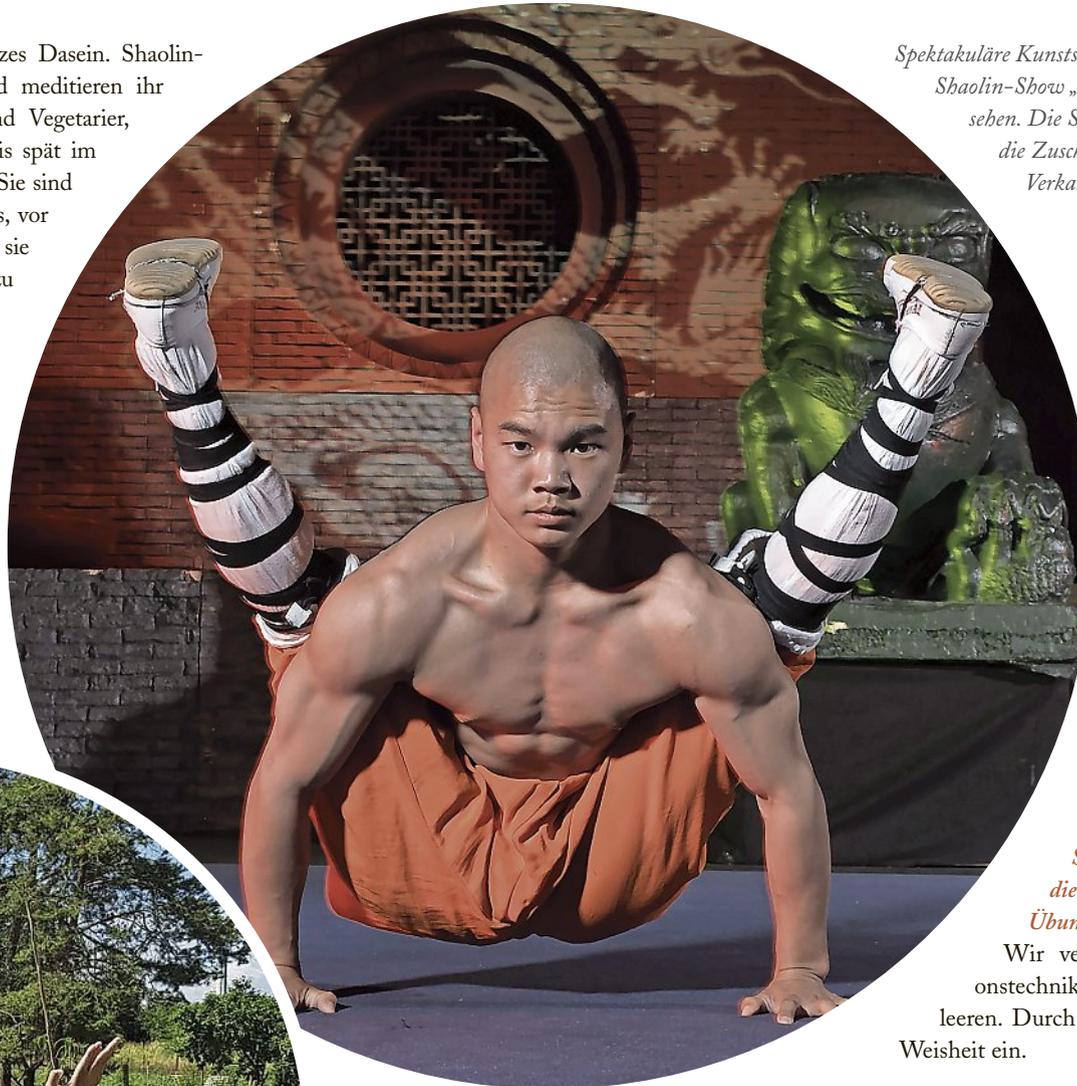
FAM. FINK - PASSEIERTAL/MERAN - 0039 0473 491330 - INFO@ANDREUS.IT - WWW.ANDREUS-RESORTS.IT

Andreus Golfhotel GmbH - In der Kellerlahne 3 a - I-39015 St. Leonhard

# Magische Mönche

Unglaubliche Körperbeherrschung und mentale Stärke prägen das Leben der aus China stammenden Shaolin-Mönche. Wir haben mit einem Großmeister gesprochen

**A**skese prägt ihr ganzes Dasein. Shaolin-Mönche lernen und meditieren ihr Leben lang, sie sind Vegetarier, arbeiten von früh bis spät im Kloster. Sie sind absolute Meister des Kampfsports, vor allem Kung-Fu. Dabei trainieren sie ihre Körperbeherrschung bis hin zu nicht mehr nachvollziehbaren Fertigkeiten und besonderer Härte. Manchen ist dies von Shaolin-Shows bekannt. Da zerbrechen Ziegelsteine meterweise und in Zehntelsekunden, wogegen die Mönche ihrerseits unter schwersten Stockhieben nicht zusammenbrechen. Shaolin Mönche siedelten einst vorwiegend in China und in Indien. Heute gibt es auch in Europa einige Zentren und Klöster.



*Spektakuläre Kunststücke waren in der Österreichischen Shaolin-Show „Die Mönche des Shaolin Kung Fu“ zu sehen. Die Show soll 2024 ein Revival erleben, die Zuschauer schielen jetzt schon auf den Verkaufsstart der Karten.*

Foto: Fechter Management

*Großmeister Yong Chuan beim Training auf der grünen Wiese.*

Foto: Christoph Trick

*Im Kloster auf dem Berg Songshan in der chinesischen Provinz Henan leben die berühmten Shaolin-Mönche. Auch unser Interviewpartner stammt von hier.* Foto: Adobe Stock

Den Menschen dankbar sein, selbst wenn sie einen nicht gut behandeln, sowie Toleranz und Verzeihen sind weitere Schritte auf dem Weg zur Erleuchtung.

*Stärke und Bewusstsein, Macht über die eigenen Gedanken – mit welchen Übungen erreichen Sie diesen Zustand?*

Wir versuchen mit speziellen Meditationstechniken unseren Geist von Gedanken zu leeren. Durch Meditation stellt sich automatisch Weisheit ein.

*Buddhisten leben vorwiegend in der Gegenwart, ihre Gedanken gelten dem Hier und Jetzt. Warum?*

Die Gegenwart kann Paradies oder Hölle sein. Wer schlechte Dinge getan hat, für den ist das Leben in jedem Moment die Hölle. Wer gute Dinge getan hat, ist im Paradies. Wenn wir allerdings in der Vergangenheit leben, denken wir oft an negative Erlebnisse, zum Beispiel an etwas, für das wir uns schämen. Leben wir zu sehr in der Zukunft, kann das mit Angst oder mit Illusion belastet sein. Die Kraft liegt einfach im Augenblick.

*Die Lehre des Buddhismus ist für die Shaolin die Basis ihrer Lebensführung. Was bedeutet das für den Alltag eines Mönchs?*

Wir praktizieren die fünf Tugenden des Buddhismus: alles Leben wertschätzen, selbst Insekten; nicht stehlen, sexuelle Enthaltsamkeit, immer die Wahrheit sagen, keinen Alkohol trinken.

*Keine Drogen, kein Sex, dafür Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstverantwortung hin zur Erleuchtung... wie schafft ein Mönch das?*

Erleuchtung ist gar nicht das Wichtigste. Wenn man es schafft, die Dinge stets positiv zu sehen, ist das schon eine Art Erleuchtung. Anderen Menschen helfen und ihnen Glück bringen ist für uns von hoher Bedeutung.



Sie alle leben nach den Weisheiten Buddhas, wie etwa jener: „Du bist dein eigener Herr und Meister. Deine Zukunft hängt von dir selbst ab“ – und leben dennoch in kompletter Ein- und Unterordnung ihrer klösterlichen Gemeinschaft. Der buddhistische Großmeister Abt Shi Yong Chuan ist der ranghöchste Shaolin-Mönch Europas. Er stammt aus dem Kloster Songshan in der chinesischen Provinz Henan und ist erster Abt des Berliner Shaolin-Tempels Deutschland sowie Präsident des Fördervereins Shaolin Tempel Deutschland e.V..

*„Freude pur“: Ehrwürdiger Abt Yong Chuan, besitzen Shaolin-Mönche Superkräfte?*

**Abt Yong Chuan:** Ja, das könnte man so sagen. Unsere Superkräfte erreichen wir durch innere Ruhe und die Einheit von Körper und Geist.



*Glauben Sie heutzutage tatsächlich noch an das Gute im Menschen?*

Ja, denn die Menschen lieben die Welt und die Natur sehr. Die Natur schützt die Menschen und ist eine Energiequelle. Alle Menschen haben drei Schätze: Qi, die Energie, dann die Essenz, welche wiederum diese Energie erzeugt, und schließlich den Geist. Sind diese drei im Einklang, ist der Mensch gesund und zufrieden.

*Laut Lehre des Buddhismus gelten Tiere als dem Menschen ebenbürtig. Leben Shaolin-Mönche deshalb vegetarisch?*

Wir leben fleischlos, weil wir Tiere und Pflanzen wie Menschen behandeln. Alle genießen gleiche Rechte. Außerdem gab es in der Liang-Dynastie von 464 bis 549 einen Kaiser namens Liang Wu Di, der dreimal nacheinander als Mönch in einem Tempel war und dabei alle aufforderte, vegetarisch zu leben. Seitdem leben wir Mönche strikt vegetarisch.

*Shaolin sind wahre Meister körperlicher Fähigkeiten. Es gleicht Zauberei, was sie leisten. Verschieben Sie da nicht die Grenzen des bislang Bekannten?*

Exakt. Unser Bestreben ist es ja gerade, diese Grenzen und Fähigkeiten des Körpers zu erweitern.

*Dabei haben die Shaolin vor allem mit ihren Kung-Fu-Künsten auf sich aufmerksam gemacht. Wie erlangt man eine derartige Körper- und Selbstbeherrschung?*

Kung Fu steht für lange wie harte Arbeit. Man muss üben, üben, üben. Aber das ist nur die Basis für den Weg zur Erleuchtung.

*Und der Klosteralltag ist, abgesehen von Kung Fu, asketisch?*

Ja, er ist hart. Außer sonntags unterrichten wir jeden Tag,

und wir machen so gut wie nie Urlaub. Dennoch sind wir glücklich, denn wir haben gerade dank der Disziplin einen freien Geist und viel Freude.

*Kann man das mal ausprobieren?*

Unser Tempel ist für alle Menschen und alle Religionen offen.

*Beten, Sutras lesen, genauso bügeln, waschen, kochen, ein Feld bestellen, dazu perfekter Kampfsport – ein Shaolin muss ein wahrer Alleskönner sein. Wie motiviert man sich dafür?*

Ein Zen-Meister sagte einst: Ohne Arbeit kein Essen. Das bedeutet, dass Mönche an Tagen, an denen sie nicht arbeiten, freiwillig nicht essen. Eine gute Motivation, um alle Arbeiten zu tun!

*Ihre Mönche leben in einer intakten Gemeinschaft namens „Sangha“. Auch das motiviert und schweißt zusammen?*

„Sangha“ bedeutet so viel wie harmonisches Zusammenleben. Sechs Regeln gelten dabei für unsere Gemeinschaft: harmonisch zusammen Wohnen, nicht streiten, freundliche Gedanken haben, einander verzeihen, alle gleich behandeln und religiöse Disziplin einhalten.

*Zum Schluss die Frage: Was ist für Sie persönlich der Schlüssel zu einem erfüllten Leben?*

In der Gegenwart zu leben und zu versuchen, die Probleme der Menschen um mich herum zu lösen, ihnen so einfach Glück zu bringen.

*Abt Yong Chuan, wir danken Ihnen herzlich für das Gespräch.*

*Interview: Christoph Trick*

## Die acht goldenen Regeln der Shaolin

**Innere Balance und somit Ausgeglichenheit für Körper und Seele lassen sich mit den folgenden Leitsätzen besser erreichen:**

- Strebe nach der Erlangung von Selbsterkenntnis und Selbstbewusstheit.
- Verändere deine Einstellungen und Handlungsweisen, wo es nötig ist.
- Setze Ziele und Vorhaben erfolgreich um.
- Organisiere dich gut und kommuniziere wohlwollend.
- Trainiere deinen Körper und lerne, Körpersprache zu verstehen.
- Entspanne dich bewusst und nehme dir Auszeiten.
- Lerne durch die Atmung, Körper und Geist zu beeinflussen.
- Führe dir durch gesunde Ernährung Energie zu.

Quelle:

Thomas Späth und Shi Yan Bao: „Shaolin. Das Geheimnis der inneren Stärke“. GU, 2011, 16,99 Euro

Weitere Informationen: [www.ShaolinAcademy.de](http://www.ShaolinAcademy.de), [www.shaolin-tempel.eu](http://www.shaolin-tempel.eu) (bieten auch Reisen nach China an), [www.shaolintemple.eu](http://www.shaolintemple.eu) (bieten eine Woche Kloster auf Zeit an)

ctr



TULSI  
AYURVEDA

# Tulsi Ayurveda

10%  
RABATT  
auf alle  
Packages\*

in den spirituellen Mauern des  
JUFA Hotel Stift Gurk\*\*\*\*

Bringen Sie Ihre Lebensenergien wieder in Einklang,  
an einem besonders kraftvollen Ort.

