

artifex

01
26

DAS MAGAZIN
für Handwerker, Genießer
und Entdecker

**Kleines
Onsen-Who-
is-Who
in Japan**
Seite 66

**6 EIN ALPENORT IM
RHYTHMUS DES YOGA**

Bad Hofgastein

**18 WOHLFÜHLEN
IM SALON EUROPAS**

Tschechiens Bäder

**36 AUF DEN SPUREN VON
JANE AUSTEN**

Bath in der Grafschaft Somerset

46 AB DURCH DIE MITTE

Kreuzfahrt In2Balance



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend oder mild moussierend im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de

Wellness-Welten – eine Pause für mehr Power**Liebe Leserinnen und Leser,**

immer mehr Menschen sehnen sich nach Momenten der Entspannung und Ausgeglichenheit. Wellness steht dabei als Oberbegriff bei dem Wunsch, abzuschalten und die eigene Gesundheit in den Vordergrund zu stellen. Gehörten anfangs Angebote wie Spa-Anwendungen oder Entspannung in einer Saunalandschaft zu den favorisierten Verwöhnprogrammen, sind es 2026 verstärkt die Erlebnisse in der Natur und das Bedürfnis nach einem dauerhaften Wohlfühl-Gefühl. Erholungssuchende können dabei verstärkt auch auf maßgeschneiderte und KI-gestützte Gesundheits- und Fitnessprogramme zugreifen. Stichworte sind insbesondere Longevity und Prävention. Und ein weiterer Trend wird 2026 deutlich. Bei dem Gedanken an Wellness ist das Erleben in der Gemeinschaft und das soziale Wohlbefinden ein wichtiger Faktor geworden. Ob besondere magische Wohlfühl-Orte, die Onsen-Kultur Japans oder Lachyoga: Auf den folgenden Seiten hat »artifex« eine bunte Palette wohltuender Erlebnisse zusammengestellt, die alleine beim Lesen hoffentlich für ein paar erholsame Stunden sorgen werden und zum Träumen einladen.

Viel Freude beim Stöbern!

Ihre Redaktion artifex

Weitere
artifex-Ausgaben
finden Sie in unserer
digithek.de/artifex





Foto: © Blue Lagoon

70

14

Foto: © iStock.com/izusek

17



Foto: © Hotel Mignon Meran Park & Spa

6 EIN ALPENORT IM RHYTHMUS DES YOGA

Bad Hofgastein

10 LACHEN OHNE GRUND IST GESUND

Lachyoga

12 HEILSAMES GASTEIN

Erholung in der Alpentherme

14 KUSCHELIGER LEBENSBEGLEITER

»Robe de chambre«

16 WELLNESS MONDÄN

Vals in der Schweiz und Meran

18 WOHLFÜHLEN IM SALON EUROPAS

Tschechiens Bäder

32 WASSER – NATÜRLICH. BELEBEND. GUT.

Staatlich Fachingen

36 AUF DEN SPUREN VON JANE AUSTEN

Bath in der Grafschaft Somerset

46 AB DURCH DIE MITTE

Kreuzfahrt In2Balance

60 ONSEN – DIE KUNST DES BADENS

Japan und die heißen Quellen

68 BLUE LAGOON – ISLAND

Badekultur auf der Vulkaninsel

70 WELLNESS MIT WEIN

Massagen und Pflege

artifex

Impressum

Das Magazin für Handwerker,
Genießer und Entdecker

Verlagsanstalt Handwerk GmbH
Auf'm Tetelberg 7, 40221 Düsseldorf

Verkauf

Dr. Rüdiger Gottschalk
Brigitte Klefisch

Redaktionelle Betreuung

Rüdiger Gottschalk,
Brigitte Klefisch
Telefon: 0211 390 98-55
klefisch@verlagsanstalt-handwerk.de

Gestaltung

Gestaltungskonzept
und Layout: Bärbel Bereth



Foto: © iStock.com/mystockimages

35

74 EIN BAUM MIT WOHLTUENDEN EIGENSCHAFTEN

Die Zirbelkiefer

78 KLEINE PFLANZE – GROSSE WIRKUNG

Speik –der Alpenbaldrian

80 SANFTE BERÜHRUNG DES MEERES

Naturschwämme

82 MADEIRA

Paradies für Achtsamkeit und Erholung



Foto: © Susanne Baade für Hapag-Lloyd Cruises

4
5

46



Foto: © Atelier Wolkerstorfer

12



EIN ALPENORT

*im Rhythmus
des Yoga*

Foto: © iStock.com/Aleksandra Georgiev



**Jeden Sommer verwandelt
sich der beschauliche
österreichische Kurort
Bad Hofgastein in eine
internationale Bühne des
Yoga. Mit 108 Kursen und
Workshops, Lehrenden
aus aller Welt und einer
einzigartigen Atmosphäre
inmitten der Alpen zieht
das yunion Festival Yogis
aller Niveaus in eine
Traumkulisse.**



Ein vielfältiges, internationales Programm

Von morgens bis abends wechseln die Yogis von einem Kurs zum nächsten. Drei Hauptorte stehen zur Verfügung – der Kursaal, für eine Woche in Hall of Bliss umbenannt, das Kongresszentrum und die Gasteinalm – ergänzt durch Outdoor-Spots. Das Programm ist reichhaltig, und die größte Herausforderung ist oft die Wahl bei so viel Vielfalt.

Die Lehrenden sind international bekannte Größen. Der Amerikaner Matt Giordano reist aus Connecticut an, um seinen Chromatic Yoga zu unterrichten – ein moderner Stil, der Technik, Ausrichtung und Biomechanik verbindet, um Körperbewusstsein, Kraft und Flexibilität zu fördern. Die Franzosen Mathieu und Maëva Boldron unterrichten hier auf Englisch ihre Methode Change Perspective, die eine

pädagogische und zugleich ganzheitliche Herangehensweise an Hatha- und Vinyasa-Yoga bietet. Musik und Stimme spielen dabei eine Schlüsselrolle: Mathieu arbeitete viele Jahre als Sänger und Tänzer im Musical »Der König der Löwen«, bevor er seine Karriere dem Yoga widmete. Seine Schwester Maëva, an der renommierten Alvin Ailey School in New York ausgebildet, legt den Fokus auf Bewegung und Mobilität.

Die Londonerin Celest Pereira, ehemals Physiotherapeutin, erforscht die Verbindung zwischen Gehirn und Körper mithilfe der Neurowissenschaften und begeistert über 100.000 Follower auf Instagram. Man Leng Chio aus Macao bringt ihre Expertise im Neuro Flow und im Restorative Yoga mit myofaszialen Techniken ein. Das Yoga

in Bad Hofgastein ist modern, westlich geprägt und basiert auf den neuesten anatomischen Erkenntnissen. Mit dabei sind außerdem Tora Kim aus Korea, Rebecca Jean Wong aus Hongkong, Maura Pianaro aus Luxemburg, Ste Caviesel aus der Schweiz und viele mehr. Natürlich geben auch Hie Kim und Anna Herz selbst Kurse – unter anderem Inside Flow, einen dynamischen Yogastil, bei dem auf Musik choreografiert geübt wird.

Die meisten Teilnehmenden kommen aus Österreich, Deutschland und der Schweiz, doch einige reisen von weit her. Astrid, Inside-Flow-Lehrerin aus Französisch-Guayana, nutzte eine Europareise, um dabei zu sein. Kayli aus Singapur überquerte sogar den halben Globus, um die Erfahrung mitzuerleben.

Bad Hofgastein – perfekte Kulisse zwischen Thermen und Bergen

Eingebettet im Gasteinertal im Salzburger Land liegt das malerische österreichische Bad Hofgastein mit 6.600 Einwohnern. Bekannt für seine Thermalquellen, Wanderwege und Wintersportmöglichkeiten, zeigt sich der Ort Ende des Sommers von seiner yogischen Seite.

Yogamatten begegnen den Bademänteln der Kurgäste – und das in fröhlicher Atmosphäre. Auf dem Hauptplatz wird zwischen zwei Kursen spontan ein wenig Acro Yoga geübt, während auf dem Rooftop des Hotels Blü Sessions unter freiem Himmel mit Bergblick stattfinden. Für viele Yogis gleicht Bad Hofgastein inzwischen einer jährlichen Pilgerreise: The Place to Be, wo Lehrer und Schüler aus aller Welt zusammenkommen, um gemeinsam zu praktizieren – freundlich, offen und verbindend.

Dorfleben trifft Yogacommunity

Auch für das Dorfleben bedeutet das yunion Festival eine spürbare Veränderung. Geschäftsleute und Hoteliers freuen sich über eine deutlich jüngere und dynamischere Gäste-

schicht als die üblichen Kurgäste im Sommer. Daniel Nekola, österreichischer Champion im Wettbewerb Coffee in Good Spirits, reist jedes Jahr mit seinem Coffee Truck aus Wien an. »Yogis sind die ideale Kundschaft: Sie lieben Kaffee und wissen Qualität zu schätzen«, sagt er. Für das kommende Jahr plant er sogar, zusätzlich Cocktails anzubieten.

Auch der Online-Shop Tayo Fashion kommt jedes Jahr aus München, um die Yogafashionistas zu begeistern, während auch die lokalen Geschäfte vom neuen Schwung profitieren.

Eine Woche lang verbreitet sich eine besondere Energie: in den Straßen, in den Cafés, in den Begegnungen. Eine internationale Gemeinschaft entsteht, verbunden durch Leidenschaft und Freude am Teilen.

Eine Reise, die gerade erst beginnt

Angesichts des großen Erfolgs dürfte das Festival noch eine lange Zukunft vor sich haben. »Jedes Jahr erleben wir eine besondere Magie, bei der jede Matte zu einer Brücke zwischen Kulturen, Körpern und Herzen wird«, sagen Hie Kim und Anna Herz. *Caroline Ducasse* **yunion.de**

Eine symbolische Zahl, ein einzigartiges Festival

108 – für Yogis ist diese Zahl heilig. Sie taucht immer wieder in der yogischen Tradition auf, etwa in den Malas, den Meditationsketten, oder in der Praxis mit den 108 Sonnengrüßen.
108 – so viele Kurse und Workshops

bietet auch das yunion Festival, das jedes Jahr Ende August in Bad Hofgastein stattfindet. Was einst als kleine Yogareise mit rund zwanzig Teilnehmern begann, hat Hie Kim, Yogalehrer aus Frankfurt, in ein Festival verwandelt.

Ein voller Erfolg! Gemeinsam mit seiner Partnerin Anna Herz feierte er in diesem Jahr die fünfte Ausgabe des Events, das inzwischen über 200 Yogis sowie renommierte Lehrerinnen und Lehrer aus aller Welt anzieht.

HO

HO

»LACHEN OHNE GRUND«

Nach weiteren Recherchen fand Madan Kataria die Lösung. Der Körper kann nicht zwischen einem herzhaften »echten« Lachen und einem simulierten Lachen unterscheiden. Die Idee »Lachen ohne Grund« war geboren. Mit Ehefrau Madhuri, einer Yogalehrerin, entwickelte er die ersten Lachyoga-Übungen.

HO

— »Beim ersten Lachyoga braucht es manchmal Überwindung«, räumt Ute Liebhard vom Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e. V. ein, dass die übertriebenen Grimassen auf Außenstehende auch etwas komisch wirken können. »Aber Lachen macht mit unserem Körper etwas«, sagt die Vorsitzende des Lachverbands. Sie ist von der positiven Wirkung überzeugt. Denn im Grunde genommen geht es beim simulierten Hohoho und Hahaha, um eine Atemschulung. Zahlreiche Studien konnten nachweisen. »Alleine diese Übungen machen uns etwas wacher«, betont die Lachtrainerin Liebhard, sie reichen aus, damit Menschen in ihrem Alltag entspannter ankommen.

— In ihren Kursen konnte Ute Liebhard feststellen, dass viele Teilnehmer durch die Übungen ihre heitere Seite wiederentdeckt haben. Langfristige und nachhaltige Effekte sind jedoch erst dann möglich, wenn das Lachyoga regelmäßig praktiziert wird. Neben einer verbesserten Fitness für den Körper ist es vor allem der Balsam für die Seele, der zu mehr Fröhlichkeit und Lebensfreude führt.

SO GEHT'S

Lachyoga und klassisches Yoga verbinden verschiedene Aspekte. Zwischen den pantomimischen Lachübungen werden tiefe Atemübungen vollzogen. Neben dem beruhigenden Effekt auf die Seele werden die Körperzellen während der Übung mit mehr Sauerstoff versorgt. Die Lun-

Lachen ist die beste Medizin«. Eine bekannte Weisheit, die viel Wahres beinhaltet. Zahlreiche Studien belegen, dass Lachen das Immunsystem stärkt, Stress reduziert, die Durchblutung fördert, die Muskeln entspannt und vor allem jede Menge Endorphine und Wohlfühlhormone ausschüttet. Als im Jahr 1995 der Arzt Madan Kataria einen Artikel über dieses Thema verfassen wollte, stellte er bei seinen zahlreichen Recherchen fest, welche Menge an wissenschaftlichen Belegen es zu diesem Thema bereits gab. Die Wirkung des Lachens wollte der Arzt nun anhand einer Feldstudie selbst belegen. — Gleich am nächsten Morgen konnte der Mediziner ein paar Leute in einem nahegelegenen Park überzeugen, einen ersten »Lachclub« zu gründen. Zunächst begannen die Teilnehmer damit, sich Witze zu erzählen. Sie lachten und fühlten sich für den Rest des Tages gut. Der Club der Lachenden stieg innerhalb kürzester Zeit auf eine Teilnehmerzahl von fünfzig Leuten an. Doch schnell gingen die guten Witze aus. Mehr und mehr wurden diese anzüglich und rassistisch. Ein anderer Weg musste her.

HA

HA

Lachen ohne Grund ist gesund

**Lachen hat etwas Befreiendes.
Das Gefühl von Fröhlichkeit
und Leichtigkeit stellt sich ein.
Wichtiger noch: Mit Lachen kann
Stress reduziert werden. Tatsachen,
die sich ein indischer Arzt in den
90er-Jahren zunutze machte. Sein
ins Leben gerufenes Lachyoga
eroberte in den folgenden Jahren
die Welt.**

Kurse

Der Lachverband mit Sitz im bayerischen Baiernrain bietet Kurse in Präsenz im Münchener und Stuttgarter Raum an. Auf Nachfrage können Lachtrainer und Kurse benannt werden.
lachverband.org/lachyoga

genkapazität wird erhöht, und somit die Fähigkeit zu lachen. Ein Mangel an Sauerstoff kann langfristig die Ursache für Atemwegserkrankungen sein.