### Ayurveda Immun-Booster

3 Übernachtungen mit ayurvedischer Vollpension, 7 ayurvedische  
Behandlungen, tägliche Yoga- und Meditationseinheiten, Spa-Bag uvm.

ab € 769,- p.P. im DZ

Infos & Buchung: +43 (0)5 7083 600

Domplatz 11, 9342 Gurk (Österreich, Kärnten)  
gurk@jufahotels.com

Alle Packages auf [jufahotels.com/ayurveda](http://jufahotels.com/ayurveda)

\* gültig bei Neubuchungen bis 30.4.2023, Kennwort „Freude pur“



# Alte Bäume und ihre besondere Ausstrahlung

Sie sind überall zu finden: In Schwaben, Altbayern oder im Bayerischen Wald. Bäume, die Jahrhunderte überlebt haben und uns in ihren Bann schlagen



Wie ein Wesen aus einer anderen Welt oder anderen Zeit wirken die Reste der 400 Jahre alten Marienlinde bei Schwifting. Dank des Engagements der Bürgerschaft wurde sie ein lokales Naturdenkmal. Im Mai treibt die Marienlinde weiterhin aus.



Die winterliche Edignalinde neben der Kirche St. Stephan im Weiler Puch bei Fürstfeldbruck. Neben dem Kreuzifix ist links ein kleines Gebäude zu sehen, in dem eine Edigna-Statue aufgestellt ist.



Zerzaust und eher unscheinbar steht diese 700 Jahre bis 1000 Jahre alte Eibe, die „Ureibe“ von Steibis, in der Nähe eines Wanderwegs unterhalb des Hochgrats im Oberallgäu.

Unsere Linde strahlt so viel Ruhe und Kraft aus. Ab und zu gebe ich ihr ein bisschen zurück.“ Die freundliche Dame ist 87 Jahre alt, sie lächelt versonnen. Trotz des bitterkalten Wintertags. Eben hat sie ein Gedenklit in einen wettergeschützten Lichtständer gesetzt. Das Gestell steht vor einem knorrigen Baumgerippe auf der Westseite der St. Stephan-Kirche im Weiler Puch bei Fürstfeldbruck. Der Baum ist als „Edignalinde“ bekannt, eine Sommerlinde (*Tilia platyphyllos*), gewidmet der Seligen Edigna, die in dem hohlen Baum um die Wende vom elften zum zwölften Jahrhundert gelebt haben und dort am 26. Februar 1109 verstorben sein soll. Der Legende nach war sie eine Tochter des französischen Königs Heinrich I (1008 – 1060). Sie floh vor einer ungewollten Ehe Richtung Osten und ließ sich dank göttlicher Hinweise in Puch nieder. Hier wirkte sie 35 Jahre als Wohltäterin. Posthum wurden ihr einige Heilungen und Wunder zugeschrieben.

Die sympathische Seniorin wirkt zerbrechlich an diesem kalten Tag, gleichwohl ungebeugt, ja stark. Die alte Linde ebenfalls. Trotz einiger deutlich sichtbarer Amputationen am Stamm. Der alte Doppelstamm wurde 1947 mehr als halbiert. Dabei verschwand der größte Teil einer Höhlung – Edigna nützte sie der Sage nach als Rückzugsort, als Eremitage. Unsere Lindenfreundin macht auf die Ziegelsteine im Inneren des Stammes aufmerksam, die dem Baum Anfang des 20. Jahrhunderts als Stütze eingesetzt wurden. Tatsächlich war die Sommerlinde einst bedeutend größer, wie eine Zeichnung in der Zeitschrift „Die Gartenlaube“, Jahrgang 1883, zeigt. Eine Tafel aus dem Jahre 1875 bezeichnet den Baum als „Tausendjährige Linde“. Das Deutsche Baumarchiv schätzt ihr Alter zwischen 500 bis 700 Jahre ein, der 2008 verstorbene Forstwissenschaftler Hans-Joachim Fröhlich hielt sogar ein Alter von eintausend Jahren oder mehr für möglich. Eine genaue dendrologische Datierung scheint wegen der Teilfällung vor 76 Jahren nicht mehr möglich. Die Edigna-Linde gehört dennoch zum Kreis der ältesten Linden Deutschlands. Sie ist ein Natur- und Kulturdenkmal, sie erzählt die Geschichte der Region und ihrer Menschen. Genau deswegen strahlt sie Kraft, Ruhe und Bedeutung aus – sie ist ein Zeichen für unsere Vergänglichkeit.

## Zerzaust steht sie mitten auf der Alpwiese

Zwischen 700 und 1000 Jahre alt soll auch die „Ureibe“ bei Steibis sein, ein Milchwirtschafts- und Käsedorf, südlich von Oberstaufen im Allgäu. Wer zu Fuß zum Hochgrat hinauf oder von dort hinab wandert, kommt an ihr vorbei. Auf rund 1070 Höhenmetern an einer Weggabelung. Allerdings gilt es die Augen offen zu halten, denn Eiben (*Taxus baccata*) werden bei weitem nicht so groß wie die Fichten oder Bergahorne in ihrer Umgebung. Noch dazu auf dem windigen Nordwesthang. Der zerzauste Baum steht mitten auf einer Alpwiese. Sein verknoteter und rissiger Stamm ist ebenfalls hohl, ein Zeichen für sein hohes Alter. Die Alpbauern haben ein Holz-Draht-Gerüst um den Stamm gezogen. Weniger um ihn vor den Kühen zu schützen – die wissen vermutlich, dass alle seine Teile giftig sind – sondern um vorwitzige Bergtouristen von einer allzu genauen Inspektion abzuhalten. Seine kleinen roten Früchte werden dennoch von einigen Vogelarten sehr geliebt, darunter Mistel- und Singdrosseln, Amseln und Grünfinken. Übrigens tragen nur weibliche Eiben-Exemplare Früchte. In den Zeiten vor der Erfindung von Feuerwaffen wurde Eibenholz oft für die Bogen-Herstellung verwendet. Robin Hood soll wohl wegen seines Eibenholzbogens einen Schützenwettbewerb gegen den Sheriff von Nottingham gewonnen haben. Dem Südtiroler Ötzi hat sein Eiben-Schießgerät indes wenig genutzt, er wurde von hinten gemeuchelt.

Das Eiben-Exemplar oberhalb der Unteren Lauchalpe rückte erst vor 23 Jahren in den Blickpunkt der Öffentlichkeit, dank einer Veröffentlichung in der Spezialzeitschrift „Der Eibenfreund“ (Heft 7/2000, S. 45 f, auf [www.eibenfreunde.net](http://www.eibenfreunde.net)). Die Entdecker schätzten das Alter damals auf 800 bis 900 Jahre. Der Deutsche Baumarchiv-Gründer Stefan Kühn spricht später sogar von 700 bis 1000 Jahren. Die Ureibe zählt damit zu den ältesten Bäumen Deutschlands. Ihre Wirkungs- und Rezeptionsgeschichte ist nicht so beeindruckend wie die der Edigna-Linde. Mit dem Wissen um ihr Alter beeindruckt sie uns Heutige durch ihre Zähigkeit und Lebenskraft, besonders im Sommer, wenn sie Früchte trägt. Doch vermutlich war schon vielen Generationen von Bergbewohnern bewusst, dass es sich bei der Ureibe um ein uraltes Lebewesen handeln muss.

Die Ureibe ist nicht die einzige Eibe in der Region. Außerdem lebt hier eine berühmte Weißtanne (*Abies Alba*): die „Dicke Tanne von Steibis“. Sie liegt direkt am Weg zwischen Oberstiegalpe und Unterer Stiegalpe auf rund 1130 Höhenmeter. Laut Deutschem Baumarchiv beträgt ihr Stammumfang rund 6,50 Meter bei einer Größe von gut 30 Metern. Zahlen, die sie in die Top Ten von Deutschlands Tannen hieven. Das Alter des Baums wird auf 300 bis 500 Jahre geschätzt.

Zurück nach Oberbayern, in die Nähe des Ammersees. Knappe 500 Meter westlich der kleinen Gemeinde Schwifting steht seit 1889 eine Mariensäule. Sie ersetzte ein älteres Mutter-Gottes-Bild, das an selbiger Stelle im Jahre

1738 errichtet wurde. Über beide wachte eine einst mächtige Linde. Bis zum 29. Juli 2005, als ein Sommersturm den alten Baum fällte. Die Untere Naturschutzbehörde in Landsberg entzog der Linde daraufhin den Status eines Naturdenkmals. Eigentlich sollten ihr Rumpf, der Wurzelstock und die Äste entfernt werden. Die Schwiftinger Bürgerinnen und Bürger waren anderer Meinung. Sie setzten durch, dass die wohl mehr als 400 Jahre alte Baumruine an ihrem Lebens-Standort verbleiben und verrotten darf. Ein anrührendes Zeichen der Verbundenheit der Menschen mit ihrem Baum – und der Weitsicht. Denn tatsächlich treibt die Linde immer wieder aus. Es ist weiterhin Leben in dem Wesen. Das abgesperrte Areal hat sich zudem zu einem Biotop für viele Blumen, Kräuter und Kleintiere entwickelt. „300 Jahre kommt sie, 300 Jahre bleibt sie, 300 Jahre geht sie“, zitiert ein Schild vor dem Gelände der Linde eine alte Weisheit. Direkt hinter ihre Mariensäule haben die Schwiftinger mittlerweile eine neue Linde gepflanzt. Die Geschichte geht weiter.

Auch im Bayerischen Wald leben zahlreiche sehr alte, mächtige oder eigentümliche Bäume.

Etwas im Hans-Watzlik-Hain bei Zwiesel Waldhaus, südlich von Bayerisch Eisenstein. Ein „Urwaldlebnispfad“, der diese Bezeichnung völlig zu Recht trägt, führt mitten durch das wunderbare Waldstück mit seinen uralten Buchen und Tannen. Eine riesige Weißtanne (Abies Alba) überragt die anderen Bäume: die „Große Waldhaustanne“, knapp 53 Meter hoch, mit einem Durchmesser von mindestens zwei Metern und einem Umfang von rund sieben Metern. Sie gilt als „Deutschlands dickste Tanne“. Das schon mehrfach zitierte Deutsche Baumarchiv schätzt ihr Alter auf 500 und 700 Jahre. Wer vor dem Giganten steht, kann nicht anders, als versuchen, sie zu umarmen – wie viele Fotos auf den einschlägigen Internet-Plattformen beweisen. Wohl der Versuch, so ein

fremdes und dennoch vertrautes Lebewesen zu begreifen. Dass das Areal immer noch nach dem Böhmerwald-Schriftsteller Hans Watzlik (1879 – 1948) benannt ist, überrascht. Er war seit der Annexion der Tschechoslowakei im Jahre 1938 NSDAP-Mitglied und schon vorher glühender Hitler-Fan. Watzliks Verbindungen und Verstrickungen mit dem Nazi-Regime sind schon lange bekannt\*. Die Große Waldhaustanne schweigt dazu. Die alte Riesin hat schon einiges erlebt und überlebt. *Horst Kramer*

\*vgl. „Der Heimatdichter, der seine Heimat verrät“, Harald Raab, Mittelbayerische Zeitung vom 27. Januar 2007 (online unter [www.mittelbayerische.de](http://www.mittelbayerische.de)).

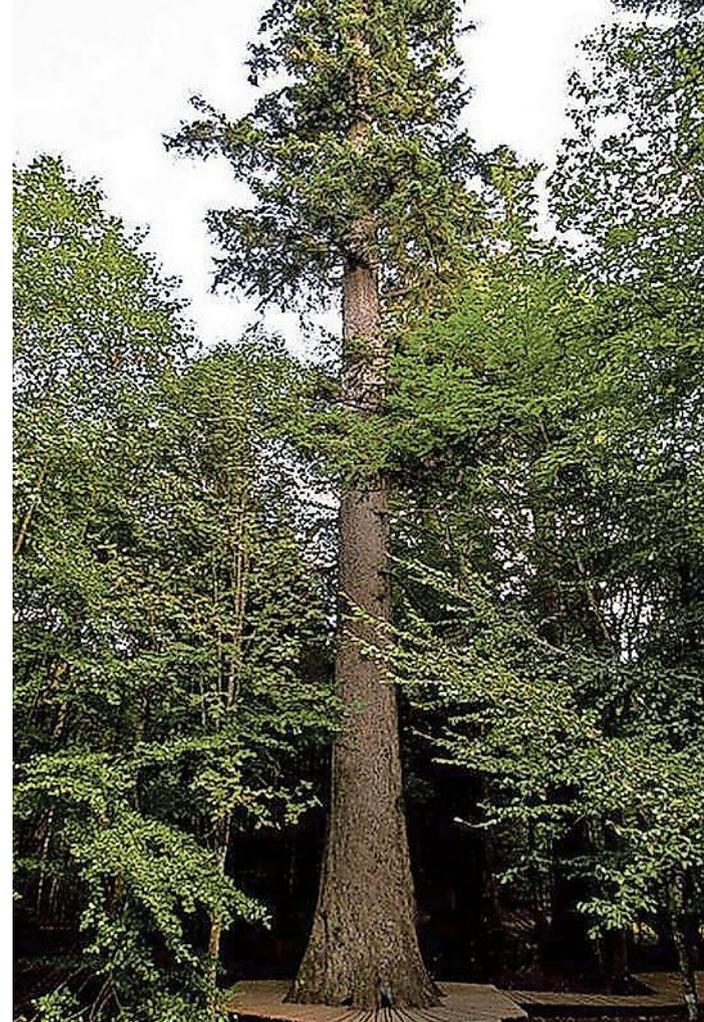
### Literaturtipps

Andreas Roloff (Hg.): **„Die starken Bäume Deutschlands“**. Quelle & Meyer Verlag, Wiesbaden, 2020

Bernd Ulrich, Uwe Kühn, Stefan Kühn: **„Unsere 500 ältesten Bäume“**. BLV Verlagsgesellschaft, München, 2012

Stefan Kühn, Bernd Ulrich, Uwe Kühn.: **„Deutschlands alte Bäume“**. BLV Verlagsgesellschaft, München, 2003

Drei wunderbare Bilder- und Lesebücher mit einigen Überschneidungen, die umgehend Lust machen, ihre Protagonisten leibhaftig zu erleben. Stefan und Uwe Kühn sind die Initiatoren des Deutschen Baumarchivs.