— Richtig Spaßig wird es für die Lachmuskeln: Das Zwerchfell, die Bauchmuskeln und die sogenannten Interkostalmuskeln (zwischen den Rippen) bewegen sich bei den Übungen rhythmisch aktiviert. Diese Muskeln unterstützen den Körper wiederum dabei, die Luft rhythmisch auszustößen. Beim Hohoho-Hahaha-Klatschen zwischen den Übungen werden die Akupressurpunkte aktiviert.

— Wer jetzt immer noch etwas skeptisch sein sollte, kann zunächst online erste Lach-HaHaHa-Erfahrungen in den eigenen Wänden sammeln. Und es wäre doch gelacht, wenn der Körper bei diesen einfachen Übungen nicht recht schnell erste positive Signale an das Gehirn senden würde. »Lachyoga schafft Gemeinschaftsgefühl und letztlich auch eine Atmosphäre von Toleranz, Liebe, Mitgefühl und Achtsamkeit.« Davon ist Lach-Expertin Ute Liebhard überzeugt.

HA

Die Region Gastein lädt dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und eine individuelle Auszeit zu genießen. Die drei Orte Dorfgastein, Bad Hofgastein und Bad Gastein bieten dafür von uriger Gemütlichkeit bis zu urbanem Flair ein breites Spektrum.

HEILSAMES GASTEIN

Die Heilkraft der Natur spürt man in Gastein das ganze Jahr über. Aus siebzehn Quellen werden täglich fünf Millionen Liter heißes Thermalwasser gefasst. Das kostbare Nass wird anschließend in die Therapiezentren, Hotels und Thermen der Region geleitet. Wichtigstes Wirkelement ist das Edelgas Radon. Nur in den beiden Thermen wird das Radon herausgefiltert.

— Neben dem Thermalwannenbad gibt es noch zwei weitere Anwendungen der Radontherapie: das Dunstbad und

den einzigartigen Gasteiner Heilstollen. Die Therapieformen kombinieren natürlich vorkommendes Radon mit Wärme und der Höhenlage der Region.

VON DER PISTE IN DIE THERME

Im Winter oder Sommer: Im Anschluss an einen sportlichen Tag werden Lebensgeister in wohltuenden Thermalbädern wieder zur Ruhe gebracht. Sowohl die Felsentherme in Bad Gastein als auch die Alpentherme in Bad Hofgastein locken Skifahrer mit müden Waden, um die Akkus wieder aufzuladen. In den warmen Becken sprudelt das Thermalwasser und in der Sauna dampft der Aufguss.

— Erholsame Ruhe erleben oder mit der Familie erlebnisreiche Tage verbringen, der Abwechslungsreichtum der Alpentherme in Bad Hofgastein lässt keine Wünsche offen. Sauna, Family, Relax und Ladys World bieten Zeit für Elementares. Die beiden Thermalwasserbadeseen und das Sportbecken laden zu reichhaltigem Schwimmvergnügen ein. Ein besonderes Highlight ist das Meeresaquarium, das schwimmend bestaunt werden kann, ergänzt durch eine familienfreundliche Textilsauna.

— Die Felsentherme in Bad Gastein liegt eingebettet in die eindrucksvolle Bergwelt der Hohen Tauern. Auf 1.100 Metern Seehöhe herrscht nicht nur ein imposanter Ausblick, sondern auch die klare Bergluft der Alpen. Die Therme wurde beim Bau direkt in den Felsen gebaut und verfügt über einzigartige Architektur. Die einmalige Atmosphäre eignet sich besonders gut für Paare.

gastein.com

Alpentherme Gastein



Foto: © Atelier Wolkendörfer

12
13



Foto: © Gasteinertal Tourismus GmbH; Manuel Markt/Markt Photography

Gasteiner-Heilstollen



»FRÜHER WAR
DIE EDLE ROBE AUS
SAMT UND SEIDE EIN
KLEIDUNGSSTÜCK FÜR
MÄNNER.«

**Ob im Film, beim Sport,
im Wellness-Bereich oder
im eigenen Badezimmer:
Der Bademantel ist ein
unentbehrliches Kleidungsstück
in vielen Lebenssituationen.
Seine Geschichte reicht weit
zurück und bietet immer wieder
überraschende Momente.**

»Robe de chambre«

KUSCHELIGER LEBENSBEGLEITER

Eingehüllt in den weichen Stoff eines Bademantels. Eine Tasse Kaffee oder Tee in der Hand. So kann der Tag beginnen. Der Bademantel spendet Wärme, saugt Feuchtigkeit auf und ist die Verbindung zwischen Nacktheit und Bekleidung. Erste Belege über den Bademantel reichen bis in die Antike zurück. Einem einzelnen Designer kann das Kleidungsstück nicht zugeordnet werden. Es waren die verschiedenen Kulturen, die die Entwicklung voranbrachten.

— Insbesondere im Osmanischen Reich gehörten Hamam-Gewänder und Kaftane zur Badekultur. Sie saßen locker, wurden nur mit einem Gürtel befestigt und boten neben der Bequemlichkeit von Anfang an das Gefühl von Behaglichkeit und Wärme. Einen weiteren Schub erlebte der Bademantel im 17. und 18. Jahrhundert. Durch den Handel mit Japan gelangten die Kimonos nach Europa. Schnell entdeckten Künstler und Intellektuelle das Must-have für gemütliche Stunden. Morgenmäntel, auch als »Banyans« oder »Robe de chambre« bekannt, waren ab da in den höheren Kreisen, wie beispielsweise bei Voltaire oder Goethe, zu finden.

— In den Genuss der Behaglichkeit kamen zunächst nur die Männer. Gekleidet in einen edlen Morgenmantel aus Samt und Seide, begrüßte die gehobene männliche Gesellschaft gerne ihre Gäste. Ein Glas in der einen und eine Zigarre in der anderen Hand. Zu einem wahren Eroberungszug setzte der Bademantel jedoch im

19. und 20. Jahrhundert an. Weber aus England und Frankreich entwickelten eine neue Webtechnik. Durch einen zusätzlichen Kettfaden, der zu einer Schlinge geformt wurde, stand mit dem Frotteestoff plötzlich ein Gewebe zur Verfügung, das über eine erstaunliche Saugfähigkeit verfügte und zudem weicher und voluminöser war als das bis dahin oft verwendete Leinen.

— Mit der Entstehung von Kurorten, öffentlichen Bädern und einer Hotel- und Wellnesskultur avancierte der Frottee-Bademantel zu einem Erfolgsmodell, das bis heute Bestand hat. Schnell entdeckte Hollywood die Darstellungsmöglichkeiten, die ein Bademantel bot. In »The Big Lebowski« nutzte Jeff Bridges in der Rolle »The Dude« das legere Kleidungsstück als Ausdruck einer radikalen Gelassenheit. Für Jack Nicholson war in »Besser geht's nicht« der Bademantel eine Art Schutzschild, der ihn mit seinen Zwangsritualen besser zurecht kommen lässt. Doch ein Mann sorgte für die vielleicht größte Popularität des Wellnessmantels: Udo Jürgens. Mit seinem Lied »Mercie Chérie« gewann der Sänger erstmals für Österreich den Grand Prix Eurovision de la Chanson (heute: Eurovision Song Contest).

— Ein Jahr später geht Jürgens auf seine erste Solo-Tournee. Von Anfang an sind seine Konzerte ausverkauft. Die Menschen sind begeistert. Nach seinem Konzert am 4. Oktober 1967 in der Hamburger Musikhalle am Dammtor wirft sich der Künstler nach seinem Auftritt schwitzend und erschöpft in einen weißen Bademantel. Doch die Zuschauer fordern eine Zugabe. Sein Manager fordert ihn auf, noch einmal rauszugehen, und zwar so, wie er ist. Ab da ist der Bademantel sein unverzichtbares Markenzeichen.

— Auf der ganzen Welt kennen und schätzen die Menschen den Bademantel. Bis heute ist das einfache Gewand ein Zeichen von Entspannung, Ruhe und Gemütlichkeit. Egal, wo und in welcher Situation.



7132 Hotels in der Schweiz

Die 1.000-Seelen-Gemeinde Vals schreibt Geschichte. Die kleine Gemeinde im Kanton Graubünden kann gemütlich mit dem Zug via Chur bis nach Ilanz führen. Von dort geht es kurvenreich mit dem Postbus direkt ins Valsertal. Oder, wer exklusive Anreisen bevorzugt, kann mit einem Helikopter der 7132 Hotels in bevorzugter Lage landen. Erste Berühmtheit erlangte Vals durch die St. Peterquelle. Das hoch mineralisierte Wasser mit einer Temperatur von 30 Grad zieht Badegäste seit Jahrhunderten in die Surselva (Bündner Oberland). Mit dem Entwurf für ein neues Bad im Jahr 1996 wurde der Ort und auch der Architekt Peter Zumthor weltberühmt. 7132, die Postleitzahl der Gemeinde, stand Pate bei der Namensgebung der Therme. Das monolithische Gebäude aus rohem Beton und 60.000 Valser Quarzitblöcken zieht seitdem Erholungssuchende, Architekten und Designer an. Sechs Bäder, vom Eisbad bis zum Feuerbad, gibt es – und dreimal im Jahr ist das Baden bei Nacht möglich. Nur zwei Jahre nach der Wiedereröffnung wurde die Therme 7132 unter Denkmalschutz gestellt.

vals.ch

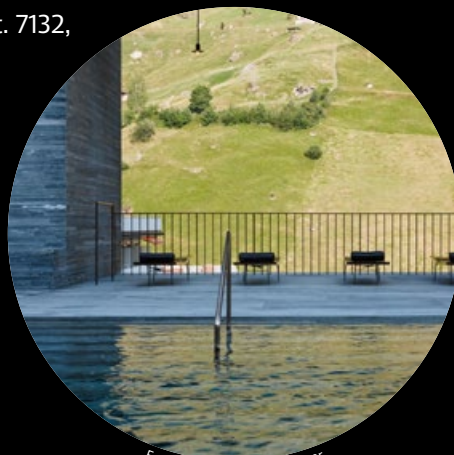


Foto: ©2023 Julien L. Balmer

Kurstadt Meran: Körper und Geist im Einklang

Seit 1966 ist das Hotel Mignon ein eleganter Rückzugsort für anspruchsvolle Reisende. Eingebettet in eine 10.000 Quadratmeter große Gartenanlage, bietet das Traditionshaus eine geschmackvolle Mischung aus Relaxen und feinen Speisen.

Himalaya-Zedern, immergrüne Magnolien, Scheinzypresse, japanischer Ahorn, Olivenbäume und Palmen filtern Licht und Lärm und hüllen die Gäste in die stille Atmosphäre der Gartenanlage ein. Auf Wunsch gibt es vom Gärtner eine Führung durch den Park.

Neben einem Pool, der zum Schwimmen am Morgen einlädt, und unterschiedlichen Anwendungen im Spa-Bereich sind es vor allem Wander- und Radwege, die für eine gesunde Bewegung sorgen. Gestartet werden kann direkt am Hotel. Zur Abrundung stehen Aktivprogramme an wie Aqua-Gym oder Yoga.

Das Haus steht ebenso für eine kulinarische Philosophie, die das Beste aus zwei Welten vereint. Die alpine Bodenständigkeit Südtirols und die Leichtigkeit der mediterranen Küche. Seit zwanzig Jahren prägt Hanspeter Humml die Küche. Sein Anspruch sind Frische, Handarbeit und regionale Identität. Im Angebot ist ein täglich wechselndes Sechs-Gang-Gourmetmenü, das auf Wunsch auch kalorienreduziert auf den Tisch kommt. Nur drei Minuten vom Zentrum der Südtiroler Kurstadt ist das Fünf-Sterne-Mignon somit ein Refugium für Ruhesuchende und Genießer.



Das Hotel Mignon

Ein besonderer Ausblick:

Ab April 2026 ist das Restaurant erstmals auch für externe Gäste geöffnet. hotelmignon.com

Karlsbad, Marienbad und Franzensbad bilden das Westböhmisches Bäderdreieck – und machen Tschechien damit zur Kurweltmacht. Bereits im 19. Jahrhundert galt das Bäderdreieck als »Salon Europas« mit prominenten Gästen, mittlerweile trägt es einen UNESCO Welterbetitel. Der kulturelle Glanz und die Pracht der Architektur sind auch heute noch allgegenwärtig, ebenso wie die zahlreichen Heilquellen. Wir erleben Kurtradition und Wellness mit Stil!

»EIN PARADIES
AUF ERDEN«, NANNT
GOETHE DAS
FRANZENSBAD.

Wohlfühlen **IM SALON EUROPAS**

Foto: © Kirsten Rick



TEXT

KIRSTEN RICK

Das wichtigste Kleidungsstück liegt im Hotelzimmer bereit: Es ist der Bademantel. Leise, ganz leise huschen und schleichen, tratschen und schlendern in weißen Frottee-Flausch gehüllte Gestalten durch sehr lange, mit weichem Teppich ausgelegte Gänge. Von diesen Gängen gehen viele Türen ab, manchmal wird eine geöffnet und eine der Bademantelgestalten verschwindet dahinter. Alles wirkt wie eine geheime Gesellschaft, deren Mitglieder sich wortlos durch die Kurlandschaft bewegen und nur eines im Sinn haben: genesen, oder zumindest ein bisschen leichter werden.

— Das Westböhmisches Bäderdreieck – Marienbad, Franzensbad und Karlsbad – ist seit Sommer 2021 Teil des UNESCO Weltkulturerbes »Great Spa Towns of Europe«. Den Titel tragen elf Kurorte in sieben Ländern, die Bewerbung war ein Gemeinschaftsprojekt unter tschechischer Federführung. Der Historiker Lubomir Zeman erläutert die anspruchsvollen Auswahlkriterien: Die Kurstädte müssen Naturheilmittel und eine hervorragende Bäderarchitektur vorweisen können, die heute noch für Anwendungen genutzt wird. Die Hauptentwicklung des Ortes sollte während des 19. Jahrhunderts stattgefunden haben, das reiche kulturelle und gesellschaftliche Leben mit internationalen Veranstaltungen bis in die Gegenwart reichen. Dazu kommt noch – hier lerne ich einen neuen Fachbegriff – die »therapeutische Landschaft«. Das sind nicht nur die prächtig gestalteten Kurparks, sondern auch der angrenzende Kaiserwald und das Hochmoor Kladsko bei Marienbad, durch das ich auf Bohlenwegen bis zu einem See spazierte.

MARIENBAD

Marienbad war ein sumpfiges Stück Wildnis, bis ein kluger Arzt das heilsame Wasser der Quellen nutzte und ein engagierter Abt einen genialen Landschaftsgärtner bestellte. Der Sumpf wurde Anfang des 19. Jahrhunderts trockengelegt und zu einer Parkanlage umgestaltet. In kürzester Zeit entstand eine kleine Kurstadt mit Häusern, die auch heute noch aussehen, als kämen sie frisch aus der Konditorei. Rasch wurde Marienbad zum Tummelplatz der Prominenz.