Deutschlands größte und dickste Tanne: die „Große Waldhaustanne“ im Bayerwald südlich von Bayerisch Eisenstein. Fotos: Kramer

Wer sich für europäische und nordamerikanische Ältestebäume interessiert, findet 14 Porträts in: Zora del Buono: **„Das Leben der Mächtigen. Reise zu alten Bäumen“**. Matthes & Seitz, Berlin 2015

# Wellness & Natur in Oberbayern

## Einatmen. Ausatmen. Kraft tanken.



Auszeit und Wohlfühlen im Bavaria Spa

08.01. bis 29.10.23 / 3 Nächte

Dorfblickzimmer 2 Personen	ab 660 €
Balkonzimmer 2 Personen	ab 710 €
Chalet Zimmer 2 Personen	ab 980 €

**Übernachtung inkl. Frühstück, Nachmittagssnack und 4 Gang Abendmenü**

**Obst und Wasser bei Anreise auf dem Zimmer**

**1x Massagegutschein im Wert von 100 Euro**



Natur Aktiv Genuss Woche im Werdenfelser Land

01.05. bis 29.10.23 / 7 Nächte

Dorfblickzimmer 2 Personen	ab 1.510 €
Balkonzimmer 2 Personen	ab 1.670 €
Chalet Zimmer 2 Personen	ab 2.260 €

**Übernachtung inkl. Frühstück, Nachmittagssnack und 4 Gang Abendmenü**

**Obst und Wasser bei Anreise auf dem Zimmer**

**2x Lunchpaket für 2 Personen**

**2x E-Bike Verleih für 2 Personen**



**PARKHOTEL**  
*Wallgau*  
★★★★  
SUPERIOR

Weitere Infos erhalten Sie über den QR Code



**Gönnen Sie sich und Ihren Liebsten vollkommene Entspannung im Einklang mit der Natur:**  
[parkhotel-wallgau.de/wellness](http://parkhotel-wallgau.de/wellness)

Parkhotel Wallgau GmbH  
Barmseestraße 1 | 82499 Wallgau  
+49 (0) 88 25 290 | [parkhotel-wallgau.de](http://parkhotel-wallgau.de)

# Wunderwerk Schlaf – wie fängt man ihn ein?

Deutschlands führender Schlafforscher über unerwünschtes Aufwachen und Säbelzähntiger



*Der Tiger muss schlafen (re.), dann schläft auch der Mensch. Ist die Erschöpfung groß genug, gelingt das.*

*Links: Till Roenneberg.*

*Fotos: Adobe Stock, privat*



**T**ill Roenneberg, Professor Emeritus des Instituts für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München, gehört zu den international führenden Chronobiologen und Schlafforschern. Mit „Freude pur“ spricht er über Schlafsünden und Ursachen für Schlafstörungen.

*Herr Roenneberg, in Ihrem Buch betonen Sie die Wichtigkeit eines erholsamen Nachtschlafs. Warum ist Schlaf so essenziell für uns?*

**Till Roenneberg:** Ohne Schlaf überleben wir nicht. Dabei nimmt Schlaf nichts weg vom Wachsein, sondern macht den Wachzustand überhaupt erst möglich. Schlaf stellt einen „Boxenstopp“ für unser Gehirn dar, und unser Gehirn, das sind ja wir selbst. Während wir schlafen, finden zahlreiche Reparaturprozesse statt, die für Gedächtnis und Immunsystem essenziell sind. Wir machen tagsüber mehr Fehler, wenn wir nicht gut geschlafen haben, oder wir fangen uns leichter einen Schnupfen ein.

*Warum schlafen wir denn nachts und nicht tagsüber?*

Unsere Spezies hat sich auf den hellen Tag spezialisiert und unsere Sinnesorgane sind daher auf die Lichtnische eingestellt. Tatsächlich ist der Sehsinn unser stärkster Sinn. Nachts ziehen wir uns zurück, daher konzentrieren sich alle zu erledigenden Arbeiten des Gehirns in diesem Zeitraum.

*Wir verletzen den Schlaf auf vielen Ebenen, schreiben Sie. Was ist denn unsere größte Schlafsünde?*

Der Wecker! Unser inneres Regulationssystem bietet uns eine optimale Zeit zum Schlafen, die bei jedem Menschen individuell besteht – und die wir für einen guten Nachtschlaf respektiert sollten. Wenn wir gemäß unserer inneren Uhr zu Bett gehen, wachen wir natürlich auf. Bei den meisten Menschen sogar immer zur ungefähr selben Zeit. Der Wecker hat auch noch einen psychologischen Nachteil, die Panik vor seinem Läuten verhindert nämlich das Wiedereinschlafen in der Nacht. Wer ihn ausstellt und auf seinen natürlichen Schlafrhythmus vertraut, schläft besser.

*Was passiert in dem Moment, in dem wir hinübergleiten in den Schlaf?*

Wir merken es ja nicht, wenn wir in den Schlaf gleiten. Manchmal fallen wir auch oder wir haben das Gefühl, dass wir fallen, oder unsere Glieder zucken kurz vor dem

Einschlafen. Manchmal liegen wir auch vermeintlich wach da, während wir in Wirklichkeit schon eingeschlafen sind. Das wird uns aber erst bewusst, wenn uns unser Bettpartner in die Seite stupsst, weil wir schon wieder schnarchen. Das Gehirn arbeitet nicht immer synchron beim Abschalten seiner bewussten Funktionen. Was genau im Gehirn passiert, wenn wir einschlafen, ist allerdings bislang nur teilweise bekannt.

*Selig einschlummern – ist das eine Gnade oder eine Kunst, die sich üben lässt?*

Beides. Es gibt begnadete Schläfer, es gibt Einschlafprobleme, die physiologische Ursachen haben, und es gibt das weite Feld psychologischer Hindernisse. Wenn das Gehirn in Habacht-Stellung ist, kann es schlecht in den Schlaf übergehen. Das Bewusstsein stemmt sich dagegen.

*Was hält uns denn vom Loslassen ab?*

Im bildlichen Sinn der Säbelzähntiger. Wenn ich in Sicherheit bin, kann ich schlafen. Wenn ich mich hingegen immer noch über meinen Vorgesetzten aufrege oder meine To-do-Liste für den nächsten Tag durchgehe, sitzt der Säbelzähntiger an meinem Bett. Bei psychologisch bedingten Schlafproblemen hilft eine Verhaltenstherapie. Man sollte keine Scheu haben, sie bei Schlafproblemen auszuprobieren.

*Der Schlaftypus entscheidet, wie wir schlafen. Können Sie das kurz erläutern?*

Chronotyp wäre das richtige Wort. Ähnlich wie eine feststehende Schuh- oder Konfektionsgröße hat jeder Mensch eine innere Uhr, die bestimmt, ob er oder sie zu den Lerchen oder Eulen zählt. Ich habe noch die Taube ergänzt, um der Mehrheit zwischen den beiden Extremen von Frühaufsteher und Spät-zu-Bett-Geher einen Namen zu geben. Forschung belegt, dass ein Leben gegen die eigene innere Uhr in jeder Beziehung ungesund ist. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Probleme, demenzielle Veränderung – all das kann durch ein chronisches Gegen-den-Schlaf-Leben getriggert werden.

*Was kann der Einzelne tun?*

Man sollte sich fragen, wann kann ich am besten schlafen? Und sich nicht wundern, wenn man im Lerchen-Fall sehr früh morgens aufwacht. Das ist akzeptabel, wenn man einfach früher zu Bett geht. Eulen haben hingegen eher Einschlafprobleme. Sie sind gern mal gegen 18 Uhr müde und drehen dann um 22 Uhr noch einmal voll auf. Auch hier bringt ein Einstellen auf den Schlaf-Wach-Rhythmus viel.

*Stimmt es, dass wir im Alter nicht mehr so gut schlafen?*

Wir wachen in der Nacht öfter auf, was aber kein großes Problem sein muss, wenn man das toleriert. Ich wache zum Beispiel öfter nach den ersten beiden Schlafzyklen auf, schlafe dann aber die restlichen drei, vier Zyklen der Nacht durch.

*Wenn man nicht schlafen kann, soll man lieber aufstehen und etwas tun, statt sich sinnlos im Bett zu wälzen ... stimmt das?*

Für die Leute, die mit dem Säbelzähntiger zu tun haben, eher nicht. Sie macht die Begegnung mit der Tagwelt in der Nacht nicht ruhiger, weshalb hier verhaltenstherapeutische Maßnahmen besser sind.

*Ihr persönlicher Tipp für guten Schlaf?*

Ruhe finden. Mir gelingt das verrückterweise am besten, wenn ich krank bin und Fieber habe. Dann stresst mich gar nichts, weil das körperliche Verlangen nach Ruhe und Schlaf so überwältigend ist. Diesen Zustand sollte man auch ohne Fieber erreichen, das wäre es.

*Interview: Bettina Rubow*

## Literaturtipps

Till Roenneberg: „Das Recht auf Schlaf. Eine Kampfschrift für den Schlaf und ein Nachruf auf den Wecker“. Dtv, 2019, 20 Euro



## Unsere Highlights

- "Wasserwelten" auf 2.500 m<sup>2</sup> mit 8 Rutschen und Klettergarten
- NEU ab Mitte 2023: Wellenbad mit Wasserkreisel & Infinity Pool
- Saunawelten mit Familiensauna, Adults-only Bereich & Private Spa
- Natursee mit Ruhedeck
- Indoor- & Outdoor-Erlebnisswelten mit Bobbycar-Rennstrecke, Kino, Softplayanlage, Kids-Kart u.v.m.
- Familien-Animationsprogramm
- Echtes Bauernhoferlebnis
- Reitstunden und Ponyreiten
- Liebevolle Kinderbetreuung ab 0 Jahren (täglich)
- Kulinarische Highlights in unserem Grillrestaurant OX
- All-Inclusive Premium



## „Familien Wellness Tage“

Genießen Sie All-Inclusive Premium mit Romantikbad und zwei exklusiven Wellnessanwendungen für Sie und Ihn. Wir kümmern uns liebevoll um Ihre Kleinen und Sie können in aller Ruhe in eine Oase der Erholung eintauchen.

**4 Nächte mit All-Incl. Premium ab 1.890,- €**

für 2 Erwachsene und 1 Kind (6 Jahre)



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

# Multitalent Bärlauch

Was der vielseitige Frühlingsbote in der heimischen Küche alles kann



*Bärlauch-Pesto (o.) wird besonders gut, wenn man, wie hier, Walnüsse, Cashew- oder Pinienkerne dazugibt.*

*Mit zwei Löffeln Crème fraîche wird die Bärlauchsuppe zum kulinarischen Genuss.*

Fotos: Pixabay

**K**aum hat der Frühling richtig begonnen, spitzen die ersten frischen Pflanzen aus dem Boden: die Schneeglöckchen und die Krokusse, sowie der Bärlauch. Dieser ist so ziemlich das erste Gewächs im Garten, im Wald oder Park, das man ernten und genießen kann. Die Pflanze enthält viele Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, insbesondere das Vitamin C, das unser Körper nach dem Winter gut gebrauchen kann. Angeblich schätzten bereits die Steinzeitmenschen die Pflanze als Nahrungsmittel und Heilkraut, ebenso die alten Römer.

Der Bärlauch ist insofern ein fantastisches Gewächs, als sich die frischen Blätter sehr vielseitig in der Küche verwenden lassen. Einfrieren lassen sich die Blätter indes kaum, nach dem Auftauen wirkt das Produkt eher matschig und geschmacklos. Die frische Ernte lässt sich zu Suppe verarbeiten, pur oder mit anderen Wildkräutern etwa als Gründonnerstagsuppe. Als Gewürz bereichert der Bärlauch jede Gemüse- oder Kartoffelsuppe sowie Gemüse-, Nudel- oder Blattsalate. Kräuterquark oder Kräuterbutter lassen sich durch Bärlauch verfeinern. Die Blätter können als Basis für Aufstriche dienen, etwa für Hummus, auch in solchen Fällen bieten sich die Varianten pur oder mit anderen Wildkräutern kombiniert an. Besonders zu empfehlen ist Bärlauchpesto, kombiniert mit Parmesan

und Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie leicht angerösteten Pinienkernen oder Walnüssen. Eine besondere Köstlichkeit sind Bärlauch-Gnocchi oder Bärlauch-Knödel.

Für die Knödel werden die Blätter gewaschen, getrocknet und fein gehackt. Dazu Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten glasig dünsten, herausnehmen und abkühlen lassen. Altes Weißbrot oder Semmeln schneiden, mit lauwarmen Milch übergießen, dazu Eier und Parmesan geben, Bärlauch und Schalotten ergänzen, alles gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und eine halbe Stunde zugedeckt ruhen lassen. Anschließend mit bemehlten Händen die Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben, bei schwacher Hitze etwa acht Minuten ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. Die Knödel mit einer Schöpfkelle vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit gebräunter Butter und Parmesanspärlin anrichten. In der veganen Variante verwendet man Margarine oder eine Pflanzenbutter. Anstatt der Eier und der Kuhmilch gibt man etwas Wasser sowie Hafermilch in den Teig.

## Plantagen im Freien

Als Gemüse lässt sich Bärlauch als Wildkräuterspinat, auch gemischt mit Brennnesseln oder Giersch kombiniert, zubereiten, obendrein als Sauce für die Pasta servieren. In solchen Fällen sind größere Mengen notwendig, allerdings finden sich im Freien an vielen Stellen regelrechte Plantagen.

Den Bärlauch kann man beim Spaziergang auf feuchten Waldböden unter Bäumen und Sträuchern oder an den Rändern von Bachläufen entdecken, aber auch im Garten, oft an kühlen und feuchten Standorten. Die Pflanze wächst bevorzugt auf tiefgründigen, lockeren Böden mit viel Humus. Der lateinische Name *Allium ursinum* verweist auf die Bären, vielleicht weil diese das Wildgemüse auch schätzen. Der Bärlauch ist

in Europa bis auf den Mittelmeerraum und im westlichen Asien verbreitet, er gedeiht von der Meereshöhe bis auf etwa 1900 Meter.