— »Nicht leicht habe ich etwas Erfreuliches gesehen«, schwärmte Goethe. Und selbst Kafka befand: »Karlsbad ist angenehm, aber Marienbad ist unbeschreiblich schön«. Goethe verliebte sich sogar in Marienbad. Also: Nicht in die Stadt, sondern in die 17-jährige Ulrike von Levetzow. Und das mit über 70! Unsere Reiseleiterin, selbst Anfang 70, deutet an, er könnte vielleicht auch etwas mit der Mutti oder der Omi gehabt haben. Goethes Angebotete lehnte seinen Antrag ab, sie sagte später, sie hätte einfach keine Lust gehabt zu heiraten. Das hat sie denn auch in ihrem ganzen Leben nie getan, 95 Jahre alt wurde sie.

— Die großen Attraktionen Marienbads bilden ein eigenwillig charmantes Ensemble. Die Kreuzquelle liegt an einem Ende der langen gusseisernen Kolonnade »Maxim Gorki«. Die im Neobarockstil errichtete Kolonnade wäre im vorigen Jahrhundert fast weggerostet. 1974 musste sie geschlossen und saniert werden. Dabei wurden auch gleich die Deckenfresken gemalt – inklusive Kosmonauten. Am anderen Ende spielt sich die »Singende Fontäne« auf, eine Brunnenanlage aus den 1980er-Jahren, die zu jeder ungeraden Stunde eine choreographierte



»KARLSBAD
IST ANGENEHM,
ABER MARIENBAD IST
UNBESCHREIBLICH
SCHÖN.«
FRANZ KAFKA

Karlsbad: Impressio-
nen in Pastelltönen

20
21



Ein Touristenmagnet
ist die »Singende Fon-
täne« in Marienbad.

Fotos: © Kirsten Rick

Musik-Wasser-Show bietet – und abends mit Beleuchtung. Ilona Winter, die gemeinsam mit ihrem Mann Harald hier zur Kur ist, hat das Spektakel die ganze Woche lang auf ihrem Handy dokumentiert, sie zeigt mir die Aufnahmen, um die Wartezeit zu überbrücken. Ihr Mann schwärmt derweil vom Mineralbad, das sei fast, »wie in Champagner zu baden«. Das müsse ich unbedingt ausprobieren. »Ein Jungbrunnen!«

— Das Wasser – darum dreht es sich in Marienbad und im gesamten Westböhmisches Bäderdreieck. 40 Mineralquellen entspringen direkt in Marienbad, über 100 in der näheren Umgebung. Für die angebotenen Heilkuren werden vor allem sechs der Quellen verwendet.

— Auf einer seiner Reisen kam Mark Twain nach Marienbad. Der Kurbetrieb war damals in vollem Gange, ganz ähnlich wie heute. Twains launige Betrachtungen der »Gesundheitsfabrik« erschienen 1892 in der Chicago Tribune: »Sie versuchen alles zu heilen – Gicht, Rheuma, Mager-sucht, Fettleibigkeit, Verdauungsstörungen und den ganzen Rest.« Und: »Wenn ein Mensch Gicht hat, tun sie dies mit ihm: Er muss morgens um 5.30 Uhr aufstehen, sie geben ihm ein Ei und lassen ihn an einer Tasse Tee nippen. Um sechs muss er an seiner speziellen Quelle sein, mit seinem Becher, der ihm am Gürtel hängt. Da wird er jede Menge Gesellschaft haben. Sobald das Orchester anfängt zu spielen, muss er seinen Becher heben und das grauenvolle Wasser trinken. Das muss er ganz langsam tun. Dann soll er eine gute Stunde über die Hügel stapfen ...«



Die Kolonnade »Maxim Gorki«
in Marienbad wäre im vorigen
Jahrhundert fast weggerostet.

Foto: © Kirsten Rick





Foto: © Kirsten Rick

»Franzensbad ist ein Modellspa, ein Vorbild für ganz Europa«, so der ehemalige Bürgermeister Jan Kuchař.

— Ein paar Punkte darin hat der lästerliche Autor ganz gut getroffen: Ohne einen Kurbecher, dieses seltsam geformte kleine Henkeltässchen mit der Tülle, durch die man das Quellwasser schlürft, ist wirklich kaum jemand unterwegs. Bewegung ist ganz wichtig: »10 Schritte, 1 Schluck«, so lautet die Faustregel. Und, ja, das Wasser der Kreuzquelle schmeckt doch recht eindringlich, salzig-mineralisch und mit einem starken Schwefelhauch. Mit dem Kreuzquell-Wasser ist auch nicht zu spaßen, es wirkt stark abführend.

— Der Kurarzt Dr. Pavel Knára warnt: »Die Trinkkur ist ein komplizierter Prozess, man muss immer daran denken, dass ein bestimmtes Wasser für konkrete Beschwerden geeignet ist, aber auch äußerst ungeeignet für andere Beschwerden sein kann. Eine Trinkkur muss immer mit dem Arzt konsultiert werden, weil eine falsch durchgeführte Trinkbehandlung Schaden kann.«

— Dr. Knára treffe ich im Hotel Nové Lázně

(»Neues Bad«) und dort wahrscheinlich schönsten Raum der Stadt: der »Royal Cabin«, dem König-Edward-Bad. Die 1896 für den britischen Monarchen entworfene (und fast ein Jahrzehnt von ihm genutzte) Spa-Suite ist prunkvoll im neuen Renaissancestil dekoriert, mit prächtigen Kacheln, persischen Teppichen und aufwendigen Seidentapeten. Alles ist erhalten, von der königlichen Badewanne bis zum Wiege-Sessel, eine Sonderanfertigung für Edward VII., der gerne abnehmen wollte. Der Raum lässt sich auch heute noch für Anwendungen buchen.

— Dr. Knára sieht eigenwillig streng aus, spricht schnell und verknüpft Anekdoten mit Informationen. Drei Naturheilquellen gibt es: Mineralwasser, Naturheilgas und Moor. Es sind viele Heilbehandlungen möglich: Trinkkuren, Wasserbäder, aber auch Gasbäder und Gasinjektionen. Ein wichtiges Ziel bei verschiedensten Behandlungen sei es, die Durchblutung anzukurbeln.

— Ich habe den Bademantel angezogen. Mir wird eine der vielen Türen aufgeschlossen. Die Wanne ist eingelassen, das Wasser ist warm. Ich gleite hinein. Es kitzelt und britzelt. Tausende kleine Bläschen steigen hinauf und überziehen meine Haut mit einem glitzernden Perlenanzug. Ich streife darüber, es fühlt sich kribbelig an, wenn sie platzen. Und schon sind wieder neue da. Die funkelnden Kügelchen auf meiner Haut geben mir das Gefühl, kostbar zu sein. Nach 20 Minuten kommt eine junge Bademeisterin, ganz in Weiß, ich steige aus der Wanne und lege mich auf eine Liege, werde dort in Laken gewickelt und warm zugedeckt. Jeder Muskel, jede Faser meines Körpers fühlt sich entspannt an, angenehm schwer. Und die Gedanken, die gleiten ganz wohlig aus dem Aufmerksamkeitsfeld hinaus ins Nirgendwo. Danach riecht meine Haut noch lange etwas rostig.

FRANZENSBAD

»Franzensbad ist ein Modellspa, ein Vorbild für ganz Europa«, sagt der ehemalige Bürgermeister Jan Kuchař selbstbewusst. Das kleine Franzensbad ist ganz anders aufgebaut als Marienbad oder Karlsbad, nach barocken Prinzipien von Axialität und Symmetrie, mit harmonisch einheitlichen Gebäuden. Der Kur-Kern ist ringförmig von Parks umgeben – und außerhalb natürlich von der »therapeutischen Landschaft«. Die hat nicht nur Quellen und Naturheilgas, sondern noch ein weiteres Naturheilmittel zu bieten: Franzensbad war das erste Moorbad der Welt.

— Bereits im 19. Jahrhundert reisten Frauen ohne männliche Begleitung nach Franzensbad – das war damals noch ungewöhnlich. Sie kamen meist zur Kinderwunschbehandlung. Die Statue des kleinen Franzel (ein nackter Junge mit einem Fisch in der Hand) soll dabei Wunder wirken, be-

»FRANZENSBAD
WAR DAS ERSTE
MOORBAD DER
WELT.«



sagt die Legende. Zu einer bestimmten Zeit soll allerdings auch ein gewisser rothaariger Kellner seinen nicht unwesentlichen Anteil zum Erfolg beigetragen haben, heißt es. Belegt ist das nicht.



Caesar und Arthus ziehen eine der sechs letzten Pferdekutschen in Karlsbad.

— Im Hotel Pawlik (ein riesiger Komplex aus verschiedenen Häusern, die durch lange Gänge miteinander verbunden sind) komme in den Genuss einer der berühmten Moorpackungen. Eine resolute Bademeisterin kippt einen großen Klumpen schwarze, dampfende Masse auf eine Liege, auf der sie ein braunes Laken als Unterlage ausgebreitet hat. An der rechten Hand trägt sie einen roten Gummihandschuh, damit streicht sie die Masse flach und glatt. Dann weist sie mich an, mich hineinzulegen. Ich lasse mich mit den Schultern in den warmen, weichen Modder sinken. Sie schlägt das Laken über mir zusammen, dann noch eine Art Plastiktischdecke und eine

warme Decke, sehr kuschelig. Ich spüre, wie die Hitze des Moores tief in meine Schultergelenke dringt. Es riecht etwas modderig, aber das sind wahrscheinlich die guten Heilstoffe, die aus seit Jahrhunderten abgestorbenen Pflanzenteilen in meinen Körper dringen und dort Wunder bewirken. Den braunen Rest, der nicht von meiner Haut absorbiert wurde, von selbiger wieder abzukratzen und zu spülen, ist ein wenig mühsam, es wollen Ränder bleiben. Danach rieche ich noch den ganzen Tag wie frisch ausgebuddelt. Ein »Paradies auf Erden« nannte Goethe Franzensbad.

KARLSBAD

Geräuschvoll klappern die Hufe über das Straßenpflaster. Caesar und Arthus, zwei artige Schimmel, ziehen die Kutsche – eine der sechs letzten Pferdekutschen in Karlsbad. Die Stadt liegt im Tal des Flusses Teplá und schmiegt sich an die bewaldeten Hänge des Kaiserwaldes. Wie »ein Brillant in einer Smaragdfassung«, beschrieb Alexander von Humboldt die Lage im Grünen.

— Einer Legende nach wurde Karlsbad im 14. Jahrhundert vom böhmischen König und römisch-deutschen Kaiser Karl IV. gegründet. Er soll die einzigartigen heißen Quellen bei der Hirschjagd entdeckt haben. Daher auch der Name »Karlovy Vary«. »Vary« heißt Warmbad, »brühen-des Wasser«, wie unsere Reiseleiterin Jitka bei der Fahrt in der mit rotem Samt ausgeschlagenen Kutsche erklärt. Die Karlsbader Quellen sind heiß, allen voran der Sprudel mit etwa 73 °C. Er schießt als Geysir bis zu 12 Meter in die Höhe. Eingehegt wird er durch die Sprudelkolonnade, einem 1970er-Jahre-Bau, kürzlich saniert.

— Die Kutschfahrt führt uns vorbei an prächtigen Fassaden. Schon Marienbad sieht aus wie frisch aus der Zuckerbäckerstube. In Karlsbad kommt es aber ganz dicke: Lauter süße Lagen aus Architekturstilen. Der französische Architekt Le Corbusier nannte den Baustil »Stelldichein der Sahnetörtchen«.

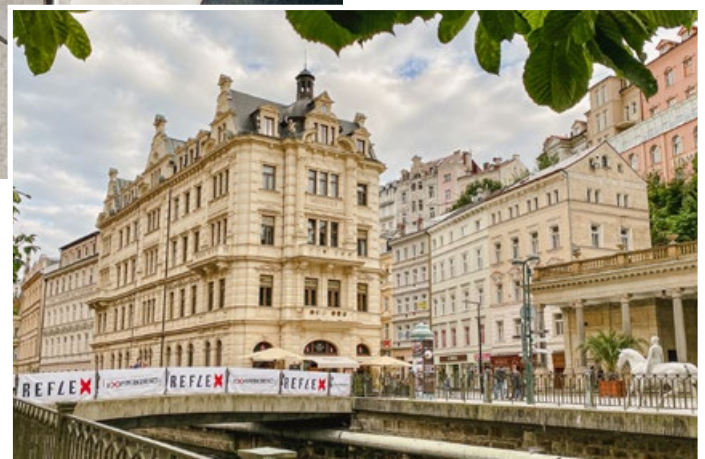


DER FRANZÖSISCHE
ARCHITEKT LE CORBUSIER
NANNT DEN BAUSTIL
»STELLDICHEIN DER
SAHNETÖRTCHEN«.

Fotos: © Kirsten Rick

26
27

Unterhalb der prachtvollen
Häuser in Karlsbad schlängelt
sich der Fluss Teplá.







Abendstimmung
in Karlsbad

— »Man könnte meinen, dass sei positiv gemeint gewesen«, sagt der Historiker Lubomir Zeman sanft schmunzelnd bei einem Stück Pupp-Torte im gleichnamigen Grandhotel. Das Pupp ist sozusagen die Hochzeitstorte unter den Häusern, in seinem üppigen Neobarockstil. Kein Wunder, dass es Vorbild für den Wes-Anderson-Film »Grand Budapest Hotel« war. Zeman fährt fort: »Die Architektur in Karlsbad ist wie ein Theater, sie sollte unterhalten. Zuerst denkt der Gast, er sei in Italien, dann in Frankreich, ein paar Häuser weiter sieht er englische Motive, die Marktkolonnade ist im Schweizer Stil gehalten, aber auch arabische Gäste erkennen ihre Ornamentik wieder.« Eine besondere Zierde sind die Kolonnaden, allen voran die Mühlbrunnkolonnade mit ihren 124 Säulen. Die weiße Marktkolonnade im Schweizer Stil sieht aus wie eine Kreuzung aus Berghütte und Tortenspitze. Sie ist aus Holz und war zunächst als Provisorium gedacht – nach etwa einem Jahrhundert fiel der Beschluss, sie zu bewahren.

28
29

Doch wozu überhaupt die Kolonnaden, diese langen Wandelhallen? Dr. Milada Sarova, Kurärztin, international renommierte Balneologin und Inhaberin des Hotels Prezident, erklärt es mir: »Dr. Becher – ein ›Aristoteles für Karlsbad‹, hat im 18. Jahrhundert als Erster das Wasser der Quellen analysiert. Und er hat festgestellt: Das Wasser muss man an der Quelle trinken.« Er integrierte Spaziergänge in den Behandlungsplan und achtete dabei auf einen ausgewogenen Rhythmus zwischen Bewegung, Trinken und Baden. So wurden über den Quellen Altanen oder Kolonnaden errichtet und Promenadenwege angelegt.

— Drei Dinge sind laut Dr. Sarova für eine gelungene Kur grundlegend wichtig: »Guter Schlaf, etwa acht Stunden. Atmen, am besten in Bewegung, bei Kurspaziergängen durch die therapeutische Landschaft. Und das Wasser. In Karlsbad haben wir im Wasser alles: Sulfate ...«. Sie zählt chemische Verbindungen auf, erklärt die Wirkung auf den Körper, fertigt zum besseren Verständnis kleine Zeichnungen an. Dabei ist sie sehr zugewandt, stellt mir auch immer wieder Fragen zu meinem Wohlbefinden. Vaclav Havel, Michail Gorbatschow und viele weitere Prominente hat sie bereits betreut. Wenn man sie so erlebt, kompetent und herzlich, versteht man leicht, warum die Menschen ihr vertrauen.

Vielleicht ist das, neben dem Wunderwasser, ein Schlüssel zum Erfolg einer solchen Kur: Die Aufmerksamkeit, die die Kurärztin schenkt. Und die Zeit. »Eine richtige Kur dauert 2 bis 3 Wochen, Wellness nur 3 bis 4 Tage«, bemerkt Dr. Sarova.

— Große Filmplakate spiegeln sich im Wasser der Teplá. In der runden Auffahrt des Grand Hotel Pupp stauen sich die Limousinen. Das alljährliche Filmfestival beginnt. Im Boden sind kleine Metalltafeln eingelassen, mit den Namen der prominenten Gäste. Leonardo DiCaprio war hier, hinter uns schlendert Michael Caine durch die Halle. Goethe war natürlich auch in Karlsbad, insgesamt 13 Mal. Der letzte Kaiser, der in Karlsbad kurte, war Haile Selassie.



Wer vom Heilwasser genug hat, findet in Karlsbad garantiert ein »Helles« oder »Dunkles«.

— Im Westböhmisches Bäderdreieck kamen internationale Machthaber zusammen. Die Wohlfühlatmosphäre trug zur angenehmen Stimmung bei. »Das Milieu eines Badeortes beeinflusst die Politik. Bei der Kur im Bad haben die Mächtigen ihre feindlichen Ansichten vergessen«, so der Historiker Zeman.

— Hier, im »Salon Europas«, wurde – und wird – die Gesellschaft geprägt. Manchmal auch im Bademantel.



Ein Stück Torte, eine Tasse Kaffee: Im Hotel Pupp geht es stilvoll zu.

30
31



Wasser –
**NATÜRLICH.
BELEBEND.
GUT.**

»HEILWASSER GILT ALS
ARZNEIMITTEL UND MUSS
STRENGEN VORSCHRIFTEN
GENÜGEN«.

Schon Goethe wusste um die belebende und gesundheitsfördernde Wirkung eines Glases Wasser. Ganz bewusst und auf ärztlichen Rat hin entschied er sich für das Heilwasser von Fachingen. In Krügen ließ sich der Dichter das Getränk, das für die Förderung eines gesunden Säure-Basen-Haushalts bekannt ist, nach Weimar liefern.

— Mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser sollte der Mensch täglich zu sich nehmen. Wasser wird für alle lebenswichtigen Prozesse im Körper gebraucht. Der Mensch besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Das Gehirn sogar zu über 90 Prozent. Vor allem für Menschen, die einer körperlichen Arbeit nachgehen oder viel Sport betreiben, ist das Trinken von Wasser essenziell. Wasser reguliert die Körpertemperatur, transportiert Nährstoffe und Sauerstoff und kann in der richtigen Zusammensetzung für eine gute Säure-Basen-Balance sorgen. Wie Staatl. Fachingen, ein Mineral- und Heilwasser, das seit 1742 aus der Quelle im Lahntal gewonnen wird.

— Das Besondere ist die Zusammensetzung. Fachingen enthält neben anderen wichtigen Mineralstoffen mit 1.846 mg/l viel natürliches Hydrogencarbonat, das überschüssige Säuren bindet. Die sogenannte »basische Wirkung« wird durch weitere Mineralstoffe und Spurenelemente verstärkt. Darunter Calcium, Magnesium und Natrium. Kenner wissen, dass das Wasser aus den Höhen des Westerwaldes und des Taunus nicht nur ein guter Begleiter zum Essen, sondern auch für Weine und Kaffee ist. Mild moussierend hilft das Fachinger Still insbesondere Menschen, die über Sodbrennen klagen. Dies wurde durch eine aktuelle Studie erneut bewiesen.

— Übrigens benötigt Mineralwasser als einziges deutsches Lebensmittel eine amtliche Anerkennung. Damit Reinheit und Qualität des Naturprodukts Mineralwasser garantiert bleiben, umfasst das Anerkennungsverfahren mehr als

200 Einzeluntersuchungen. Bei einem Heilwasser sind die Anforderungen sogar noch höher. Es gilt als Arzneimittel und muss strengen Vorschriften genügen.

TRADITION TRIFFT MODERNE

Der mittelständische Brunnenbetrieb geht noch einen Schritt weiter. Im Hause Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH weiß man um die Bedeutung der Quelle. Ein nachhaltiges Handeln ist daher von höchster Bedeutung, um die natürlichen Ressourcen zu schützen. Das beginnt mit einer schonenden Förderung von Heil- und Mineralwasser am Quellort und reicht bis zur Abfüllung in der eleganten Glas-Facettenflasche im Mehrwegkreislauf. Auch wurde der Einzugsbereich um den Brunnen vor Jahren bereits zum Heilquellenschutzgebiet mit strengen Auflagen deklariert. Mit der Einführung einer klimaneutralen Lagerhalle und einer pharmazeutisch einzigartigen Glasmehrweg-Abfüllanlage legte das Unternehmen weitere Grundsteine für eine nachhaltige Zukunft.

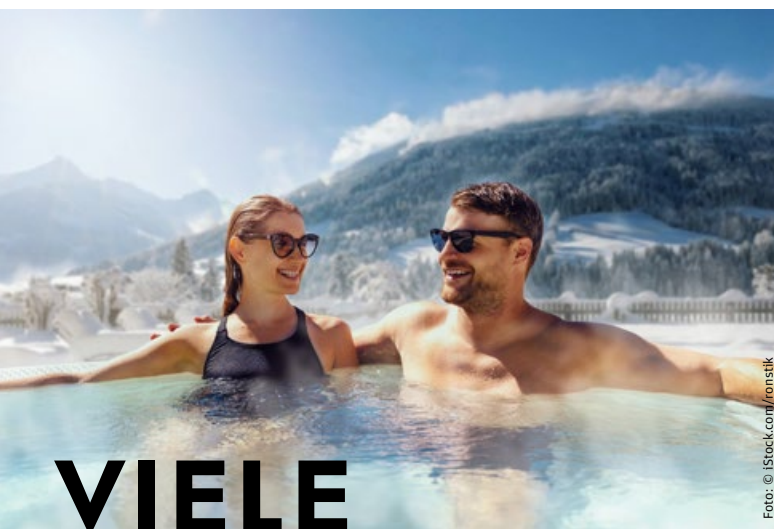
— Bis 2003 nur für das Heilwasser »Staatl. Fachingen Still« bekannt, betrat das Traditionsunternehmen mit dem feinperligen Produkt »Staatl. Fachingen Medium« auch den Mineralwassermarkt. Vor allem in der gehobenen Gastronomie ist das Wasser in der klaren Flasche beliebt. »Natürlich besser leben«, wusste schon Goethe um die wohltuende Wirkung des Wassers. Mit dem heutigen Trend zur gesunden Ernährung und einer ausgewogenen Lebensweise behält das Heil- und Mineralwasser damit auch weiterhin seinen besonderen Platz in der Ernährung.

Heil- oder Mineralwasser?

Beim Mineralwasser handelt es sich um ein natürliches Wasser aus unterirdischen Quellen. Es enthält Mineralstoffe und dient der Flüssigkeitsversorgung. Das Heilwasser ist ein spezielles, meist stilles, Wasser, mit nachgewiesener gesundheitlicher Wirkung. Zum Beispiel bei Sodbrennen.

Die einen suchen das Adults-Only-Hideaway in den Alpen. Die anderen dagegen bevorzugen das tierfreundliche Designhotel am See. Die Website LeadingSpa.com bietet für jeden Geschmack das richtige Wellnesshotel & Spa Resort. Alle der zweihundert aufgelisteten exklusiven Häuser sind mit dem Award für ein unvergessliches Urlaubserlebnis ausgezeichnet worden. Im Angebot sind Wellness-Oasen in Deutschland, Österreich, Italien, den Niederlanden und Kroatien. In allen ist ein vielseitiges Angebot zum Abschalten und Durchatmen. Eine Mindestvoraussetzung, um in den Kreis der LeadingSpa zu kommen, ist eine Kategorisierung ab Vier-Sterne-Superior-Niveau. Die Seite wird laufend um weitere Angebote aktualisiert.

LeadingSpa.com



VIELE ANSPRÜCHE – eine Adresse

Foto: © iStock.com/ronstik



KUR- UND HEILWÄLDER *immer beliebter*

Was in Japan als Shinrin Yoku bekannt ist, wird nun auch in Deutschland immer beliebter. Der Wald, ein Universum für die Sinne, bietet Menschen bei gezielten therapeutischen Aktivitäten innere Ruhe und Ausgleich. Wer einen Wald betritt, spürt die Veränderung. Die Luft wird weicher, kühler, riecht nach Moos und Harz. In Ostbayern haben vier Orte den Wald als Gesundheitsraum erschlossen: Bad Füssing, Bad Kötzing, Bad Birnbach und Bad Neualbenreuth bieten ein Waldgesundheitstraining an. Zertifizierte Trainer und Therapeuten verlassen dabei bewusst mit den Teilnehmenden ausgetretene Pfade. Barfuß über Moos gehen, die Rinde mit geschlossenen Augen ertasten oder tief den würzigen Duft der Nadeln einatmen. Das bewusste Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes soll nachweislich Stresshormone senken, den Puls und Blutdruck stabilisieren, die Konzentrationsfähigkeit fördern und das Immunsystem stärken.

ostbayern-tourismus.de

VOM AUFGUSS *ins Abtauchen*

Sauna trifft Wasser, und das auf besonders charmante und vielseitige Weise. Ob eine Gondel direkt am Seeufer, ein schwimmendes Saunaboot oder eine kleine Flusssauna in der Stadt. Die Schweiz verbindet an verschiedenen Orten Hitze und Ruhe aufs Schönste mit klarem Wasser und spektakulären Aussichten. Mal luxuriös und privat, mal gesellig und ungezwungen, laden verschiedene Orte zum entspannten Schwitzen und zum Sprung ins kühle Nass ein.

myswitzerland.de



Foto: © iStock.com/mystockimages

WELLNESS *und Spiritualität*

34
35

Ein Kloster ist ein Ort der Begegnung und der Gastfreundschaft. In dieser Tradition lebt und arbeitet die im 19. Jahrhundert gegründete Ordensgemeinschaft im Kloster Arensburg in Koblenz. Rund fünfzig Dominikanerinnen und etwa achtzig Mitarbeiter teilen ihren Ruhe- und Kraftraum mit Menschen, die aufatmen und neue Lebensenergie tanken möchten. Das Kloster, das im UNESCO-Welterbe „Oberes Mittelrheintal“ liegt, ist von einem Klostergarten umgeben. Ein Ort, der einlädt, die Stille wahrzunehmen, zu

meditieren und dem Plätschern des Brunnens zu lauschen. Schwester und Mitarbeiter des Klosters kümmern sich dabei im ganzheitlichen Sinne um Körper, Geist und Seele. Im Angebot ist das Tautreten am Morgen, schwimmen, saunieren und kneipen im Hallenbad, trainieren im Fitnessraum und bei einer Massage können letzte Entspannungen gelöst werden.

rlp-tourismus.de/romantischer-rhein



Foto: © Dominik Ketz

AUF DEN SPUREN

von Jane Austen



Fotos: Manfred Daams/Produktion: Petra Kroll

Wer die Schriftstellerin Jane Austen mag, sollte sich einen Besuch in Bath nicht entgehen lassen. Fernab vom hektischen London geht es in der Stadt im Südwesten Englands beschaulicher zu.

TEXT

PETRA KROLL



Der Mann sieht aus wie ein Relikt aus längst vergangenen Tagen. Mit Backenbart, Stiefeln, Gehrock, Zylinder und Jabot (einem aus Spitze gearbeiteten Lätzchen) ist Martin Salter das Gesicht des Jane-Austen-Zentrums und damit einer der meist fotografierten Menschen in Bath. Seit über zehn Jahren steht er am Eingang des Museums in der Gay Street, begrüßt stolz die Besucher und geht dabei ganz in seiner Rolle als Mr. Bennet auf: In Jane Austens Roman »Stolz und Vorurteil« repräsentiert er den Vater von fünf unverheirateten Töchtern, womit ihm von der Autorin kein

einfaches Los beschieden war. Denn seinerzeit garantierte nur eine standesgemäße Ehe den Frauen Auskommen und gesellschaftlichen Rang.

— Jane Austen (1775–1817) aber heiratete nie. 1797 kam sie zum ersten Mal mit ihren Eltern und ihrer Schwester nach Bath, um hier, wie viele andere junge Frauen auch, nach einem passenden Heiratskandidaten Ausschau zu halten. »Wie erhofft erhielt sie einen Antrag, den sie aber am nächsten Tag wieder löste. Ich denke, sie wollte nicht wegen des Geldes heiraten, sondern aus Liebe«, erläutert eine Dame mit Spitzenhäubchen im Museum. Ferner erzählt ein Film über Janes Leben. Und Manuskripte, ein zierliches Schreibpult und ein altertümliches Hutmodengeschäft lassen Austens Welt ebenfalls wieder lebendig werden. Zu Bath,



Links: In schmalen Gassen liegen reizende kleine Geschäfte, Restaurants und Cafés. In »Sally Lunn's Tearoom« etwa ist seit über 100 Jahren ein luftiges Hefegebäck die Spezialität.



THE JANE AUSTEN CENTRE

Kaum eine andere Autorin verstand es, die Atmosphäre des 18. Jahrhunderts so treffend wiederzugeben wie Jane Austen, der eine schöne Ausstellung gewidmet ist. Im »Jane Austen Centre« beantworten historisch gewandete Darsteller Fragen zu ihren Romanen und dem Leben in der Regency-Ära. Wer will, kann sich hier selbst kostümieren und sich auf diese Weise der Autorin nähern.