Der Bärlauch ist ein Zwiebelgewächs, verwandt mit Schnittlauch, Zwiebeln und Knoblauch. Die langen Blätter sind sattgrün und riechen nach Knoblauch, woraus sich die anderen Namen ergaben: Knoblauchspinat, Waldknoblauch oder wilder Knoblauch. Um den Bestand nicht zu ruinieren, sollte der Bärlauch niemals ausgerupft, sondern abgeschnitten werden, wobei man den unteren Teil stehen lassen sollte. Vor der Blüte haben die Blätter das beste Aroma, danach kann man sie getrost stehenlassen.

Wer Bärlauch erntet, sollte unbedingt einen Geruchstest machen, in dem er ein Blatt mit den Fingern reibt. Riecht es nicht nach Knoblauch, verzichtet man besser. Denn Bärlauch ist leicht zu verwechseln mit dem Maiglöckchen, den austreibenden Blättern der Herbstzeitlosen oder den meist ungefleckten Blättern jüngerer Exemplare des Gefleckten Aronstabs. Diese drei Pflanzen sind äußerst giftig und es kommt immer wieder zu Vergiftungen, teils mit tödlichem Ausgang. Außerdem ist beim Bärlauch die Blattunterseite matt, bei Maiglöckchen und Herbstzeitlose glänzend. Nicht verwenden sollte man die Blätter in Gegenden, die vom Fuchsbandwurm befallen sind.

Im Garten hat Bärlauch die Eigenschaft, sich über die Jahre weiter auszubreiten. Die Pflanze kann auch gezielt angebaut werden, sie ist perfekt etwa in einer dunklen Ecke hinten an der Gartenmauer oder unter Ziergehölzen und Laubbäumen, im Kübel auf einem halbschattigen Balkon oder einer Terrasse. Wichtig ist, dass es am Standort nicht zu heiß wird. Etwas Sonne schadet zwar nicht, aber wenn es dauernd warm ist, braucht die Pflanze zum Überleben viel Wasser. An schattigen und feuchten Standorten ist Bärlauch gärtnerisch betrachtet ein Selbstläufer. Ab Juni ist es allerdings mit der Ernte vorbei, die Blätter werden allmählich braun, die Pflanze zieht sich ganz in den Boden zurück.

Peter Bierl



Foto: Adobe Stock

## POSITIVE MINDSET

Stärke jetzt dein Wohlfühlgefühl mit dem Fokus auf deine Gesundheit!

3 Übernachtungen von 26.06. bis 29.06.2023

Im Paket enthalten:

3 Übernachtungen inkl. ¾-Schmankerlpension  
Workshop zu den Themen Mentale Gesundheit,  
Energiefluss und Lebensfreude  
Mentaltraining inkl. Fantasiereise  
Privates Coaching mit Mentalcoach  
Wellness auf über 2.500 m<sup>2</sup>

p. P. ab € 693,-



## MIDWEEK SPECIAL

gültig von 11.06. - 14.07.2023  
und 26.11. - 15.12.2023

Spezial-Preis für einen Aufenthalt  
zwischen Sonntag und Freitag

4 Übernachtungen

Eibl-Brunner Schmankerlpension

Nutzung der Wellnesswelt auf 2500 qm

Leihbademantel für die Dauer Ihres Aufenthalts

Saunatasche mit Badetüchern gefüllt

P. P. 1 x Beauty-Gutschein im Wert von € 50,00

P. P. 1 x Cocktail-Gutschein

p. P. ab € 524,-

# ZUHAUSE IST DORT, WO DU LOSLASSEN KANNST

Unser familiengeführtes 4-Sterne-Hotel liegt im Herzen des Bayerischen Waldes, daher werden Heimatgefühle bei uns groß geschrieben. Unsere Philosophie: Gelebte Gastfreundschaft auf moderne Art in heimeliger Atmosphäre.

Die wildromantische Landschaft des nahegelegenen Nationalparks Bayerischer Wald ist perfekt für Naturliebhaber zum Entspannen oder aktiv sein. Ob zu Fuß oder mit dem Bike – die einzigartige Natur des insgesamt 600.000 ha großen Waldgebietes lässt sich auf vielen Wegen erkunden.

### ENTSPANNUNG UND GENUSS:

- **3/4-Schmankerlpension:**  
Power-Frühstück, Nachmittagssnack und 5-Gänge-Abendmenü
- **Saunawelt:**  
Dampfgrotte, finnische Natursteinsauna, Kräuter-Vital-Sauna, Schwitzstube
- **Eisbrunnen und Erlebnisduschen**
- **Ruhezonen:**  
Salzsteinruheraum, Panorama-Ruheraum, Bayerischer Wald mit Wärmeliegen, Relax-Zone mit Kuschel-Kojen
- **Panorama-Teelounge**
- **Saunagarten**
- **Indoor- und Outdoorpool**
- **Liegewiese mit Sonnenterrasse und Gartenlandschaft**
- **Fitnessraum** mit modernster Fitnesstechnik
- **WALD SPA** mit exklusiven Wellnessanwendungen



\*\*\*\* HOTEL *Eibl  
Brunner* 

MEIN ZWEITES ZUHAUSE.

Tagespreis inkl. Eibl-Brunner  
Schmankerlpension p. P. ab € 128,-

Hotel Eibl-Brunner KG  
Stefan Brunner  
Hauptstraße 18 | 94258 Frauenau  
Tel. 09926 / 9510  
E-Mail: [info@eibl-brunner.de](mailto:info@eibl-brunner.de)  
[www.eibl-brunner.de](http://www.eibl-brunner.de)

QR-Code  
scannen  
und weitere  
attraktive  
Angebote  
entdecken



# Auszeit bei Gott

Ein Aufenthalt im Kloster schenkt Ruhe und macht wieder fit fürs Leben – zahlreiche Abteien in Bayern empfangen Gäste

**W**ohl nirgends sonst können gestresste Menschen besser zur Ruhe und damit zu sich kommen, als in klösterlichen Anlagen. Schon architektonisch so harmonisch konzipiert, dass Ankomme-nde sich willkommen und geborgen fühlen, wird hier Gastfreundschaft gelebt und angeboten, teilweise auch nur für Frauen oder nur für Männer. Ob allein oder mit anderen, zum Abschalten, Ausruhen oder auf der Suche nach Spiritualität, Klarheit, Meditation: Klöster sind der ideale Ort, um das Leben mit seinen großen und kleineren Fragen schlicht und einfach zu genießen.

Klöster wurden meist an besonders schönen Orten errichtet. Allein in Bayern gibt es eine Fülle verschiedener, aber immer einladender Klosteranlagen, die zum Innehalten und Verweilen wie geschaffen sind. Frei nach dem im frühen Mittelalter lebenden Mönch Bernhard von Triest, dem die weisen Worte „Erst wenn der Lärm verstummt ist, kommt die innere Stimme zu Gehör“ zugeschrieben werden, sind sie bis heute Orte mit einem ganz speziellen, die Seele berührenden Zauber. Ihn zu spüren, muss man nicht gläubig sein. Aber es ist gut möglich, dass sich der gestresste Gast doch von etwas empfangen und umfassen fühlt, das sich nicht in Worte fassen lässt und trotzdem guttut. Das mag auch an der klösterlichen Stille und der Besonnenheit der im Kloster lebenden Menschen liegen. Und an ihrer Gastfreundschaft, die sich gleichermaßen an Gläubige wie Nicht-Gläubige richtet.

Beim Stichwort Gastfreundschaft sei hier stellvertretend der Heilige Bernhard genannt. Er befasste sich in seinen Klosterregeln ausführlich mit dem Thema Kloster und Gäste, die er grundsätzlich alle willkommen hieß. Benedikt ging auch davon aus, dass sich die Gäste auf den Rhythmus des Klosters, das ihnen Herberge bot, samt Gebet und Stille einließen. Diese Möglichkeit bieten vereinzelte Klöster auch heute noch an, meist differenziert nach Geschlechtern. Vorausgeschickt sei gleich – und dies gilt generell –, dass eine Auszeit dieser Art im Kloster keinen Verzicht, sondern einen vor allem inneren Gewinn bedeutet. Schlichte, aber in historischer Bausubstanz behutsam modernisierte Zimmer bieten den Rahmen, um den modernen Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Was dieser dann aus der Auszeit macht, liegt beim Klostergast und seinen Bedürfnissen. Die Angebote decken von ruhigen Rückzugsmöglichkeiten über Kurse bis hin zur aktiven Teilnahme am klösterlichen Leben in vielen Varianten die Ansprüche für eine Auszeit ab.

Die Gastfreundschaft der Benediktiner können Interessierte im oberbayerischen Kloster Ettal kennenlernen: In der über 700 Jahre alten schönen Abtei nehmen die Gäste ganz nach Benedikt am klösterlichen Leben teil, samt

der Stille der Gästezimmer in der Klausur, Gottesdiensten und gemeinsamen Mahlzeiten. Die Möglichkeit steht hier allerdings nur Männern offen. Unmittelbar gegenüber der Abtei steht in Form eines Klosterhotels allen Gästen feiner Komfort für Körper, Geist und Seele im Ambiente der altherwürdigen Anlage zur Verfügung. Wellnessangebote von Ayurveda-Massagen über einen Saunabereich und ein Panorama-Hallenbad bis hin zur Spa-Auszeit für Zwei sowie eine gepflegte Küche laden zur Erholung ein. Natur-

Rhythmus klösterlichen Lebens einlassen. Im Gästehaus der Abtei finden auch all jene, die einfach nur die wohl-tuende Atmosphäre klösterlicher Anlagen schätzen, Raum für Ruhe und Erholung.

## Mikrokosmos der besonderen Art

Zimmer in drei Kategorien stehen in der imposanten Benediktinerabtei Plankstetten für Einzelgäste, Gruppen, Kurs- oder Tagungsteilnehmer zur Wahl. Südlich von Neumarkt in der Oberpfalz, in Berching gelegen, ist die stattliche Anlage mit ihren Betrieben wie Bäckerei, Brennerei, Imkerei, Landwirtschaft oder Klosterschenke ein Mikrokosmos der besonderen Art. Hier lässt es sich auch gut fürs Leben lernen, stehen doch im hauseigenen Kursangebotsreigen Spiritualität, Gesundheit und Lebensführung sowie Kreativität auf dem Programm. Die gastfreundlichen Mönche sind auch für eine Gesprächsbegleitung offen und laden zur Teilnahme an ihren Gebetszeiten ein.

Die Teilnahme an den Gebetszeiten und noch mehr bietet auch die Ordensgemeinschaft der Salesianer Don Boscos im über 1250-jährigen ehemaligen Benediktinerkloster Benediktbeuern an. Ihre „Tage im Kloster – Exerziten und Zeiten der Ruhe“ geben im Rahmen einer

Auszeit Abstand vom Alltag und seinen Anforderungen, werben die ebenfalls der Gastfreundschaft verpflichteten Salesianer. Ihre prächtige Klosteranlage in der Voralpenlandschaft empfängt die Gäste in mehreren Gästebereichen, auf Wunsch mit Vollpension aus der Klosterküche. Urlaub im Kloster gibt es auch im Chiemgau: Die Franziskaner-Minoriten in Maria Eck oberhalb von Siegsdorf halten für ihre Gäste Zimmer oder Ferienwohnung bereit. Brüder und Gäste werden aus der Küche mit einem Mittagessen für alle verpflegt, es gibt natürlich auch Frühstück und Abendessen. Bei Interesse können die Gäste an Stundengebet und täglicher Eucharistie teilhaben sowie Gespräche, Aussprache und Seelsorge in Anspruch nehmen. Franziskanische Spiritualität und christlicher Glaube sind die Basis für den besonderen Weg der Franziskaner im Kloster Dietfurt. Mit ihrem 1977 eröffneten Meditationshaus St. Franziskus gelten sie als das älteste christliche Zen-Kloster im deutschsprachigen Raum. Zum Kursprogramm des Meditationshauses – samt Unterkunft und Verpflegung – zählen neben Zen-Praxis auch Musik-Meditation, Qi Gong, Tai Chi Chuan, Kontemplation oder Sakraler Tanz.

Während sich die Teilnehmer in Dietfurt in Stille und Schweigen selbst finden, kommt die Seele der Gäste in der Kuroase des Klosters Wörishofen dank Pfarrer Sebastian Kneipps Erkenntnissen in Balance. Die Dominikanerinnen, deren Beichtvater der Erfinder der nach ihm benannten Kneipp-Kur einst war, ermöglichen den Gästen des heute von Kolping auf dem Klostergelände betriebenen Kneipp-Hotels mit seinen Kuren und Anwendungen die Teilnahme an ihrem geistlichen Programm. Spirituelle Impulse passen ja auch perfekt zum Gleichklang von Körper, Geist und Seele.

Ina Berwanger



*Gastfreundschaft wird auch bei den Benediktinerinnen von St. Walburg (o.) großgeschrieben.*  
Foto: Abtei St. Walburg

*In der Kuroase im Kloster der Dominikanerinnen in Bad Wörishofen (li.) finden Körper, Geist und Seele wieder zum Gleichklang.*  
Foto: Kuroase im Kloster

lich können auch die Hotelgäste mit den Benediktinern ins Gespräch kommen. Dafür vereinbaren sie einen Termin an der Klosterpforte.

Ora et labora, also: Bete und arbeite – nach diesem nicht vom Heiligen Benedikt stammenden, aber dem benediktinischen Klosterleben zugeschriebenen Motto können Menschen auf der Suche nach etwas ganz anderem aktiv am Leben von Benediktinerinnen oder Benediktinern teilnehmen. Au-pair-Gäste nennen die Benediktinerinnen von St. Walburg die Frauen, die sie einladen, für eine begrenzte Zeit an ihrem Alltag in der mitten in Eichstätt im Altmühltal gelegenen Abtei teilzunehmen. Vom Gebet bis hin zur Unterstützung in diversen Arbeitsbereichen können sich die weiblichen Gäste einbringen und so auf den

**sterr**   
\*\*\*\* Hotel ♥ Chalets

  
**RELAX  
GUIDE**

SPA AWARD  
2023

# *Zeit, in der nichts muss.*

DEIN HIDEAWAY IM BAYERISCHEN WALD

32 ZIMMER & SUITEN ■ 2 SPA-SUITEN  
3 SPA-SUITEN DELUXE ■ 6 LUXUS-CHALETS

# Von spirituell bis sportlich

Die Geschichte des Yogas von den Upanishaden bis heute

**Y**oga ist seit vielen Jahren in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Was einst als Meditationsübung heiliger Männer in Indien begann, gehört mittlerweile zum Standardprogramm westlicher Fitnessstudios. In den Veden, das sind heilige Schriften der Hindus, wurden vor etwa 3500 Jahren die ersten Yogis erwähnt: Heilige Männer, die sich in Meditation übten, auf der Suche nach Erleuchtung. Durch Askese und Atemübungen versuchten sie, der Welt zu entsagen, ihre Triebe zu kontrollieren und Selbsterkenntnis zu finden. Um 700 vor Christus fielen in den Upanishaden, den frühesten philosophischen Texten des Hinduismus, die ersten Vermerke auf yogische Atemübungen und Meditations-techniken.

## Patanjali und der achtlgliedrige Pfad

Das klassisch-philosophische Yoga entwickelte sich vom zweiten Jahrhundert vor bis zum vierten Jahrhundert nach Christus. Maßgebend war der Gelehrte Patanjali. Er erklärte Selbsterkenntnis zum Ziel der Yogaübenden und legte den Fokus auf Konzentration und Meditation. In seinem Werk „Yoga Sutra“ schrieb er die yogischen Weisheiten in 194 Versen nieder. Es gilt bis heute als philosophische Grundlage. Patanjali teilte Yoga in vier Sparten auf, also verschiedene Wege, um Erleuchtung zu erlangen: Raja Yoga beschreibt den achtlgliedrigen, meditativen Pfad – auf Sanskrit „Ashtanga“ –, der die Grundlage des modernen Yogas bildet. Jnana Yoga ist das Yoga der Erkenntnis und konzentriert sich auf die intellektuelle Richtung. Karma Yoga gilt als Yoga der Tat, das selbstlose Handeln steht im Mittelpunkt. Und Bhakti Yoga dreht sich um Liebe, Verehrung und Hingabe an Gott. Die rein meditativen Praktiken enthielten ursprünglich nur wenige Posen, die den Körper auf die langen Stunden der Meditation in unbewegter Sitzhaltung vorbereiten und geschmeidig halten sollten.

## Handbuch des praktischen Yogas

Rishi Swatmarama fasste die Texte, die zwischen dem sechsten und fünfzehnten Jahrhundert entstanden, in der „Hatha Yoga Pradipika“, einem Handbuch des praktischen Yogas, zusammen und legte damit den Grundstein für das körperliche Yoga. So sollten die Übenden die positiven Effekte des physischen Yogas auf ihren Körper feststellen und versuchen, damit ihren Geist zu beeinflussen. Swatmarama beschrieb bereits 14 körperliche Übungen, auf Sanskrit „Asanas“. Hinzu kamen die Atemübungen „Pranayama“, Reinigungstechniken und meditative Versenkung. Die verschiedenen Posen wurden detailliert erklärt, ebenso die Handzeichen, die „Mudras“. Ziel war es, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist



Anfangs wurde Yoga von weisen Männern praktiziert (oben). In den 1960er und -70er Jahren kam Yoga in der westlichen Welt an (Mitte). Heute gehört Yoga zu einem achtsamen Lebensstil (unten).  
Fotos: Adobe Stock, privat, Fotolia



zu schaffen, die verschiedenen Energien im Körper zu erfassen und zu lenken, um so Erleuchtung zu erlangen. Zudem erwähnte Rishi Swatmarama, dass bereits der Hindugott Shiva 84 Yoga-Übungen weitergegeben haben soll. So entwickelte sich nach und nach der physische Teil des Yogas, die Asanas.

## Beginn des Yogas im Westen

Anfang des 19. Jahrhunderts begannen europäische Intellektuelle wie die Brüder Schlegel oder Wilhelm von Humboldt, sich für Indien zu begeistern und Sanskrit zu studieren. Die „Bhagavad Gita“, der bedeutendste philosophische Text des indischen Epos Mahabharata, wurde erstmals ins Lateinische übersetzt und damit den Europäern zugänglich.

Vor allem Tirumalai Krishnamacharya prägte die körperliche Yogapraxis. Zwischen 1924 und 1989 reiste er durch Indien und zeigte sich und seine Schüler in beeindruckenden Yogastellungen, die die Kraft und Beweglichkeit der Yogis bewiesen. Zwei seiner Schüler brachten das physische Yoga ab Mitte des 20. Jahrhunderts in den Westen: Sri Patthabi Jois und B.K.S. Iyengar. Jois wurde als athletischer Junge in einem körperlich fordernden, schweißtreibenden Yogastil angeleitet, der den Atem mit den fließenden Bewegungen verband: dem Vinyasa Yoga. Er begründete den kraftvollen Ashtanga-Vinyasa-Stil, auf dem ein Großteil des heutigen Yogas basiert. Iyengar hingegen war ein schwaches, krankes Kind und erlernte einen für ihn passenden Yogastil. Die von ihm entwickelte Richtung des Iyengar-Yogas arbeitet mit vielen Hilfsmitteln wie Kissen, Stühlen und Gurten, um auch körperlich eingeschränkten Menschen zu ermöglichen, die Asanas sinnvoll auszuführen.

## Fest etabliert seit den 1970er-Jahren

Mit der New-Age-Bewegung in den 60er- und 70er-Jahren zog Yoga in die westlichen Metropolen ein. In Deutschland wurde Yoga 1973 einem breiteren Publikum bekannt, als das ZDF eine Serie darüber begann. Mittlerweile hat jeder fünfte Deutsche Erfahrungen mit Yoga gesammelt. Etwa sieben Millionen Menschen rollen hierzulande gelegentlich ihre Yogamatte aus, fast drei Millionen machen dies sogar regelmäßig (Quelle: Statista). Jedes Fitnessstudio bietet Yogakurse an. Die positiven Wirkungen auf die Gesundheit sind durch zahlreiche Studien belegt. Zu einer klassischen Yoga-Einheit gehören die Elemente Pranayama, Asanas und Meditation. Diese Kombination wirkt beruhigend, ausgleichend und energetisierend auf Körper, Seele und Geist. Und regelmäßiges Training macht nachweislich entspannter, fitter und gesünder.  
*Silvia Schwendtner*



Wellness, angenehm bayerisch lässig



Täglich Yoga  
im neuen  
YogaHaus

*Von Herzen und mit Sicherheit eine gute Idee*

#### BAYERISCHER FRÜHLING

- Lindenzentrum ¾-Verwöhnpension
- je 1x Verwöhnmoment – Sanfte individuelle Aromaölmassage (ca. 25 Min.)
- Lindenzentrum Vitalprogramm

4 Nächte  
p. P. ab  
**589 €**

4 Übernachtungen ab 589,00 € p. P. pauschal  
7 Übernachtungen ab 1000,00 € p. P. pauschal

#### LINDENZENTRUM WELLNESS

- Lindenzentrum ¾-Verwöhnpension
- je 1x Zirben-Ganzkörperritual – Zirben-Fußbad, anregende Bürstenmassage, sanfte Ganzkörpermassage (mit Zirbenöl) (ca. 75 Min.)
- je 1x Entspannendes Steinerlebnis – Entspannende individuelle Massage mit warmen Steinen (ca. 50 Min.)
- Lindenzentrum Vitalprogramm

3 Nächte  
p. P. ab  
**627 €**

3 Übernachtungen ab 627,00 € p. P. pauschal  
4 Übernachtungen ab 736,00 € p. P. pauschal



**LINDENZENTRUM**  
WELLNESS MEETS ONENESS

*Hotel LINDENZENTRUM  
Christian Geiger e.K.  
Unterried 9  
94256 Drachselsried  
bei Bodenmais/Bayer. Wald*

*Tel. +49 9945 / 9510  
info@hotel-lindenzentrum.de*

# Runterkommen mit Charme

Interessante und ungewöhnliche Podcasts zur Entspannung



Bereitet gewitzt aufs Einschlafen vor: Toby Baier vom „Einschlafen-Podcast“.

Foto: privat

Zunächst mal eine kleine Warnung: Bitte hören Sie die Podcasts, die wir Ihnen vorstellen, keinesfalls bei der Arbeit oder gar beim Autofahren. Denn sie sind mitunter so entspannend, dass Sie entweder sofort ins seelige Nichtstun oder gar ein kleines Nickerchen verfallen! Auf der anderen Seite ist aber auch der ein oder andere Schmunzler zu erwarten, denn Lachen kann nie schaden – es befreit und entspannt ja ungemein.

Und zwar gerade dann befreit es, wenn Sie im Podcast eine Stimme hören, die man bisher weniger mit Entspannung als mit absoluter Spannung verbunden hat: Der Schauspieler und Synchronsprecher Manfred Lehman ist seit Jahrzehnten im Kino und im Fernsehen zu sehen, und hat als deutsche Stimme von Action-Star und „Stirb Langsam“-Fighter Bruce Willis („Yippie-Ya-Yay, Schweinebacke!“) echten Kult-Status erreicht. In seinem Podcast für den SWR zeigt Lehmann nun seine sanfte Seite – selbstverständlich ohne die nötige Knackigkeit vermissen zu lassen. „Knallhart entspannt“ soll eine kleine Auszeit für alle Heldinnen und Helden des Alltags sein. Mit 15-minütigen Episoden, in denen wunderbare und vielleicht noch unbekannte Ecken der heimischen Natur vorgestellt werden. Es geht in eine geheimnisvolle Klosterruine, auf Tauchgang in einen See oder zu ganz besonderen Küken in den Westerwald. Angereichert werden die kleinen Expeditionen mit echten Infos und kurzen Fun-Facts – immer mit einer Portion Augenzwinkern, die kaum ein anderer auf so einzigartige Weise mit seiner Stimme transportieren kann.

Es gibt Menschen, die schwören absolut auf Meditation. So wie Paulina Thurm, die zu der Technik gefunden hat, als sie vor einigen Jahren „sehr oft ziemlich unglücklich“ gewesen ist, wie sie sagt. Der eigenen Unzufriedenheit und ihren „destruktiven Gedanken“ zu entfliehen war ihr Ziel. Mit dem Mut zur Selbstliebe und genügend Raum für Ruhe und Achtsamkeit ist ihr das gelungen. Inzwischen ist sie Buchautorin („Kleine Meditationen für jede Gelegenheit“) und führt seit 2019 durch ihren Podcast „Meditation für jeden Tag“. Und „führen“ ist hier wörtlich zu nehmen. Mit

sanfter Musik und ruhiger Stimme gibt Thurm Tipps zur richtigen Körperhaltung für den Moment und widmet sich inhaltlich konkreten Situationen. Das kann der wichtige Termin sein, den man gelassener angehen möchte, Ängste, die man loswerden will, oder einfach ein kurzes Treatment zur Entschleunigung zwischendurch. Die Einheiten sollen am besten zum Teil der Tagesroutine werden, wünscht sich Paulina. Zum Start in den Tag, als erholsame Pause oder um abends mit dem ganzen Erlebten (oder auch nicht Erlebten) gut abschließen zu können.

## Hilfe gegen schwere Einschlafstörungen

So ein runder Abschluss des Tages führt im besten Fall dazu, auch gut einschlafen zu können. Bereits vor Jahren hat etwa der „DAK Gesundheitsreport“ gezeigt, dass jeder zehnte Arbeitnehmer in Deutschland „schwere Schlafstörungen“ hat. Es scheint also ein wirklich weit verbreitetes Problem zu sein, dem man vielleicht mit dem „Einschlafen Podcast“ von Toby Baier begegnen könnte. Sein Mittel, um uns in den Loslass-Modus zu bringen, ist Vorlesen. Seit 2010 macht er das schon. Mit freundlich-sonorer Stimme und mit Texten, vor denen so mancher in der Schule vielleicht Reißaus genommen hat. Heute jedoch sind sie die perfekte Pforte für den Schlummer. Vermutlich weil man sie endlich auch mal versteht und weil sie die richtige Länge haben. Baier liest Kant und Goethe und setzt sie in den mitunter sehr überraschenden Kontext zu Queerness, Reiseberichten aus den USA oder zur Verwandtschaft bei Familienfesten.