40 Gay St, Bath BA1 2NT
Telefon 00 44/12 25/44 30 00
janeausten.co.uk

der Unesco-Welterbe-Stadt mit ihrer prachtvollen georgianischen Architektur, hatte die renitente Tochter eines braven Landpfarrers ein eher ambivalentes Verhältnis. Für die junge Jane überwogen die Vorteile des städtischen Lebens mit seinen Bällen und den vielen Geschäften, das Publikum aber mochte sie nicht. »Es gab zweifellos eine erschreckende Anzahl von hässlichen Frauen in

Bath. Und erst die Männer! Die Straßen wimmelten von Vogelscheuen«, zog sie mit spitzer Feder über die Bewohner her.

»ES GAB

ZWEIFELLOS EINE
ERSCHRECKENDE ANZAHL
VON HÄSSLICHEN FRAUEN
IN BATH. UND ERST DIE
MÄNNER!«

JANE AUSTEN

MONDÄNES KURBAD

Die Stadt hat ihr längst verziehen. Man könnte sogar sagen, der Ort ist zum Zentrum eines romantischen Personenkultes geworden: Überall, auch außerhalb des Museums, trifft man auf Janes Verehrerinnen, die, unverkennbar an ihrer Lektüre, oft sogar in Regency-Kostümen durch die Straßen ziehen. Mit rund 5.000 denkmalgeschützten Gebäuden wirken diese auch ohne Komparsen herausgeputzt wie für einen Historienfilm. Im 18. Jahrhundert stieg die Stadt am Avon dank ihres Heilwassers zu einem mondänen Kurbad auf. Noch immer sprudeln die einzigen heißen Thermalquellen Großbritanniens mit ungebändigter Kraft aus der Tiefe. Bei einer konstanten Temperatur von 46 Grad sollen es täglich rund 1,1 Millionen Liter sein. Die Wohltat des warmen, heilsamen Wassers wussten schon die Römer zu schätzen. Sie bauten eine aufwendige Badeanstalt über den Quellen, die 1889 wiederentdeckt wurde und heute gegenüber der Kathedrale Bath Abbey zu bewundern ist. Nur an manchen Tagen hüllen sich die antiken Becken des Römischen Bades in den Dunst des aufsteigenden warmen Wassers. Baden kann man hier aus hygienischen Gründen zwar nicht mehr. Doch nebenan im Kurhaus ist noch die Zapfanlage in Betrieb. Zu den bekanntesten Kurenden, die hier im Pumpraum das gesundheitsfördernde Wasser tranken, gehörte auch der Schriftsteller Charles Dickens. Das äußerst mineralhaltige Getränk erinnerte ihn jedoch an den »starken Geschmack nach warmen Bügeleisenwasser«.



Sehen und gesehen werden, lautet das Motto. War früher das Kurhaus DER Treffpunkt, verabredet man sich heute auch mal im Swingkleid zum Kaffee.

Fotos: Manfred Daams/Produktion: Petra Kroll

»DIE
BRUNNENHALLE
BEHERBERGT
INZWISCHEN EIN
RESTAURANT.«



1



2



3



4



Fotos: Manfred Daams/Produktion: Petra Kroll

Heutzutage kann man sich diesen »Gaumenschmeichler« mit Erdbeerscones und Clotted Cream zum Nachmittagstee versüßen. Die einst leere Brunnenhalle, in der früher die Celebrity mit einem Glas Wasser in der Hand auf- und abflanierte, beherbergt inzwischen ein Restaurant. — »Sehen und gesehen werden« lautet hier aber noch immer die Devise. Überhaupt wurde der Aufenthalt in Bath mehr von dem ge-

sellschaftlichen Leben und weniger durch den gesundheitlichen Fortschritt geprägt. Zu den elegantesten Ballsälen ihrer Zeit zählten die Assembly Rooms. Wo die Upperclass einst das Tanzbein schwang, ist heute eine Etage tiefer, das Fashion Museum eingezogen. Zu einer der größten Sammlungen historischer Mode weltweit gehört auch eine Reihe von Fischbeinkorsetts, von denen sicher manches gute Stück für einen Ohn-



5



6

3 und 4 Nachmittagstee in der Abbey Chambers

5 Wie es sich in wohlhabenden Kreisen früher lebte, erfahren Besucher in dieser Stadtvilla am Royal Crescent. Das erste Haus am Platz ist heute ein Museum.

6 Ein überragendes Beispiel georgianischer Baukunst ist der kreisrunde Circus. Architekt John Wood der Ältere (1704–1754) nahm sich für den Bau des Wohnkomplexes das Kolosseum in Rom als Vorbild.



7

1 Im Pump Room, der Brunnenhalle des Kurhauses, kann man heute noch das Quellwasser probieren.

2 Unter den Kristalllüstern tanzte einst die Upperclass, schlürfte Tee aus feinem Porzellan und verkuppelte ihre Töchter. Was Frau bei diesem Anlass trug, zeigt das Fashion Museum eine Etage tiefer in einer der größten Sammlungen historischer Mode weltweit.

7 Das ultraschicke Queenberry Hotel liegt nur wenige Schritte vom Fashion Museum entfernt in einer toprenovierten Villa und verfügt über 29 individuell gestylte Räume.

40
41

machtsanfall bei seiner Trägerin auf dem Tanzboden sorgte. Nicht weit vom Fashion Museum entfernt, liegt der Circus mit seinen luxuriösen Reihenhäusern. John Wood der Ältere plante ihn in Anlehnung an das Colosseum in Rom. Er wollte der Stadt ein antikes Aussehen verleihen. Als er 1754 starb, setzte sein Sohn, John Wood der Jüngere, das Erbe des Vaters fort: Mit dem Wohnkomplex am halbmondförmigen Royal Crescent

entstand eine der berühmtesten Flaniermeilen und nobelsten Adressen der Stadt. Wie gut sich Shopping mit Sightseeing in Bath verbinden lassen, belegt die Pulteney Bridge. Ähnlich wie auf der Ponte Vecchio in Florenz reihen sich lückenlos kleine Geschäfte auf beiden Seiten dieser einzigartigen Segmentbrücke. Und für fußmüde Passanten stehen hier am Fluss Avon sogar mehrere Liegestühle bereit.





Die Stadt besitzt viele öffentliche Gärten, die während des Kurbetriebs Mitte des 18. Jahrhunderts entstanden sind. Der größte unter ihnen ist der Royal Victoria Park am Royal Crescent. Die Pulteney Bridge hingegen lässt sich am besten von den Parade Gardens aus bewundern. Der kleine Park liegt direkt am Fluss Avon und hält für müde Spaziergänger Liegestühle bereit.

SHOPPEN?

Mit Vergnügen!



FUDGE KITCHEN

Wer sich von seiner Nase führen lässt, landet unweigerlich in diesem süßen Paradies. Zugegeben, das handgemachte Weichkaramell, angereichert mit Nüssen, Beeren und Schokolade, ist nicht gerade kalorienarm. Doch der Einladung zu einer Kostprobe der noch warmen Masse kann man wohl schwer widerstehen.

10 Abbey Churchyard, City Centre,
Bath BA1 1LY, T 00 44/12 25/46 22 77

fudgekitchen.co.uk



ARTICLE BATH

Die Palette, die Lucy Simon in ihrem bezaubernden Blumengeschäft anbietet, ist reichhaltig und umfasst auch handgesiedete Seifen, Grußkarten und Keramik. Alles »made in England«.

2QZ, 3 Bartlett Street, Bath BA1,
T 00 44/1225/46 01 89

articlebath.com



THE FIG STORE

Dieser Concept Store der Designerin und Inhaberin Madi Loker ist ein zauberhafter Ort im Zentrum von Bath – eine Oase der Ruhe im bisweilen hektischen Einkaufstrubel der Stadt. »The Fig Store« bietet auch Pflanzen und Accessoires für den Garten an. Gärtner Simon Harrison verwandelt den Innenhof in ein grünes Refugium.

76 Walcot St, Bath BA1 5BD,
T 00 44/12 25/42 80 31

thefigstore.com



PAXTON AND WHITFIELD

Selbsterklärende Namen vereinfachen oft das Leben: So ist der Stinking Bishop (Stinkender Bischof) aufgrund seines intensiven Geruchs sicher nur ein Käse für Liebhaber. Im Angebot des Londoner Händlers finden sich aber auch harmlose Klassiker, wie der populäre Cheddar aus dem gleichnamigen Dorf bei Bath.

1 John St, Bath BA1 2JL,
T 00 44/12 25/46 64 03
paxtonandwhitfield.co.uk



AVENIDA HOME

Was nützt das köstlichste Gericht, wenn die Dekoration nicht stimmt? Lebhaftige Muster und fantastische Motive, wie aus »Alice im Wunderland« von Lewis Carroll, zieren die Homeware von Isabel Saiz. Unter dem Namen »Avenida Home« hat sie ein unverwechselbares Design für einen schön gedeckten Tisch geschaffen, an dem man sich garantiert nicht sattsehen wird.

27 Walcot St, Bath BA1 5BN,
T 00 44/12 25/ 57 17 18
avenidahome.com



THE LOOKING GLASS OF BATH

Spieglein, Spieglein an der Wand, welches Auto ist das schönste im Land? Anthony Reed träumte schon als Kind davon, wie Mr. Toad im Bilderbuchklassiker »Der Wind in den Weiden« einen alten Bentley zu fahren. Heute nutzt der Vergolder und Einrahmer den Oldtimer zur Freude seiner Kunden auch schon mal für den Transport seiner Arbeiten. In seiner Werkstatt lässt es sich herrlich stöbern.

94 Walcot St, Bath BA1 5BG,
T 00 44/12 25/46 19 69



Fotos: Manfred Daams/Produktion: Petra Kroll



AB DURCH *die Mitte*



**Hongkong und Vietnam sind nur
Zwischenstationen auf der Kreuzfahrt
mit der EUROPA 2. Das Ziel ist die eigene
Mitte, IN2BALANCE heißt das Format.**

TEXT

KIRSTEN RICK

Geh dahin, wo der Schmerz ist«, fordert mich Jon auf und lächelt sein süßestes Welpenlächeln. »Dahin, wo es richtig wehtut. Dann wird es gut.« Hingehen, wo der Schmerz ist? Eigentlich wollte ich doch bloß auf Kreuzfahrt. Mit der MS Europa 2, dem weltweit besten Luxusliner, von Hongkong an der Küste von Vietnam entlang bis nach Koh Samui. Ich wollte dahin, wo es schön ist. Von Schmerzen war nicht die Rede.

— Diese Reise ist ein Paradox. Wie weit muss ich fahren, um bei mir anzukommen? Fernreisen, vor allem Kreuzfahrten, bringen mich normalerweise in eine psychische und physische Schieflage: der Jetlag und die Verspannungen nach dem Langstreckenflug, der Klimaschock von nasskalt zu schwülwarm, die immer wieder überraschende Erkenntnis, die völlig falschen Kleidungsstücke eingepackt zu haben, das überwältigende Angebot an Köstlichkeiten an Bord, die mich regelmäßig in eine Entscheidungsschockstarre fallen lassen, die immer neuen exotischen Ziele – kaum habe ich beinahe registriert, dort zu sein, bin ich auch schon wieder weg –, der Luxus an Bord, der oft in einem krassen Gegensatz zu den Lebensverhältnissen in den angelaufenen Destinationen steht – und allein die Tatsache, dass die Reise überhaupt auf einem Schiff stattfindet.



Die Ginverkostung gehört nicht zum Balance-Programm, der Boxworkshop bei Regina Halmich und Sven Ottke schon.

INNERE LÄUTERUNG UND SELBSTERKENNTNIS

Diese Reise ist eine hochgradig luxuriöse Veranstaltung, die mir die Augen für die ganz einfachen Dinge öffnen soll. Sieben Tage in einem goldenen Hochseekäfig, zum Zweck der inneren Läuterung und Selbsterkenntnis.

— Noch nicht ganz entknittert vom langen Flug strecke ich meine Beine im Fond des Rolls Royce Phantom

aus. Ganz aus, die Vordersitze sind sehr weit

entfernt. Abholservice des Peninsula Ho-

tels, einer Grandhotellegende von 1928,

die neben der Rolls-Flotte, der vermut-

lich glattesten Bettwäsche der Welt,

einem Helikopter-Landeplatz auf

dem Dach des Neubaus, einem Blick

von Kowloon auf Hongkong Island,

acht Top-Restaurants (darunter eines

im Stil einer Almhütte) und einer eigenen

Schokoladenmanufaktur vor allem das bie-

tet, das in Hongkong wirklich rarer Luxus ist: Platz.

377 Quadratmeter misst die Penthouse-Suite, in der

sich schon Madonna wohlfühlte. (Obwohl die Balkon-

türen ein wenig schwer zu öffnen sind). Eine normale

Wohnung in Hongkong ist ungefähr 50 qm groß, darin

wohnen Eltern, Kinder, Schwiegereltern und oft auch

noch das Hausmädchen. Das ist kein Problem, denn die

Menschen sind ungefähr 11 Stunden am Tag bei der Ar-

beit, den Rest verbringen sie in Restaurants. »Wir sind

alle Foodies«, gesteht die PR-Managerin des Peninsula.

Wer nicht isst, trinkt zumindest Kaffee. Oder Yuanyang

(auch: Yin Yang), ein Mixgetränk aus Kaffee, schwarzem

Tee und gesüßter Kondensmilch. Ein Getränk für die

perfekte Balance also – wenn es nicht so wahnsinnig süß

wäre.

— »Ich stand immer im Weg«, fasste eine Freundin

einst ihre Hongkong-Reise zusammen. Der Satz klingt

mir noch im Ohr, während sich Menschentrauben emsig

an mir vorbeidrängen. Doch ich entdecke auch nahezu

menschenleere Orte. Die Treppen des Hongkong Cul-

tural Centers zum Beispiel, einem nahezu fensterlosen

rosa Architektur-Trumm, der die exquisite Aussicht aufs

Wasser, die darauf dümpelnden Dschunken und die Sky-

line ignoriert.

»DIESE REISE
IST EIN PARADOX.
WIE WEIT MUSS ICH
FAHREN, UM BEI MIR
ANZUKOMMEN? «

Wie aus der
Zeit gefallen:
eine dümpelnde
Dschunke vor
der Hongkonger
Skyline.

Die Penthouse-
Suite des Peninsula
Hotels mit Aussicht
auf die Metropole



Foto: © Susanne Baade für Hapag-Lloyd Cruises



Foto: © Shutterstock.com/winhorse

Buntes Treiben in einer Geschäftsstraße in Mong Kok, Hongkong.

375 CREWMITGLIEDER FÜR 500 GÄSTE

An Bord der EUROPA 2 gelange ich, fast ohne es zu merken. Eine Gruppe junger Männer, die aussehen, als warteten sie auf ein Boygroup-Casting, löst sich voneinander, einer verwickelt mich in eine charmante Plauderei, tauscht den Reisepass in meiner Hand unauffällig gegen ein Glas Champagner und meine Bordkarte. Mir dämmert, dass dies nicht eine weitere elegante Hotellobby ist, sondern die Rezeptionshalle (sagt man bei Schiffen »Halle«?) des Luxuskreuzers. Hier sind wahnsinnig viele Menschen, die sich anscheinend sehr freuen, mich zu sehen. Sie tragen blaue Hosen, weiße Hemden und Namensschilder. 375 Crewmitglieder sind für maximal 500 Passagiere zuständig.