Zumindest die Älteren werden sich noch an den Kinderbuch-Klassiker „Emil und die Detektive“ erinnern. Dass es aber auch eine „Yoga-Detektivin“ gibt, das dürfte für viele noch relativ neu sein. Juliane Langer ist als solche unterwegs. „Dem Yoga auf der Spur“ heißt ihr Podcast, und da tun sich in der Tat sehr interessante Erkenntnisse auf: in der Folge „Yoga mit Hund“ zum Beispiel. Im Gespräch mit der Personal Trainerin Michèle Hertzsch geht es um Yoga mit dem Vierbeiner, und warum man sich vielleicht künftig gar nicht mehr zwischen „Lotussitz“ und Gassigehen entscheiden

muss. Ansonsten findet Detektivin Juliane heraus, was der Kick beim „Thai Yoga“ ist, oder wie man Teenager auch mal auf die Übungsmatte bekommt. Selbst wenn das ein oder andere Thema nicht unbedingt etwas fürs eigene Übungsprogramm sein sollte: Die Gespräche haben immer irgendwie etwas Beruhigendes. Man hört der Frau einfach gerne zu. Haudrauf-Comedian Atze Schröder und mentale Wellness – das ist eine Kombination, auf die man wahrscheinlich nicht so ohne Weiteres kommen würde. Aber er selbst ist draufgekommen. Keine schlechte Idee, denn in seinem Podcast „Betreutes Fühlen“ (ein Hoch schon allein für diesen Titel) geht es um Psychologie, die man versteht und um greifbare Tipps zur Lebensführung. Angereichert mit dem schröderischen Witz und der Expertise des Psychologen Leon Windscheid. Bei ihm legt sich Atze relaxt auf die Couch – und wir entspannen mit.

Kai-Uwe Digel

## Unsere Podcast-Empfehlungen in der Übersicht:



Illustration: SWR

In die Natur mit Manfred Lehman – bei „Knallhart entspannt“ aus der ARD-Mediathek.

Kleine Treatments zum Hören bei „Meditation für jeden Tag“ mit Paulina Thurm über Audible.de.

Goethe, Kant und die Erlebnisse des Alltags. Passt alles prima zusammen im „Einschlafen Podcast“ von Toby Baier (Einschlafen-podcast.de).

Den ganzen Facetten auf der Spur: Juliane Langer ist die „Yoga Detektivin“ und bei RTL+ Musik „Dem Yoga auf der Spur“.



Foto: Boris Breuer

„Betreutes Fühlen“: Comedian Atze Schröder legt sich mit uns auf die Couch. Zum Beispiel bei Apple Podcasts.

kud

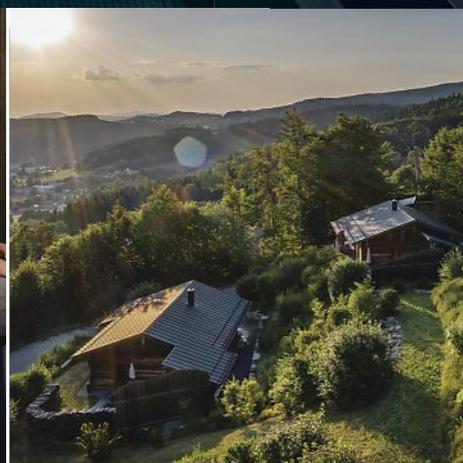
# Hüttenhof

WELLNESS, KUSCHELN &  
GLÜCKSMOMENTE

★★★★★

Adults  
only

## MOMENTE FÜR BESONDERE MENSCHEN



BUCHEN  
Sie jetzt  
Ihre *Auszeit*  
zu *Zweit*.

Ein herzliches Lächeln, ein Drink zur Begrüßung und dann eintauchen in unsere ebenso entspannte wie entspannende Atmosphäre hier im Bayerischen Wald. Wir haben den Alltag für Sie ausgeblendet – jetzt können Sie sich voll und ganz auf Ihre Zeit zu zweit einlassen. Genießen Sie abwechslungsreiche Wohlfühlmomente.

Tel.: +49 (0)8585 / 96050

[www.hotel-huettenhof.de](http://www.hotel-huettenhof.de)

**57**  
WOHLFÜHL- &  
KUSCHELZIMMER

NEU

SKY-POOL  
**11 m**

**5**  
SAUNEN

**3.000 qm<sup>2</sup>**  
WELLNESSOASE

INNEN POOL **11 m**  
**22 m**  
Infinity-Außenpool

**9** LUXUS  
BERG  
CHALETS

# Quer durch den Gemüsegarten

Neue vegetarische und vegane Kochbücher vom Orient bis in die Alpen

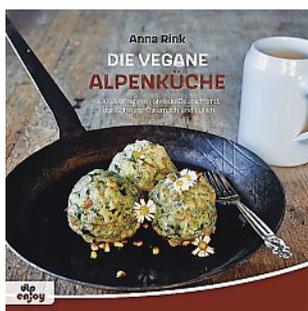
600 neue Kochbücher weist der Buchhandelsgrossist Libri für das Erscheinungsjahr 2022 aus – etwa ein Viertel davon vegan, ein weiteres Viertel vegetarisch. Der Trend geht momentan zu grüner Küche. Wir haben uns mal im vielfältigen Kochbuch-Gemüsegarten umgeschaut.



**Eine schnelle Mahlzeit oder üppig zelebriertes Kochvergnügen:** Luise Vindahl und David Frenkiel liefern in „Die grüne Küche – Quick + Slow“ über 100 vegetarische Gerichte für jede Gelegenheit. Egal ob luftige Kokospfannkuchen oder ein aufwendiges Falten-

brot mit Safran und Orange, mit den passenden Zeitangaben finden sich schnelle oder langsame Rezepte, die mühelos nachkochbar sind. Von Frühstücksideen über herzhaft Hauptmahlzeiten bis hin zu Desserts und Gebäck wird hier jeder fündig. David Frenkiel und Luise Vindahl haben den preisgekrönten vegetarischen Food-Blog „Green Kitchen Stories“ und beliebte Instagram-Profilen initiiert. Sie haben international viele Follower und engagieren sich seit zehn Jahren für eine „grünere“ Esskultur. Luise und David – sie ist Dänin, er Schwede – leben in Stockholm. Neben der freiberuflichen Tätigkeit der beiden als Rezeptentwickler und Food-Fotografen arbeitet David als freiberuflicher Grafikdesigner und Luise als Ernährungstherapeutin. Tipp: Rigatoni mit Harissa, Tomaten und Zitronenjoghurt.

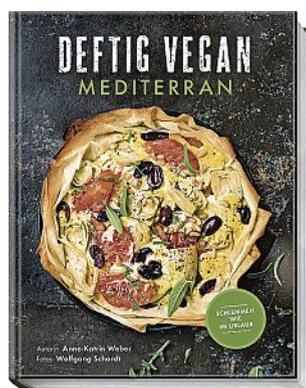
**David Frenkiel und Luise Vindahl: „Die grüne Küche – Quick + Slow“, Knesebeck Verlag München 2022, 256 Seiten, 35 Euro**



**Alpenküche neu gedacht:** Sogar in der traditionell sehr fleisch-, milch- und eilastigen Alpenküche kann man rein pflanzliche Köstlichkeiten auf den Tisch zaubern. Kreative Zutaten wie Schabzigerklee, Käferbohnen und Heu,

aber auch Kartoffeln und viel Gemüse zeigen, wie vielfältig die Alpen in kulinarischer Hinsicht sind. Mit kleinen Kniffen werden unser aller Lieblingsgerichte verwandelt. Auf über 200 Seiten finden sich hundert vegane Alpengerichte wie Schlutzkrapfen, Gulasch und Germknödel und natürlich Knödel, Käsespätzle und Kaiserschmarrn, die wunderbar vegan gezaubert werden.

**Anna Rink: „Die vegane Alpenküche“, UL Penjoy Verlag 2021, 204 Seiten, 24,99 Euro.**



**Anne-Katrin Weber widmet sich der pflanzlichen mediterranen Küche.** In diesem veganen Kochbuch entführt die Köchin und Ökologin auf eine kulinarische Reise mit Klassikern aus Italien, Spanien, Frankreich, Griechenland und der Türkei, aber auch modernen Interpreta-

tionen. Alle Rezepte kommen ohne tierische Zutaten aus und verlocken mit ihrem Aroma. Neben den Hauptzutaten sind aromatische Kräuter und Knoblauch, gesundes Olivenöl und Nüsse sowie Linsen oder Kichererbsen für den vollen, herzhaften Geschmack verantwortlich. Zu schlemmen gibt es Tapas und Antipasti, üppige Salate, herzhaft Suppen und geschmorte oder ofengebackene Gemüsegerichte. Pasta, Polenta und Pizza fehlen ebenso wenig wie Dolci und Kuchen zum Espresso.

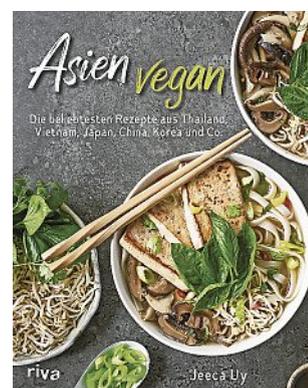
**Anne-Katrin Weber: „Deftig vegan mediterran“, Verlag Becker Joest Volk 2022, 192 Seiten, 32 Euro**



**Denkt man an typisch deutsche Gerichte, fallen einem Braten mit Knödeln, Spätzle oder Kaiserschmarrn ein.** Wer sich pflanzlich ernährt, findet in diesem Kochbuch von Patrick Rosenthal alle Hausmannskost-Klassiker vegan interpretiert. Egal ob deftig oder süß, die

60 abwechslungsreichen Rezepte, die ganz ohne tierische Produkte auskommen, erinnern an Heimat und bieten eine große Variation an klassischen Lieblingsgerichten zum Beisammensein mit der Familie oder mit Freunden.

**Patrick Rosenthal: „Heimatküche vegan. Über 60 Gerichte von Käsespätzle bis Apfelkuchen“, Riva Verlag 2022, 160 Seiten, 22 Euro**



**Die asiatische Küche erleichtert eine vegane Ernährung.** Sie ist aromatisch und aufgrund ihrer Vielfalt an unterschiedlichen Gerichten besonders beliebt. Egal ob thailändisch, vietnamesisch, japanisch oder chinesisch, die modernen und authentischen Rezepte können ganz einfach nachgekocht werden. Von Reis-Bowls, gebratenen Nudeln, Tofu-Gerichten und Suppen bis hin zu Salaten, Beilagen und Desserts ist für jeden Geschmack das Passende dabei. Jeeca Uy entwickelt vegane Rezepte, betreibt als Foodbloggerin den Instagram-Account @thefoodietakesflight und begeistert mit ihren asiatischen Rezeptkreationen.

Von Reis-Bowls, gebratenen Nudeln, Tofu-Gerichten und Suppen bis hin zu Salaten, Beilagen und Desserts ist für jeden Geschmack das Passende dabei. Jeeca Uy entwickelt vegane Rezepte, betreibt als Foodbloggerin den Instagram-Account @thefoodietakesflight und begeistert mit ihren asiatischen Rezeptkreationen.

**Jeeca Uy: „Asien vegan. Die beliebtesten Rezepte aus Thailand, Vietnam, Japan, China, Korea und Co.“, Riva Verlag 2022, 176 Seiten, 20 Euro**



**Orientalisch bewusste Küche, kreativ und frei von Industriezucker – das sind die Ingredienzien von Serayis Rezepten.** Sie erklärt die Welt der orientalischen Gewürze und Zutaten und gibt Tipps zur Verstärkung von Aromen. Codes im Buch verraten Details zu Nährwert und

Kalorien. So entstanden über 80 vollwertige Rezepte aus der orientalischen Küche. Bunt und vielfältig wie der Orient selbst: Hier wird geschmort, geröstet und karamellisiert. Der Tag beginnt mit einem Orientmüsli, zur Vorspeise kredenzt man kreative Mezzes mit Brot, danach schlemmt man mit Hauptgerichten wie Miniauberginen in Currysoße oder zarten Safran-Kebabspießen. Zum Dessert locken Baklava-Cheesecake im Glas oder Feigen an Zimtschaum, in denen statt Zucker natürliche Süßungsmittel verwendet werden. Orientalische Küche mit Gesundheitsfaktor!

**Serayi: „Orient trifft fit. Vegan & bewusst kochen“, Verlag Serayi, 224 Seiten, 26,95 Euro.**

Andreas Friedrich



Schenken Sie  
**GENUSS & WELLNESS**  
 mit unserem neuen  
 Gutschein-Shop auf  
[www.zumkoch.de](http://www.zumkoch.de)

Es sind eben die DETAILS, die ein  
 Hotel zum **GENIESSERHOTEL** machen.



GENUSS  WELLNESS  
**ZUMKOCH**  
 GANZ EINFACH IM MOMENT SEIN



**A WOCH KOCH**  
**6 Nächte bezahlen – 7 Nächte bleiben**  
 7 Übernachtungen inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension  
 Begrüßungsgetränk  
 Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien Wahl  
 der Anwendungen  
 z.B. **p. P. im DZ Standard 768 €**



**KURZE AUSZEIT**  
 3 Übernachtungen inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension  
 Begrüßungsgetränk  
 Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien Wahl  
 der Anwendungen  
 Abschiedsgeschenk für Zuhause  
 z.B. **p. P. im DZ Standard 402 €**  
 Anreisetage: Donnerstag & Freitag



Machen Sie einen Tag „blau“ und genießen Sie  
 Ihre Zeit mit unseren **Tageswellness-Angeboten**  
 z.B. **KOCHS  
 WELLNESS-AUSZEIT**  
 Zugang zum SPA inkl. Saunen und Dampfbad  
 Tee- und Saftstation im Wellnessbereich  
 Individualmassage (50 Min.)  
 Badetasche mit kuscheligem Leihbademantel,  
 Handtüchern und Badeschlappen  
 Nachmittagsbuffet (13:30 Uhr bis 16:00 Uhr)  
**p. P. 85 €**



# Loslassen zum Wohlfühlen

Dinge, die entspannter machen

Entspannung beginnt da, wo man sich nicht mehr aufregen muss. Zum Beispiel wenn man als Mann endlich die richtige Kleidung fürs Yoga gefunden hat. Entspannung geht da weiter, wo man sich selbst die beste Pflege gönnt – mit wertvollen Essenzen zum Beispiel. Und die Entspannung kommt zum Höhepunkt, wenn man sich sanft in den Schlaf wiegen lässt, mit einer Liege, die so richtig was kann. Die neuen Must-Haves zum Wohlfühlen.

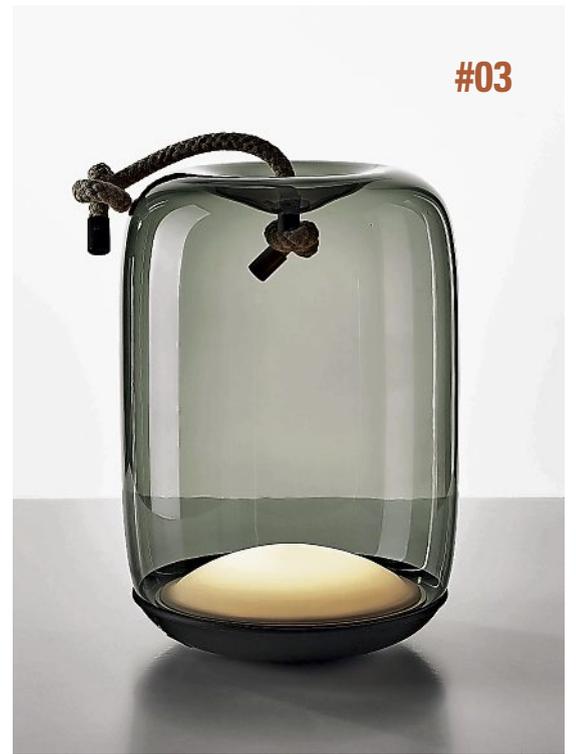
Texte: Kai-Uwe Digel



#06



#05



#03



#08



#07



#04



#01



#02

**#01 Gut am Mann****Der Look zum Sonnengruß**

Gefühlt gibt es für Frauen ja keine Bewegungsart ohne eigene Modelinie. Nur die Männer müssen sich immer ins normale T-Shirt und die Jogger vom Fußballtraining werfen. Mit dieser Ungerechtigkeit ist jetzt endlich Schluss: Drei Kölner Jungs haben sich des Problems angenommen, und zusammen mit Yogalehrern und -trainern eine Kollektion entworfen, die den Bedürfnissen von Männern gerecht wird. Unter dem Namen „Ikarus“ vertreiben sie eine kleine aber feine Kollektion aus Hosen, Shorts und Oberteilen, die eines gemeinsam haben: maximale Bewegungsfreiheit und einen coolen Look. Alles wertig und nachhaltig hergestellt – und (hoffentlich) mit kleinem Neidfaktor für die Damen. Alle Outfits bei Ikarusyoga.com.

**#02 Schick recycelt****Ich war mal ein Zementsack**

Refished kann sich auf die Schulter klopfen: Schon seit über zehn Jahren macht das Label echte It-Pieces aus Müll. So wie die „Sporty Bag“, die aber nicht nur perfekt für Sport, Wellness oder Yoga ist, sondern auch mal alles für die kleine Fahrt ins Blaue schluckt. Mit stabilen Riemen und einem Body, der früher mal ein Zementsack war. In dieser ganzen Dekade haben sich natürlich ganz schön viele Ideen angesammelt. Was es sonst noch gibt, findet sich bei Refished.com.

**#03 Leuchte-Wohl****Licht für die Sinne**

Auch wenn wir den Frühling in diesen Tagen fast schon erahnen können: An die 100.000 Lux, die ein heller Sonntag für unser Wohlgefühl spendet, kommen wir wohl noch nicht so richtig ran. Da müssen wir also noch ein bisschen nachhelfen – und tun das richtig gerne, denn diese Leuchte ist schon aufgrund ihres Design eine echte Wohltat. Die beiden italienischen Objektgestalter von Chiamonte Marin haben

sie für das edle Label Brokis entworfen, die „Knot Battery“ mit ihren weichen Formen, dem wertvollen Glas und dem Akku, der sechs Stunden lang drinnen und draußen für Erleuchtung sorgt. Alles zur Gestaltung, Material und den Ausführungen unter Brokis.cz.

**#04 Wellness-Mantel****Zarteste Verhüllung**

Hugh Hefner, „Playboy“-Erfinder und Lebemann, hat ganze Jahrzehnte in seinem Bademantel verbracht. Das mag für unsereins nicht immer das richtige Outfit sein, aber wenn es mal dran ist, dann muss es auch passen. Das heißt vor allem, bequem zu sein, weich auf der Haut, und ein Touch von Gepflegtheit in der Sauna oder beim Treatment schadet ja auch nicht. Alles Kriterien, die der Unisex-Bademantel „Essens“ von Alva locker erfüllt. Er wird zu 100 Prozent aus Bio- und Fairtrade-Baumwolle hergestellt und ist in zwei Farben zu haben. Mehr unter Alvalinen.de.

**#05 Zink auf den Bausch****Spurenbeseitigung mit Spurenelement**

Man hört ja immer, dass Zink richtig gut zum Vorbeugen gegen Erkältungen ist. Aber es kann auch gut zur Haut sein. Das Zink-Gesichtswasser von Jungluck ist antimikrobiell, soll eine entzündungshemmende Wirkung haben und kann überdies die Talgproduktion regulieren, wie der Hersteller sagt. Er empfiehlt es für alle Hauttypen und füllt es in eine dezent-schicke Flasche, die sich nicht im Badschrank zu verstecken braucht. Alle Infos bei Jungluck.de.

**#06 Clevere Liege****Kinematik fürs Körpergefühl**

Die Sauna- und Spa-Spezialisten von Klafs haben ein bewährtes Händchen fürs Wellness-Gerät und seit einiger Zeit auch fürs entsprechende Mobiliar. Edles Design auf der Höhe der

Zeit und ausgeklügelte Technik, die wunderbar entspannen lässt. Die Relax-Liege „Sway“ ist so etwas wie eine Wiege für Erwachsene. Mit sanften Pendelbewegungen sorgt sie für erholsamen Schlaf. Egal ob beim Power-Nap zwischendurch oder beim langen Nickerchen, wenn es mal besonders anstrengend gewesen ist. Die Liege fügt sich übrigens wunderbar in jedes Wohn-Ambiente ein, sie muss also nicht unbedingt nur im Wellnessbereich stehen. Alles zum Möbel und zum Konzept bei Klafs.de.

**#07 Mut zur Akupressur****Dornen zur Durchblutung**

Wer ist so blöd und legt sich freiwillig auf über tausend Spitzen drauf? Na zumindest die, die so schlau sind, die Akupressur wenigstens einmal auszuprobieren. Sicher, die runden Plättchen mit ihren spitzigen Aufsätzen sehen etwas gefährlich aus. Manche schwören aber geradezu auf den Effekt. 1800 Spitzen sitzen auf dem Akupressur-Kissen von „Shakti“. Sie „massieren“ die Muskulatur und sollen so einen entspannenden und lösenden Effekt haben. Wo man das Kissen überall einsetzen kann und wie lange so eine „Massage“-Einheit dauern sollte, das steht bei Shaktimat.de.

**#08 Wärmekissen 2.0****Überall kuscheln**

Vielleicht liegt so ein Teil noch bei Oma und Opa rum: Ein großes weißes Kissen mit gestreiftem Stoff-Kabel und altmodischem Stecker dran. So sahen Wärmekissen früher gern mal aus und lösten mitunter eher Angst vor dem Bettenbrand als Vorfreude auf die Wärme auf. Einen ganz anderen Eindruck machen die Wärmeprodukte von StooV. Die Niederländer haben Funktion und Style zusammengebracht – oder, anders gesagt, das Wärmekissen (das es auch als Decke gibt) auf ein neues Level gehoben. Aufladen, mitnehmen, gekuschelt sein. Mehr zur Akku-Technik und den vielen schönen Styles gibt es bei StooV.com.



★★★★★  
**Wutzschleife**  
HOTEL Das Gefühl frei zu sein



# Wellness- und Genuss-Momente erleben

Verbringen Sie unvergessliche Momente im Bayerischen Wald und lassen Sie sich von unseren vitalisierenden Wellness-Angeboten sowie der genussvollen Sterneküche verwöhnen.

Eine kurze Fahrt bringt Sie zu unserem 4-Sterne-Superior-Hotel Wutzschleife, idyllisch gelegen in der unberührten Naturlandschaft des Oberpfälzer Waldes. Nehmen Sie sich die Zeit, einmal genau das zu tun, was Ihnen guttut.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





Yoga gehört auf Wunsch mit zur Rehabilitation – das Konzept ist ganzheitlich.

# Auf Nimmerwiedersehen, Virus

Immer mehr Hotels bieten Genesungsprogramme gegen Long Covid an – wir haben eines der luxuriösen Sorte besucht

Long Covid im Urlaub loswerden? Klingt zu schön, um wahr zu sein. Die Wahrheit lautet jedoch: Etliche auf Gesundheitsurlaube spezialisierte Hotels bieten medizinisch fundierte Covid-Recovery-Programme an. Diese sind im Gegensatz zu Therapieplätzen in deutschen Spezialambulanzen sofort verfügbar, wie im thailändischen Wellness Sanctuary & Holistic Spa Kamalaya.

## Long-Covid-Behandlung in Bayern

Wer nicht ins Flugzeug steigen will, findet auch hierzulande schnell verfügbare Long-Covid-Kuren mit Urlaubsfeeling. Wie im Hotel „Königshof Health & View Oberstaufen“, das im Allgäu Gesundheitsurlaub nach ganzheitlichem Konzept, bei dem das Beste aus Schulmedizin und naturheilkundlichen Verfahren verbunden sind, anbietet. Zur Long-Covid-Behandlung gehören unter anderem ein vegetarischer und basischer Speiseplan sowie ein Bewegungsangebot, das langsam und schonend auf eine Steigerung der Fitness hinarbeitet. Auch in Bayerns wildem Osten finden Long-Covid-Geplagte Linderung. Die TCM-Klinik in Bad Kötzing geht gerne auf individuelle Beschwerden ein, die Silberberg Klinik in Bodenmais hat ein spezielles Heilprogramm bereits erfolgreich angewendet.

stra/win

Die neue Volkskrankheit heißt Long Covid. Wie viele Menschen in Deutschland exakt unter den Langzeitfolgen einer Corona-Infektion leiden – das können bis zu 200 Symptome wie Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Müdigkeit, eingeschränkte Belastbarkeit oder Konzentrations- und Gedächtnisprobleme sein –, ist auch dem Robert-Koch-Institut (RKI) nicht bekannt. Die Schätzungen aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Studien bewegen sich allesamt in schockierenden Höhen: zwischen vier bis 15 Prozent. Auf allein die dem RKI bis zum 31. Dezember 2022 labordiagnostisch bestätigten 37.345.969 Millionen Corona-Fälle umgerechnet, müssten das rund 1,5 bis 5,6 Millionen Bundesbürger sein. Auch nicht vergessen sollte man Menschen mit Impfreaktionen und, wenn auch sehr selten, Impfschäden nach einer Covid-Impfung.

Für sie gibt es jedoch viel zu wenig Versorgungsangebote. Die Wartezeiten auf Therapieplätze und -möglichkeiten in Kliniken, Spezialambulanzen und Rehabilitationsprogrammen sind enorm. Laut einer Abfrage des Online-Magazins „Medwatch“ von Anfang Dezember 2022 bei rund 80 deutschen Spezialambulanzen rangieren diese von drei Wochen bis zu mehreren Monaten. Konkretes Beispiel: Allein am Klinikum Donaustauf standen 700 Long-Covid-Patienten auf der Warteliste. Wer seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen will und über das nötige Kleingeld verfügt, findet etliche medizinisch fundierte Covid-Genesungsprogramme in Wellness- und Heilresorts.

Eines der führenden, auf ganzheitliche Gesundheitsurlaube spezialisierten Häuser, ist das Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa auf der thailändischen Insel Koh Samui. Vor 17 Jahren gründeten Karina, in den USA studierte Medizinerin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), und John Stewart, Kanadier, der 16 Jahre als Mönch in Indien lebte, das Wellness-Retreat. Es liegt an

einem dschungelbewachsenen Hang mit Höhlentempel, in dem früher buddhistische Mönche meditierten, direkt an einer weißen Sandbucht an der Südküste der Insel im Golf von Thailand. Die Idee dahinter: Im Urlaub etwas für seine Gesundheit zu tun, ganz zwanglos, in paradiesischem statt klinischem Ambiente. Angewendet wird eine Kombination aus moderner Medizin mit Heiltraditionen aus West und Ost sowie den neuesten Erkenntnissen aus der Ernährungsforschung. „Wir wollen, dass die Leute im Urlaub eine Gesundheitsbooster-Erfahrung machen und die Benefits mit nach Hause nehmen“, sagt Karina Stewart. Ihr ganzheitliches Konzept ging rasch auf. Seit Jahren ist das Kamalaya weltweit als eine der führenden Wellness-Destinationen anerkannt, Mitglied der Healing Hotels of the World, und mit mehr als 35 Preisen ausgezeichnet. Wie erst im vergangenen Frühjahr mit der „Worldwide Health & Wellness Destination of the Year“ bei den World Spa & Wellness Awards 2022 in London.

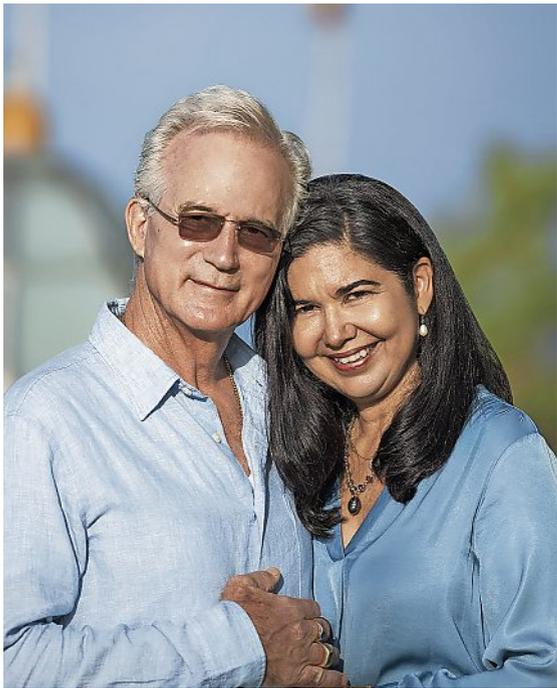
## Drei Mitarbeiter für einen Gast

Wenige Wochen nach Beginn der Corona-Pandemie im Jahr 2020 kreierte Karina bereits ein speziell auf die neue Infektion fokussiertes Programm. „Als wir bemerkten, dass Covid nicht nur körperliche, sondern auch seelische Spuren hinterließ, setzten wir ein spezielles Programm zum Aufbau des Immunsystems und mentaler Flexibilität auf“, berichtet sie. „Resilience & Immunity“ nennt es sich.