— Den Weg zu meiner Kabine finde ich trotzdem allein. Es ist kein Zimmer (so wird das auf Schiffen sowieso nicht genannt), sondern eine Suite. Mit großem Balkon. Badewanne und Dusche. Und, was mich völlig aus der Fassung bringt: eine begehbare Ankleide. Völlig perplex hänge ich alle meine Sachen auf, sogar die Sportklamotten. Nicht jeder Luxus an Bord ist so offensichtlich, die zwei Kunstwerke von Gerhard Richter sind mir auf dem Weg entgangen.

— Bei der Seenotrettungsübung – oder offiziell: »obligatorische Sicherheitsübung« – treffe ich Jon zum ersten Mal. Er ist Amerikaner, will Deutsch lernen und verwickelt mich in ein kurzes Gespräch. Reicher Junge, bestimmt mit seinen Eltern unterwegs, denke ich. Dem Lächeln nach Sohn eines Kieferorthopäden und einer Zahnärztin. Danach plaudere ich mit einer Schweizerin, die einmal mit einer anderen Kreuzfahrtreederei unterwegs war. Dort gab es lange Schlangen am Buffet, die Leute hätten ihre Ellenbogen ausgefahren. Sie schüttelt sich leicht. Die Luft ist schwül, das Pooldeck stimmungsvoll beleuchtet, die Übung wirkt eher wie ein gediegener Empfang, wenn nicht alle diese voluminösen Rettungswesten trügen.



Fotos: © Susanne Baade für Hapag-Lloyd Cruises

BEGEGNUNGEN SCHAFFEN

Beim Abendessen im »Serenissima« – einem der sechs Spezialitäten-Restaurants – kommt zu jedem Gang noch jemand vom Service extra, um das Gericht anzusagen: »Und hier haben wir ein wundervolles Risotto mit einem Hauch von ... und ... darunter verbirgt sich noch ...« – es ist eher eine Lobpreisung als eine bloße Beschreibung. Ein faszinierendes Schauspiel, das jeden Abend in jedem Restaurant aufgeführt wird. Und das ist nur das normale Programm.

— Diese Reise ist etwas Besonderes: Sie ist eine »IN2BALANCE«-Reise. Eine Kreuzfahrt, die die Gäste ins Gleichgewicht bringen soll. »Wir versuchen, etwas zu geben, das man woanders nicht kaufen kann: Begegnungen«, erzählt eine der Organisatorinnen. Dann stellt sie die illustrierte Runde derer vor, denen wir begegnen, die uns »beeindrucken und beeinflussen« und von

»WIR VERSUCHEN,
ETWAS ZU GEBEN,
DAS MAN WOANDERS
NICHT KAUFEN KANN:
BEGEGNUNGEN.«



53
53

denen wir »etwas mitnehmen« sollen: Regina Halmich und Sven Ottke (»Boxen mit den Weltmeistern«), Holger Stromberg (er war Koch und Ernährungsberater der Fußballnationalmannschaft), Dr. Patrick Broome (er war Yogalehrer der Fußballnationalmannschaft) und Jonathan Hippensteel. Jon. Model und Faszientrainer. Und wirklich der Sohn eines Kieferorthopäden, allerdings ohne seine Eltern an Bord. »Ich habe Strategien entwickelt, in Form zu bleiben und mein Leben zu genießen«, strahlt er.

DANKBAR SEIN

Am nächsten Morgen beim Yoga mit Patrick kullern die Tränen. Nicht vor Schmerz, nicht vor Anstrengung. Die Übungen sind nicht schwierig, aber sehr intensiv und perfekt angeleitet. Zum Ende der Stunde nehmen wir die Meditationshaltung ein. »Denke an etwas Schönes in

Was ist IN2BALANCE?

IN2BALANCE ist ein Format von Hapag-Lloyd Cruises, das Bewegung, Achtsamkeit und ganzheitliches Wohlbefinden in einem kuratierten Programm verbindet. Jede Reise steht unter einem wechselnden Schwerpunkt und eröffnet Zugang zu Yoga, Meditation, Ernährungsimpulsen, Sound Healing oder individuellen Coachings. Renommee Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Disziplinen schaffen einen Rahmen, der innere Ruhe stärkt, Reflexion ermöglicht und neue Energie freisetzt – ein Resonanzraum für Ausgeglichenheit, der lange nachklingt.

Deinem Leben«, fordert Patrick uns auf. Der warme Seewind streicht durch unsere Haare, die Sonne blinzelt durch die geschlossenen Lider. »Und nun fühle die Dankbarkeit, dass es so etwas Schönes in Deinem Leben gibt.« Schluchz. Dann legen wir uns auf die Seite. »Jetzt ist es Zeit, loszulassen«, sagt Patrick. »Loszulassen von den Ängsten, nicht gut genug zu sein. Du bist genau richtig, wie Du bist.« Wow. Das sagt der einfach so. Und wir alle sind, überrascht und aufgelöst in Tränen, bereit, ihm zu glauben.

DAS SCHIFF IST IN BALANCE

Gegen diese sanften, innerlichen Erlebnisse sind die Landausflüge in Vietnam geradezu grellkreischbunt. Der Markt in Hoi An. Die Stände mit neonfarbenen, glibbrigen Geleewürfeln. Die Laternenmanufakturen mit dem beißenden Klebstoffgeruch. Die Seidenmanufaktur mit Schränken voller Seidenraupen – und großen Rahmen, an denen die Maden sich verpuppen. Die weichen Stoffe, gewonnen aus den abgekochten, versponnenen Kokons. Der Tempel mit den betörend duftenden Weihrauchspiralen, an denen Zettel voller Wünsche hängen. Leuchtende Fischernetze. Niedrige Häuser – die Altstadt gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe – voller Läden. Einzelne Vögel in viel zu kleinen Käfigen. Van, unsere Reiseleiterin, beschwert sich, wir seien zu langsam, würden trödeln, wir müssten jetzt schnell zurück zum Bus, zum Schiff.

— An einem ruhigen Seetag empfängt der Kapitän Ulf Wolter auf der Brücke Besuch. Er ist ein Mann von gewinnend lässiger Schlacksigkeit, mit geschmeidigen Bewegungen, guter Haltung und freundlich-entspannter Stimme, der auch ohne seine fundierte nautische Ausbildung und seiner Herkunft aus einer Krautsander Seefahrerfamilie als glaubwürdiger Kreuzfahrtschiffkapitänsdarsteller durchginge. Geduldig beantwortet er jede Frage, auch die laienhafteste.

— »Ja, das Schiff ist in Balance. Nein, es kann nicht umkippen.« Allerdings: Wenn etwas verändert wird, muss das Gewicht ausgeglichen werden. Wenn oben etwas dazukommt, muss es unten auch dazu – oder noch weiter oben weg. Wenn mehr Teakholzstühle auf dem Sonnendeck stehen sollen, darf der Schornstein nicht mehr aus Stahl, sondern aus sehr viel teurerem, leichteren Aluminium sein. Aber ich kann vielleicht umkippen. Jedenfalls nach dem Gin-Tasting. Dabei probieren wir nur drei Sorten, erst pur, dann mit Garnitur – Zitronen-Zesten oder auch ein kurz angeflammter Rosmarinzweig – und schließlich mit Tonic. Die nächste Formatreise heißt dann »Gin2Balance«, witzeln wir.

— Die Ginverkostung gehört nicht zum Balance-Programm, der Boxworkshop bei Regina Halmich und Sven Ottke schon. Wie passt das? Vorurteile abwerfen und sich fokussieren, sind die Stichworte, die Regina Halmich dazu nennt. Sie macht das Aufwärmtraining. Hüpfen, Arme kreisen, Hüfte drehen, Hampelmann – flotte, freundliche Gymnastik, die erste Röte auf die Wangen zaubert und ein paar Schweißtröpfchen glitzern lässt. Erklärt die Technik: Beine hüftbreit, linker Fuß vor, das Gewicht auf den vorderen Fuß, beim rechten Fuß wird nur der Ballen belastet. Leicht nach vorne neigen, Hände zu Fäusten (Daumen außen!), parallel seitlich an die Wangen. Der Schlag kommt quasi vom Fuß über die Hüfte und die Schulter in die Faust, die erst im letzten Drittel des Weges dreht. Schritt gleichzeitig mit dem Schlag. Den Arm ganz ausfahren. Links, rechts. Üben! Wir glitzern vor Schweiß.

— Sven Ottke provoziert, geht ganz dicht ran, unterschreitet persönliche Distanz. Deckung! Einzeln holt Sven Ottke sich die Kandidaten zum Pratzentraining (Training am Schlagkissen) auf die Bühne des Theaters. Eins, zwei – »neee, links ist eins und rechts ist zwei«, Zack – klatscht er mir die Prätze auf den Kopf. »Und Deckung! Has-te wieder vajessen, wat? Du bist vielleicht süß!«

Der Tempel in Hoi An zieht sowohl Einheimische als auch Touristen an.





Einheimische bei einer Überfahrt in Da Nang / Hoi An

Fotos: © Susanne Baade für Hapag-Lloyd Cruises



Immer gut vor der Sonne geschützt schultern die Obst- und Gemüseverkäuferinnen ihre Ware.

»DIE SCHLECHTEN SIND ALLE SCHON TOT.«

Deckung halten hilft vielleicht beim Ben-Thanh-Markt in Saigon, wo neben gigantischen Zimtstangen, exotischen Früchten und getrockneten Krabben hauptsächlich Fake-Designer-T-Shirts und -taschen gehandelt werden.

— Aber bestimmt nicht bei der Vespa-Tour durch Saigon. »Ihr müsst euch keine Sorgen machen«, hat uns unser Guide vorher beruhigt. »In Saigon gibt es nur gute Motorrollerfahrer.« Er lächelt keck unter seiner Pilzkopffrisur: »Die schlechten sind alle schon tot.«

— Mein Vespa-Fahrer heißt Nhat, jung, drahtig, dynamisch und mit breitem Grinsen, er reicht mir nicht ganz bis zur Schulter. Er gibt mir einen Mundschutz, das scheint das allerwichtigste Accessoire in der Stadt zu sein. Zum Helmaufsetzen beuge ich mich hinunter, schwing mich hinter meinen Fahrer auf die Vespa, umklammere den Griffbügel. Dann rauscht Saigon – oder: Ho-Chi-Minh-Stadt, wie es heute offiziell heißt – an mir vorbei. Wir sind in gigantischen Schwärmen von Motorrollern unterwegs, die sich nach geheimen Regeln immer wieder neu formieren. Nhat gibt manchmal seltsame Handzeichen, als könnte er allein durch Gesten den Gegenverkehr aufhalten, um dann geschmeidig kleinste Lücken zu nutzen. Die Stopps sind kurz: der Blumenmarkt, ein Tempel und eine chinesische Apotheke mit Wunderwürmern, »magic mushrooms«, Nestern aus Vogelspucke und Seepferdchenschnaps, alles »gut für die Potenz«.

— Etwa sechs Millionen Motorroller – wer weiß schon die genaue Zahl? – knattern durch die Straßen der Stadt. Auf jedem Zweirad sind hier ganze Familien unterwegs: das Baby im Hochstuhl zwischen die Beine geklemmt, Mutter und Kinder eng aneinandergeschmiegt, so bleibt auch noch Platz für einen Flachbildschirmfernseher, diverse Schocks Hühnereier, eine Mülltonne oder ein ausladendes Blumengesteck. Vermutlich gibt es nichts, das ein Vietnamese nicht auf einem Motorroller transportieren kann.



Noch ist die Ampel rot: Gerollt und geknattert wird in Schwärmen in Ho-Chi-Minh-Stadt.

— Im dreistöckigen Restaurant Pho 2000 bestellen wir das vietnamesische Nationalgericht: Pho. Eine Nudelsuppe, deren Brühe durch Gewürze wie Zimt und Sternanis unverwechselbar gut schmeckt. Gesprochen wird Pho übrigens »Pfoah«, der Ton kommt ganz hinten aus dem Hals. Die Tonhöhe ist auch wichtig, wer danebenliegt, bestellt etwas ganz anderes, zum Beispiel eine »heiße Schlampe«. Bill Clinton, der auch bereits bei Pho 2000 gespeist hat (der Fotobeweis hängt vielfach an der Wand), bekam aber wohl die gewünschte Suppe.

— Auswärts gestärkt, fällt die Mäßigung, die Holger Stromberg in seinem Ernährungsworkshop nahelegt, leicht. Er sagt: »Morgen ist das Buffet auch noch da. Einfach mal die Hände in den Hosentaschen lassen und überlegen: Was brauche ich wirklich?« Er wundere sich, was viele Menschen unreflektiert zu sich nehmen, nicht nur, was die Menge, sondern auch, was die Qualität betrifft, und mahnt: »Der Mund ist ein sehr intimer Ort, da wollen Sie nicht alles drin haben.«

— Beim Abendessen im Yachtclub versuche ich, auch seinen Ratschlag »An allem, was Sie essen, sollten Sie immer erst riechen!« zu beherzigen. Möglichst unauffällig schnuppere ich am frischen Fisch vom Grill, Hummern und Austern und am bestimmt drei Meter langen Käsebuffet mit dem allerbesten Gorgonzola. Nur die Dessertecke meide ich, dort hat Holger Stromberg, flankiert von Patrick Broome, Position bezogen und überwacht die Süßspeisen.

— Jon hechelt, wie ein aufgeregtes kleines Hündchen. Die von Holger Stromberg bewachten Desserts sind aber kein Thema im Faszientraining-Kurs. Und das Hecheln ist eine Aufwärmübung, die uns Jon so enthusiastisch vorführt, dass die Kursteilnehmer sie gerne mitmachen (ich auch, wenn ich nicht so kichern müsste). Dann unterweist uns Jon in der Kunst der Selbstmassage mit der Blackroll, einem Ball und einem weiteren Schaumstoffteil, das wie eine große Erdnuss ge-

Rezept für »Soul-Eier«

Fünf (oder zehn, die Zahl ist willkürlich gewählt) Eier ungefähr zehn Minuten lang hart kochen. Abpellen, in ein Glas füllen. Nach Wunsch Gewürze wie gehackte Chilischoten oder Ingwer dazugeben. Mit Sojasauce auffüllen, bis alles vollständig bedeckt ist. Glas verschließen, Eier mindestens über Nacht darin ziehen lassen. »Gut für die Hirnleistung«, sagt Holger Stromberg.