Insgesamt 17 unterschiedliche Gesundheitsprogramme bietet das Kamalaya an: vom Idealgewicht über Schlafverbesserung bis hin zu Entgiftungen, gesundem Darm, Stressmanagement oder emotionaler Harmonie. Jedes dient als eine Art Grundgerüst, wird aber anhand ausführlicher Anamnese und Voruntersuchungen wie Bluttests individu-



*Am Strand von Koh Samui öffnen sich Körper und Geist für neue, gesündere Wege.*



*John und Karina Stewart. Letztere war selbst von Long Covid geplagt.* Fotos: Kamalaya Koh Samui

ell an die Bedürfnisse des Gastes angepasst. 50 Experten, darunter Naturheilkundler, TCM-Ärzte, westliche Ärzte, Krankenschwestern, Ernährungsberater, Coaches für Lebensumgestaltung, Ayurveda- und Thai-Therapeuten, Fitness-Spezialisten und Lehrer für Yoga, Meditation und Pranayama sind darin involviert. Das Verhältnis Gäste zu Mitarbeitern ist wie das tägliche Aktivitätenprogramm und das liebevoll gestaltete Ambiente mit asiatischen Antiquitäten luxuriös – auf einen Gast kommen drei Angestellte. Gründerin Karina konnte ihr Long-Covid-Recovery-Programm im Sommer 2022 am eigenen Leib testen und erweitern. Denn die 62-Jährige litt Wochen nach ihrer ersten Corona-Infektion unter heftigen Gelenkschmerzen, extremer Müdigkeit und Gehirnnebel. Beschwerden, die sie, die sonst ein Vorzeigebeispiel für Fitness und Vitalität ist, nicht kannte. Neben TCM-Behandlungen, Lymphdrainage, traditioneller asiatischer Fußmassage mit Kräuterbad, Chi Nei Tsang-Bauchmassage und Infrarotsauna setzte Karina auch Infusions- und Ozontherapie auf ihren Therapieplan. Mit raschem Erfolg. Darüber war auch ihr langjähriger Mitarbeiter und TCM-Mediziner-Kollege Bernie Schulte aus Deutschland erstaunt. „In Kombination mit den vielen Möglichkeiten der TCM, wozu unter anderem Akupunk-

tur, Schröpfen und Medizin aus Heilkräutern gehört, geht die Behandlung von Long Covid mit Infusionstherapie deutlich schneller“, lautet Bernies Fazit nach seinen Erfahrungen der vergangenen Monate. Ohne Vorerkrankungen dauere dies rund zehn bis zwölf Tage. Die Kosten bewegen sich im unteren vierstelligen Bereich.

Micky Hoogendijk, Schauspieler und Künstlerin aus den Niederlanden, nickt. Sie gehört zu den 50 Prozent Kamalaya-Gästen, die als „Wiederholungstäter“ immer wieder kommen. Im Frühjahr 2022 reiste sie nach einer Covid-Infektion auf Empfehlung einer Freundin zum ersten Mal in das Healing Sanctuary. „Damals war ich so geschwächt und hatte solche Rückenschmerzen, dass ich es vom Strand nicht den Hang hinauf zu den Behandlungsräumen schaffte. Ich musste mich mit dem Golfcart abholen lassen“, erinnert sie sich. Zwei Wochen später fühlte sich die 52-Jährige wie neugeboren. Ein halbes Jahr später kam sie erneut ins Kamalaya, da sie kurz zuvor mit dem Rauchen aufgehört hatte und eine Detox-Kur anschließen wollte.

### Infusionen fürs Immunsystem

„Auch das neue Angebot von immunsystemstärkenden Infusionstherapien würde ich gerne ausprobieren“, meint sie. Dazu eröffnete das Kamalaya im November 2022 sein Longevity House, zu Deutsch: das Haus fürs lange Leben. In diesem wird nicht nur „Liquid Healing“ angeboten, es gibt auch eine Druckkammer für hyperbare Sauerstofftherapie.

Apropos neu: Seit Jahresbeginn 2023 verfügt das Healingresort auch über eine hauseigene Apotheke für Heilkräuter. Eine logische Weiterentwicklung der Philosophie des Hauses. Denn einer der Eckpfeiler der Wellness-Programme ist eine kompromisslos gesunde Ernährung. Dazu gehört beispielsweise auch die von der Küche selbst gemachte Kürbiskern- und Sonnenblumenkernmilch, die am Frühstücksbuffet als Milchersatz steht. Wer einer Detox-Empfehlung folgt, sieht die Kennzeichnung der Gerichte und Getränke auf einen Blick und ist nicht alleine. Abends am Gemeinschaftstisch für Alleinreisende geht es oft amüsant zu, wenn Typen wie Mark Buckmann, Unternehmensberater aus Australien und erfahrener Kamalaya-Gast, von ihrem Lebenswandel erzählen und dann einen Detox-Drink, selbstverständlich ohne Alkohol, bestellen. „Das Besondere hier ist, dass man in schönster Urlaubsatmosphäre viel für sich und seine Gesundheit tun kann, was nachhaltig und positiv wirkt. Das sollte eigentlich jeder einmal im Jahr machen“, sagt Businessman Buckmann. Er hatte seinen jährlichen Aufenthalt schon gebucht, bevor ihn Corona niederstreckte – ein glücklicher Zufall, wie es der 57-Jährige nennt.

*Michaela Strassmair/win*

*Bei der IV-Therapie helfen Aminosäuren, Vitamine, Mineralien und Anti-Oxidantien dem gestressten Körper.*





## WIR URBANISIEREN DIE BADEWANNE

Ein Bisschen New-York-Flair muss schon sein im coolen Verwöhn-Luxus-Salon-Badezimmer. Foto: Adobe Stock

# Das zwitschernde Badezimmer

Wellness daheim ist ein Mega-Trend, aber unter Energiespar-Aspekten nicht ganz unproblematisch. Wir zeigen Wege aus der Krise, die Spaß machen

**A**uf den ersten Blick ist da nur Manhattan hinter bodentiefen Fenstern, davor ein eleganter Wohnraum, der sich auf den zweiten Blick als minimalistisches (zu Deutsch luxuriöses) Bad entpuppt. Als Sofa fungiert eine freistehende Badewanne, unter einer Brüstung wartet die Regendusche und das Klo ist anderswo. Die Badtrends 2023 zeigen es an, wir sollten unsere Wohnzimmer leerräumen und dort Badezimmer installieren. Wohnzimmer sind bekanntlich völlig überschätzt, das echte Leben entfaltet sich im Bad. Hier tauchen wir ab, unterhalten uns mit dem Partner, machen Yoga, brausen die Kinder ab und vertiefen uns in Aphorismen ohne Tür- oder sonstige Schwellen. Tipp dazu unten.

Das Bad als Wellness-Oase ist der Trend seit der Pandemie und man muss schon sagen, Glück gehabt, dass wir dabei sein dürfen. Denn noch vor siebzig Jahren sah das Bad, pardon, die Körperreinigung noch ganz anders aus. Unsere Großeltern wuschen sich morgens mit dem Waschlappen ab und nahmen am Samstag ein Vollbad, in das nach ihnen ihre Kinder kletterten. Das war eine Gaudi und sie kam ganz ohne Fußbodenheizung und Handtuchwärmer aus. Sogar ein Badezimmer war oft nicht vorhanden, sondern man badete in der Küche. Heute werden exklusivere Neubauten mit einem Bad für die Dame und einem Bad für den Herrn geplant. Kein Kuddelmuddel der Geschlechter bei der Körperhygiene, bitteschön (eine Psychologin riet einst, nie gemeinsam mit einem geliebten Mann im Bad zu verweilen, gemeinsames Zähneputzen würde jeglichen Sexappeal untergraben). Ansonsten sind wir aber schon sehr für die Natur und statten unser Bad mit viel Holz, Pflanzen und Zedernduft aus. Und über allem zwitschert

die Zwitscherbox, in der sich allerhand Vögel in lustigen Talkrunden verfangen haben. Die Zwitscherbox bekommen Sie inzwischen in jedem Haushaltswarengeschäft. Sie ist so beliebt, dass manche sie auch auf den Balkon oder den Garten hinaustragen, was natürlich Quatsch ist, denn dort sind ja hoffentlich noch *echte* Vögel.

Was man sonst noch alles braucht, wenn man ein Badezimmer besitzt, und das tun ja die meisten, erfährt man in der Badewanne beim Durchblättern all der Hübscher-Wohnen-Hefte, die, siehe oben, Badewannen quer in den Raum stellen, damit man auf jeden Fall den Blick auf die hehren Wolkenkratzer frei hat, wenn nicht auf echte, dann auf fotografierte. Gut, dass es wasserdichte Fototapeten gibt! Auch Badausstellungen bringen einen auf Gedanken. Wofür ist denn dieser Steinblock in der Dusche gut? Ja, darauf rasieren sich die Damen die Beine, sagt der Badberater. Es gibt noch praktische Verbesserungen im Leben! Wie schön. Und die Lichtfrage. Sie ist selbst im kleinsten Bad essenziell. Wie genau möchte ich mein Gesicht im Spiegel erkennen? Will ich jedes kleine Härchen sehen und damit auch die kleinste Falte? Bedeutet ein gut ausgeleuchtetes Bad noch Wellness oder verheißt es nicht vielmehr die Beauty-Kontroll-Hölle auf Erden? Das sind Entscheidungen, die man nicht der Zwitscherbox überlassen sollte.

### Das Wannenbad als einzige lokale Wellness-Option

Selbst wenn das eigene Bad kein Loft ist, sondern nur dreieinhalb Quadratmeter misst (ökologisch sinnvoll und rasch zu putzen), kann man es in eine Wellness-Oase verwandeln. Wie das gehen soll? Nun, man muss sich nur

zwischen einem wöchentlichen Salzbad und einer täglich fünfminütigen Dusche unter der neuen Shower-Pipe mit Eco-Sparduschkopf entscheiden. Die Autorin plädiert ohne jeden Zweifel für das Wannenbad, der einzigen lokalen Wellness-Option, die auch bei geschlossenen Saunas für körperliches Wohlfühl sorgt. In die kleine Badewanne passt leider nur eine Person, was Streit über Quietschentchen verhindert, ein riesiger Vorteil. Dafür kann man im Minibad dank Zwitscherbox und Zedernduft auch waldbaden, wenn man die Augen fest verschließt. Außerdem lässt sich in der Badewanne auch einmal duschen, obwohl die Duscherei ja auch komplett überschätzt wird. Niemand muss sich täglich duschen, ja man sollte es auch der Haut zuliebe sowieso nur alle zwei Tage tun. Es sei denn, man wendet die Dusche gesundheitsfördernd an und stellt sich einfach (*einfach*???) für dreißig Sekunden unter das eiskalt fließende Wasser. Dann ist man wach und erstaunlich durchgewärmt und möchte auf der Stelle sämtliche Mails beantworten, die in der Bademanteltasche warten. Oder doch lieber einen Blick ins unerschöpfliche Universum des Dichters Fernando Pessoa werfen?

PS: Und das Klo? Wo hat sich das Klo versteckt? Etwa hinter Bücherbergen? Auf jeden Fall passt es nicht recht zum gestylten Wellnessbad, weder in der großen noch in der kleinen Variante, und musste daher leider draußen bleiben. Angebote für fashionable Klos mit Aussicht muss die Autorin noch einholen.

Bettina Rubow

**Geistiges Badaccessoire:**  
**Fernando Pessoa, „Buch der Unruhe“**  
**Fischer Taschenbuch, 19 Euro**

G

G A R H A M M E R

# FASHION & FLOWERS

**JETZT DIE NEUEN KOLLEKTIONEN  
FÜR FRÜHJAHR/SOMMER ENTDECKEN!**



# SENTI VINI

WEINE AUS ITALIEN

**-10%**

***10% auf Ihre nächste Weinbestellung sichern!***

Jetzt exklusiv im Fachhandel bestellen: [www.sentivini.de](http://www.sentivini.de)



Bei uns können Sie Italienische Weine sowie ausgewählte deutsche und internationale Premiumweine online kaufen. Geben Sie Ihren Gutscheincode **WELLNESS** bei Ihrer nächsten Bestellung im Warenkorb auf [www.sentivini.de](http://www.sentivini.de) ein. Sie erhalten 10% Rabatt auf Ihren Einkauf, ohne Mindestbestellwert.

**GUTSCHEINCODE WELLNESS**

Es gilt nur ein Gutschein pro Bestellung / Kunde. Nicht mit anderen Gutscheinen und Aktionen kombinierbar. Gilt nicht auf Wertgutscheine und Veranstaltungen. Keine nachträgliche Anrechnung. Gültig bis 30.04.2023, ohne Mindestbestellwert.

## KONTAKT

Senti Vini Weinhandels GmbH  
Gerne beraten wir Sie persönlich  
Tel.: 089 780 646 60

## ANSCHRIFT

Am Werbering 4  
85551 Kirchheim bei München

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8 - 18 Uhr  
Samstag 10 - 15 Uhr

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