»SOUL-EIER«. AUCH
WENN SIE NICHT
DANACH AUSSEHEN,
SO HABEN SIE DOCH
ÜBERZEUGENDE INNERE
WERTE.

formt ist. Wir rollen mit dem Fuß, dann mit dem Unter-, dem Oberschenkel und der Hüfte über die dezenten Foltergeräte. Immer schön auf den Muskeln, nicht auf den Knochen. Jon ermuntert uns, den Schmerz zu spüren: ist es »guter Schmerz«, der sich anfühlt, als würde eine Massage auf verhärtete Muskeln treffen: weitermachen. Ist es »schlechter Schmerz«, also einer, der plötzlich kommt und sticht: aufhören. Wir jaulen. Jon setzt sich lächelnd auf einen kleinen, harten Ball. »Ich mache das immer im Flugzeug«, sagt er. »Das Ding ist so klein, man kann es leicht mitnehmen. Und es ist guter Gesprächsstoff. Und ich mache mich lieber lächerlich, als dass ich nach dem Langstreckenflug zwei Tage brauche, bis ich wieder hergestellt bin.« Ach ja, der Langstreckenflug. Was ist aus all meinen lächerlichen Bedenken vor der Reise geworden? Haben sich in dieser ganz besonderen Atmosphäre der Umsorgtheit einfach aufgelöst.

IN DER TASCHE EIN REZEPT FÜR SOUL-EIER

Die sieben Tage kamen mir vor wie ein einziger. Bin ich nun ausgeglichen? »Balance kann man nicht erzwingen, man kann sie nur erspüren«, sagt Patrick, als wir, die Augen geschlossen, an Deck des Schiffes mit Kurs auf Koh Samui um unser Gleichgewicht kämpfen.

— Beim Ausschiffen vor Koh Samui bemerke ich zum ersten Mal das Meer. Nicht, dass ich es nicht vorher auch schon gesehen hätte. Es war ja immer da, als grandiose Fototapete, als friedliche Kulisse. Es lag still und glatt und rührte sich kein bisschen, als die EUROPA 2 es durchschnitt. Nun muckt es ein bisschen, lässt die kleinen Tenderboote tanzen. Zwischen der Mini-Gangway, die aus dem Mutterschiff ragt, und dem Boot tun sich immer wieder neue Lücken auf. Starke Arme kleiner Matrosen geben Halt, die Kluft zu überwinden. Gischt fliegt mir hinterher, ich schmecke Salz. Jetzt fühlt es sich an wie eine Seefahrt! Doch da ist die EUROPA 2 nur noch ganz klein am Horizont zu erkennen.

— Ich fuhr weit weg – und landete in meiner Mitte. Ganz bei mir selbst. Ich ging dorthin, wo der Schmerz ist. Und kam zurück mit dem besten und einfachsten Rezept für »Soul-Eier«. Auch wenn sie nicht danach aussehen, so haben sie doch überzeugende innere Werte.

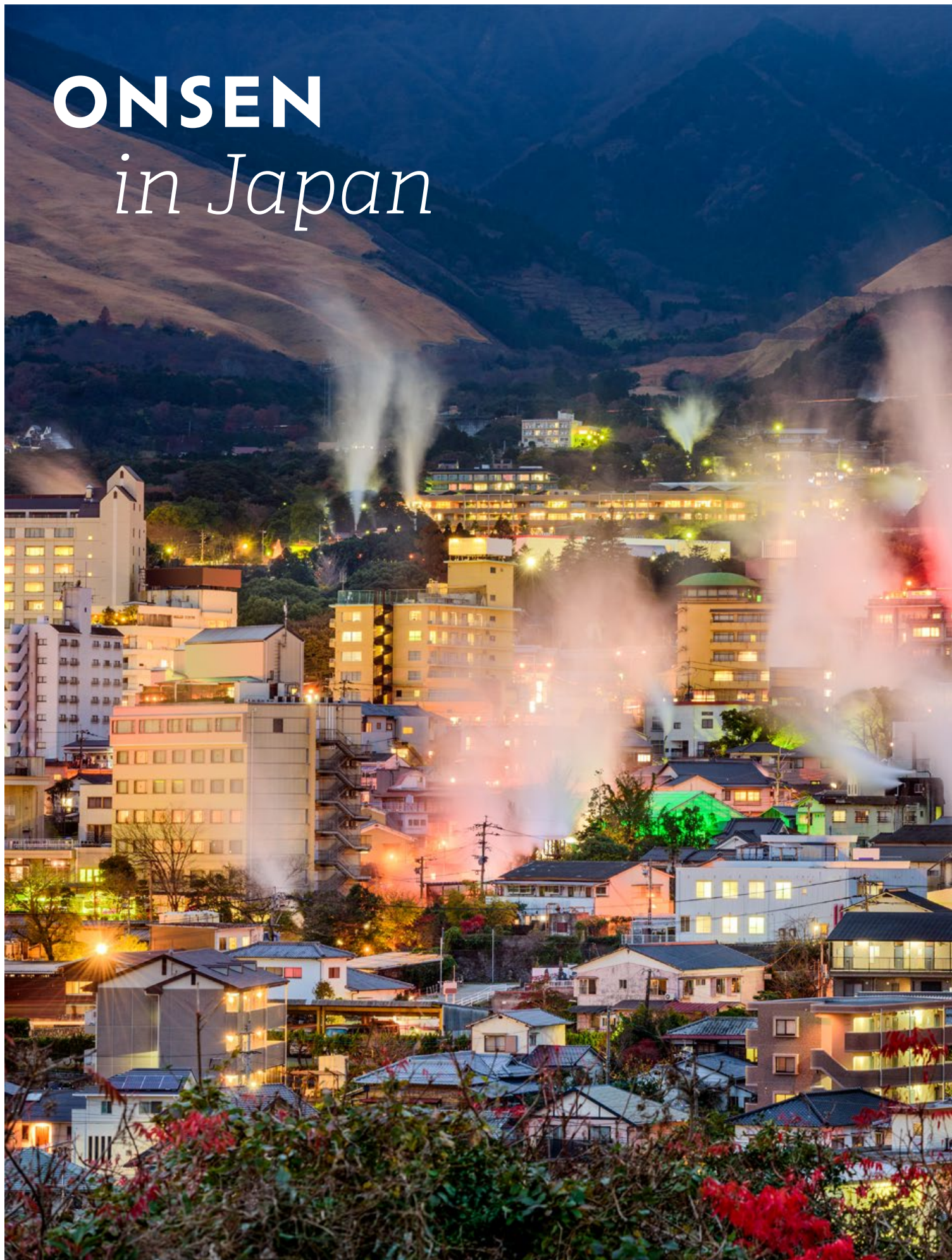
58
59

Die nächste IN2BALANCE-Reise

Fokus Fernost – Trends, Kultur und asiatische Rituale: IN2BALANCE-Reise vom 02.06. bis 20.06.2027 (18 Tage), von Hongkong über Ho-Chi-Minh-Stadt, Singapur, Port Kelang (Kuala Lumpur) sowie die malaysische Insel Penang nach Port Louis/Mauritius. Buchbar im PLATIN-Tarif ab 9.470 Euro (inkl. 1.000 Euro Frühbucher, gültig bis 31.10.2026) pro Person bei Doppelbelegung, inkl. An- und Abreisepaket. Weitere Informationen unter

hl-cruises.de/EUX2759

ONSEN *in Japan*





In Beppu ist das Thermalwasser tief im Alltag verankert. Viele Haushalte haben Zugang zu Thermalwasser, das einfach aus dem Wasserhahn fließt. Das ist der Alltag in Beppu.

DIE KUNST *des Badens*



**Ein japanisches Volkslied sagt:
»Ein Onsen kann alles heilen, nur
enttäuschte Liebe nicht.« Ein Bad in
einem der rund 3.000 Onsen des
Landes ist weit mehr als im Wasser
baden. Es ist ein kulturelles wie
spirituelles Erlebnis, für Mensch und
Tier.**



Foto: © iStock.com/Sean Pavone



Foto: © iStock.com/Yohab

Links oben:
Thermalquelle in
der Stadt Beppu

Links: Der Shima
Onsen ist mit Bus
und Bahn etwa drei
Stunden von Tokio
entfernt.

Rechts: Der tradi-
tionelle Yukata
(Baumwollkimonos)
wird von Frauen
wie Männern ge-
tragen. Das Modell
für die Herren fällt
dezent aus.

Dank ihres vulkanischen Ursprungs sind Onsen, also heiße Quellen, auf allen vier Hauptinseln Japans zu finden. Die Nutzung der heißen Quellen als Badeort geht auf das siebte Jahrhundert zurück. In jener Zeit breitete sich der Buddhismus im Land aus. Bei den religiösen Zeremonien galt und gilt das Wasser als Zeichen der Reinigung. Erste Bäder entstanden ab dem 13. Jahrhundert mit dem Bau buddhistischer Tempel.

— Die natürlichen Quellen sind oftmals in einer malerischen Landschaft zu finden. In einem Wald, an einem Fluss, an einem rauschenden Wasserfall und sogar am Meer oder auf einem Berggipfel auf 2.300 Metern Höhe. Noch vor 200 Jahren gingen die Menschen regelmäßig in einen Onsen. Es war zugleich ein Ort der Reinigung, der Entspannung, des sozialen Miteinanders. Ein ganzes Dorf ging mitunter gemeinsam und unbekleidet baden. Eine Geschlechtertrennung gab es nicht.

— Das tägliche Baden und die Gemeinsamkeit veränderten sich ab dem 19. Jahrhundert. Wohnungen wurden mehr und mehr mit Bädern ausgestattet. Doch ein Bad in einem Onsen ist für Japaner und Besucher nach wie vor ein unbedingtes Muss. Manche Onsen, wie das Noboribetsu, Hakone, Dogo Onsen oder Beppu, haben sich im Laufe der Jahrzehnte zu einem pulsierenden Kurort entwickelt. Sie sind in der Hauptreisezeit mindestens so gut besucht wie die Urlaubsinsel Mallorca. Andere sind klein geblieben und liegen versteckt

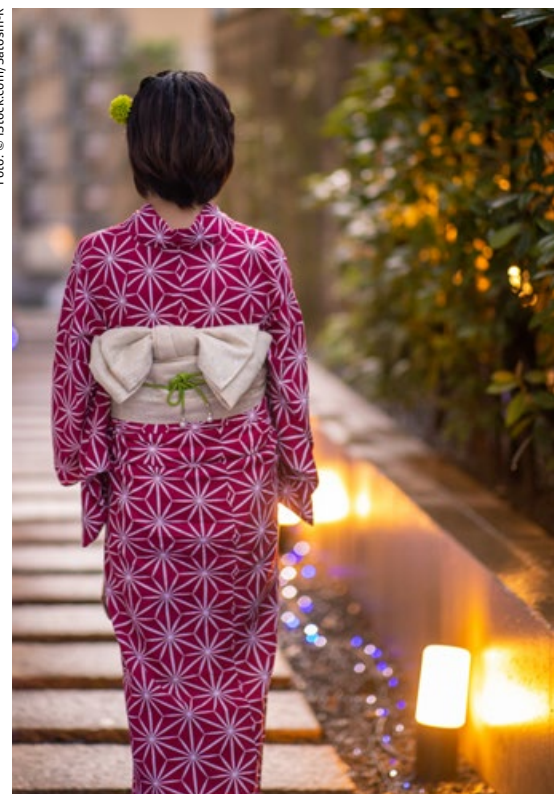
eingebettet in einer herrlichen Natur. Zu vielen Onsen gehört ein Ryokan. Es ist das traditionelle Gasthaus, das ganz im Wohle des Gastes handelt.

BADEN UND SPEISEN

Im legeren Yukata, einem Baumwollmantel, genießen es die Japaner, durch einen Ort von Quelle zu Quelle zu flanieren. Ein Onsen, das einem Ryokan angeschlossen ist, erlaubt aber ausschließlich nur den Gästen, ein wärmendes Bad zu nehmen. Abgerundet wird das Erlebnis Onsen und Ryokan mit einem regionalen Kaiseki-Menü. Dabei handelt es sich um ein traditionelles Menü, bestehend aus kleinen, kunstvoll angerichteten Gängen, die eine abwechslungsreiche Abfolge von Gegrilltem und Gedämpften bieten.

— Neben der wohltuenden und entspannten Atmosphäre bieten die Onsen mit ihrer mineralischen Zusammen-

Foto: © iStock.com/Satoshi-K



setzung des Wassers auch einige gesunde Aspekte. So verbessert ein Bad die Durchblutung, senkt den Stress, lindert Schmerzen wie Muskelverspannung, Arthritis oder Rheuma und sorgt zugleich für eine gesündere Haut. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Hautproblemen sollten vor dem wohlig-warmen Bad in einem Onsen zunächst ihren Arzt befragen.

DIE ONSEN-ETIKETTE

Wer nicht als Barbar gelten will, sollte unbedingt auf die Onsen-Etikette achten. Nach wie vor sind Tattoos in einem Onsen verpönt. Sie erinnern noch an die jahrhundertlange Zeit der Yakuza, die mit kriminellen Handlungen die Menschen in Angst und Schrecken versetzte. So langsam ändert sich dieses Denken. Menschen mit einem Tattoo sollten vor dem Besuch eines Onsens einfach fragen, ob es gestattet ist.

—— Besonders viel Wert wird auf die Hygiene gelegt. Bevor Männer und Frauen getrennt ein Onsen betreten, legen sie zuvor sorgfältig gefaltet ihre Kleidung in einem Korb ab. Auf einem Hocker sitzend heißt es: ordentlich einseifen. Erst, wenn auch das kleinste Seifenflöckchen entfernt ist, ist das Entspannen in den warmen Quellen erlaubt. Die Wassertemperatur liegt zwischen heiß (42 Grad) bis kühl (unter 25 Grad).

—— Die Quelle von Kusatsu gilt unter Kennern mit über 60 Grad als die heißeste Quelle des Landes. Wegen der extrem hohen Temperatur wird das Wasser erst einmal eine halbe Stunde von Mitarbeitern mit großen Holzpaddeln auf etwa 47 Grad »kalt geklopft«. Die Empfehlung lautet:

Das Bad sollte spätestens nach drei Minuten wieder verlassen werden. Selbst in dieser kurzen Zeit verlassen mutige Onsen-Bader die Quelle krebssrot. Und eine weitere Quelle kann mit einer Besonderheit aufwarten: der Onsen im Jigokudani Yaen-Koen Nationalpark nahe Nagano.

—— Die Winter sind sehr streng. Im Jahr 1970 erschien ein Foto von badenden Affen in den warmen Quellen auf der Titelseite des LIFE-Magazins. Die hier wild lebende Affenart der Japanmakaken, auch bekannt als Schneeeaffen, hatten für sich das Baden in den warmen Quellen ebenso entdeckt. Anders als der Mensch sind sie nicht da, um zu baden. Ihnen geht es vor allem darum, ein wenig Wärme in den kalten Wintermonaten zu genießen. Forscher haben herausgefunden, dass die Tiere den Wunsch nach einem warmen Bad an die nachfolgende Generation weitergeben. Wer die Tiere beim Baden beobachten will, kann das gerne tun. Die Makaken selbst lassen sich dadurch nicht von ihrem warmen Bad in ihrem Onsen abhalten.

—— So zeigt sich bei einer Reise durch die Onsen-Kultur Japans, dass ein Bad in den heißen Quellen wärmt und fest mit einem Gefühl von Ruhe, Entspannung und Gelassenheit einhergeht. Für Mensch und Tier.

Vertrautes
Beisammensein bei
den Makaken in der
Thermalquelle.



Für Onsen-Fans

Die Onsen-Badekultur ist in ganz Japan zu finden. Zu den bekannten Onsen gibt es viele weniger bekannte Onsen. Die sind aber mindestens genauso einen Besuch wert. Eine Gruppe begeisterter Onsen-Fans in Japan möchte nun für die Orte werben. Auf der Website Hinabita Onsen Laboratory gibt es vielfältige Tipps für die versteckten Onsen. Die Seite ist in japanischer Sprache. Aber je nach Browser wird eine Übersetzung angeboten: hina-ken.com

»EIN
ONSEN KANN
ALLES HEILEN, NUR
ENTTÄUSCHTE LIEBE
NICHT.«



Links: Ein Indoor-
Onsen für die
Privatsphäre.

Unten: Ein Natur-
erlebnis ist das
Baden in den
Onsen unter freiem
Himmel.



KLEINES ONSEN-WHO-IS-WHO

Wer die Wahl hat, hat bekanntlich auch die Qual. Bei mehr als 2.000 Onsen im Land der aufgehenden Sonne fällt es daher nicht immer leicht, in den zur Verfügung stehenden Urlaubs- und Erkundungstagen gleich den schönsten, ältesten und behaglichsten Onsen auszumachen. Hier ein kleiner Wegweiser durch die heißen Quellen Japans.



Dogo-Onsen

Dogo Onsen, nahe der Stadt Matsuyama auf der Insel Shikoku, blickt auf eine 3.000-jährige Geschichte zurück, und ist damit die älteste Thermalquelle Japans. Ein sehr volkstümliches Erlebnis ist ein Besuch im Dogo Onsen Honkan, einem eleganten, aus Holz gebauten öffentlichen Badehaus aus der Meiji-Zeit Ende des 19. Jahrhunderts: Bis zu 100 Badegäste finden hier Platz.

dogo.jp/en



Onsen Hoshinoya Karuizawa

Heilende Quellen für Körper und Seele. Das Herzstück des Hoshinoya Karuizawa ist sein Onsen – ein Thermalbad, das von natürlichen heißen Quellen gespeist wird. Das Wasser, reich an Mineralien wie Natrium und Kalzium, pflegt nicht nur die Haut, sondern löst auch Verspannungen und fördert die Durchblutung. Das Onsen hat einen separaten Bereich jeweils für Damen und Herren und bietet sowohl Innen- als auch Außenbecken. Besonders magisch ist das Meditation Onsen, ein halboffener Bereich, in dem Gäste im warmen Wasser sitzend den Wald und den Fluss betrachten können.

hoshinoresorts.com/en



Yufuin-Onsen

Das malerische Onsen-Städtchen Yufuin liegt im Herzen von Japans südlichster Hauptinsel Kyushu, in einem Talbecken am Fuße des Berges Yufu. Schon nach der Ankunft mit dem Zug findet sich die erste heiße Quelle direkt im Bahnhofsgebäude. Das ganze Tal ist reich an heißen Quellen. Über dem in Yufuin gelegenen See Kinrin-ko kann man an kalten Tagen Dampf aufsteigen sehen: Vom Seegrund strömt nämlich heißes Wasser an die Oberfläche, der sich dort sofort in Nebelschwaden verwandelt.

japan.travel/de



Nozawa-Onsen

Im Norden der Präfektur Nagano gelegen bietet Nozawa Onsen seinen Gästen im Winter den reizvollen Kontrast von Schnee und heißem Quellwasser. Der Kurort liegt in einem der beliebtesten Skigebiete Japans. en.nozawaski.com



Kusatsu-Onsen

Der Ort Kusatsu liegt am südöstlichen Fuß des Bergs Shirane in der Präfektur Gunma nordwestlich von Tokio – Nagano schließt sich östlich daran an. Umgeben von einer vulkanischen Hochebene, ist die Gegend ideal zum Wandern. Kusatsu-Onsen hat Tradition. Schon seit etwa 1.000 Jahren ist der Ort bekannt für seine heißen Quellen. Attraktionen sind Yubatake, die Hauptquelle, die pro Minute etwa 5.000 Liter heißes Wasser ausstößt, und Yumomi, wo die Frauen von Kusatsu traditionell durch Umrühren mit Holzbrettern das sehr heiße Onsen-Wasser abkühlen, ohne kaltes Wasser zuzuführen.

kusatsu-onsen.ne.jp/guide/en



Kurokawa-Onsen

Kurokawa-Onsen liegt ebenfalls auf Kyushu, etwas nördlich des Mt. Aso zwischen den Städten Kumamoto und Beppu. Der Ort ist besonders bekannt für seine Onsen-Bäder im Freien und besonders hübsche Ryokans. Diese typisch japanischen Hotels sind hier im Gegensatz zu anderen Kurorten meist klein, aber auch nicht teuer. Durch seine einzigartige Lage, versteckt inmitten von Bergen, ist Kurokawa-Onsen besonders beliebt bei japanischen Pärchen, die hier ihre Flitterwochen verbringen oder auch nur ein romantisches Wochenende erleben möchten.

kurokawaonsen.or.jp/en



Hakone

Am Fuße des Fuji-san liegt der Ort Hakone inmitten von Wäldern und Seen und einer Vielzahl meist ruhiger Thermalquellen mit natriumchloridhaltigem, milchigem Wasser. Da man den Ort in einer guten Stunde von Tokio aus erreichen kann, kommen viele Bewohner der Hauptstadt am Wochenende hierher. Ein besonderes Highlight sind ausgedehnte Wanderungen mit Blick auf Japans Wahrzeichen, den Berg Fuji. In den eleganten Ryokan der Gegend machen vor allem Japaner Urlaub. Dem westlichen Besucher empfiehlt sich ein Aufenthalt im Fuji-Hakone-Guesthouse, mit seinen kleineren, einfachen Onsen-Becken eine preiswerte Alternative. Die gastfreundliche Betreiber-Familie Takahashi spricht übrigens ausgezeichnet Englisch.

hakone-japan.com



Noboribetsu-Onsen

Noboribetsu-Onsen im Südwesten von Hokkaido bietet die Möglichkeit, in elf heißen Quellen zu baden. Sie weisen alle einen unterschiedlichen Mineraliengehalt auf. Umgeben ist der Ort von unberührter Naturlandschaft mit dichten Wäldern, Seen und Sümpfen. Einen beeindruckenden Anblick bietet auch das Jigokudani (Höllental), ein Krater von 450 m Durchmesser, wo aus den Felsen nach Schwefel riechende, gelbgraue, vulkanische Gase aufsteigen. Der Weg in das Sanlaiva-Skigebiet ist nicht weit, sodass sich Sport und Entspannung miteinander verbinden lassen. **noboribetsu-spa.jp/en**



Ibusuki-Onsen

Ibusuki liegt ganz im Süden Kyushus, in der Präfektur Kagoshima. Japaner genießen hier ein besonderes Onsen-Erlebnis: Statt in heißes Wasser einzutauchen, lassen sich die Gäste in den heißen Sand eingraben. Dieser wird nämlich von unterirdischen Geysiren gewärmt. In einen Kimono gehüllt, bis zum Hals mit Sand bedeckt und einem Sonnenschirm zum Schutz über dem Gesicht, entspannt es sich hier bestens mit Blick aufs Meer.

visit-kyushu.com



Onsen, Präfektur Wakayama

Die Wakayama-Präfektur bietet verschiedenste Möglichkeiten, Japans Natur kennenzulernen. Eine davon ist eine Wanderung auf der Kumano Kodo Pilgerroute, die von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt wurde und die in der Tempelstadt Koyasan beginnt. Doch egal, ob man auf Pilgerschaft ist oder das Wandern in schöner Natur genießen möchte, ein Zwischenstopp in den Onsen Wakayamas gehört dazu. Ein besonderes Erlebnis sind die am Strand liegenden heißen Quellen von Shirahama, mit Blick aufs Meer. **visitwakayama.jp/en**



Foto: © Blue Lagoon

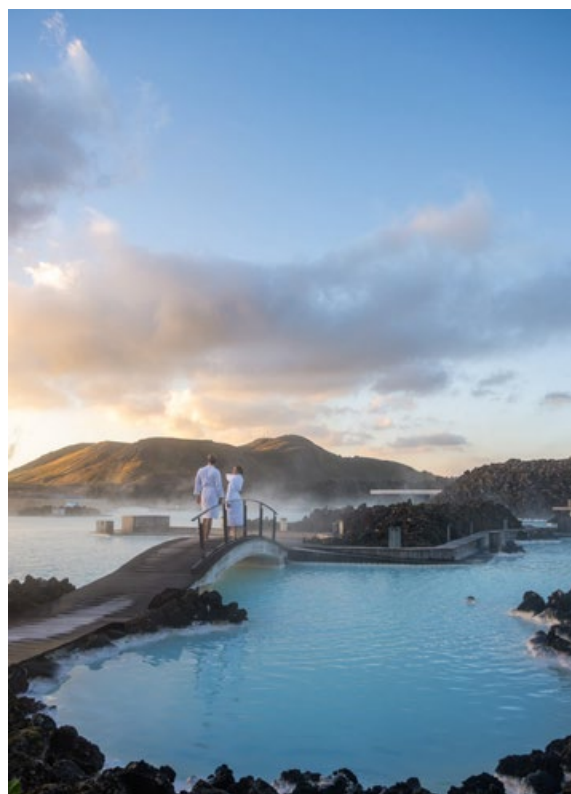
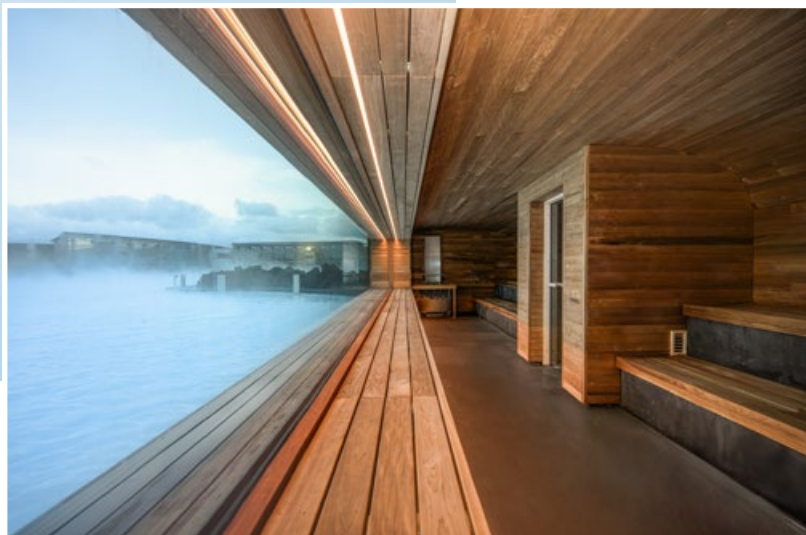
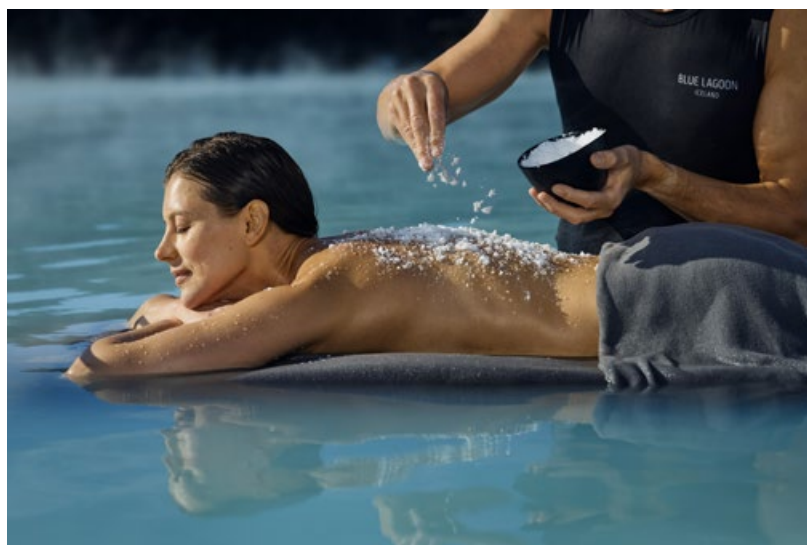
Badekultur auf der Vulkaninsel

Island ist reich an natürlichen Ressourcen, und geothermisches Wasser ist eine davon. Es füllt natürliche heiße Quellen, Naturpools, Schwimmbäder und Bäder im ganzen Land. Schon seit der frühesten Besiedlung genießen die Isländer das ganze Jahr über das Baden in geothermisch beheizten Warmwasserbecken, und für viele Isländer ist dies immer noch ein wichtiger Bestandteil der wöchentlichen oder sogar täglichen Routine. Geothermisches Wasser ist jedoch nicht in allen Teilen des Landes zu finden, aber das hält die Isländer nicht davon ab, überall Schwimmbäder zu bauen. In Gebieten ohne geothermische Wasserquellen werden sie mit Wasserkraft beheizt. In Island gibt es neben den wenigen größeren Städten vor allem Kleinstädte. Viele der kleins-

ten Städte haben nur einen Lebensmittelladen, aber die meisten von ihnen haben ein örtliches Schwimmbad. Das Schwimmbad ist oft das Herzstück der Gemeinde, ein täglicher Treffpunkt für Menschen aller Altersgruppen und ein wichtiger Teil der Gemeinschaft insgesamt. Im Whirlpool kann man alles Mögliche besprechen, von der Lokalpolitik bis hin zu ganz banalen Themen. Die ältesten von Menschenhand geschaffenen geothermischen Becken des Landes lassen sich bis ins 13. Jahrhundert zurückverfolgen, und eines davon, Snorralaug, befindet sich in Reykholt, im westlichen Teil von Island. Im Dezember 2025 wurde die isländische Badekultur in die Liste des immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen.

visiticeland.com/wellness

BLUE LAGOON. ISLAND.



68
69

Wenn es draußen winterlich ist, sehnt sich der Mensch nach wohliger Wärme. Da kommt eine Auszeit in einem Wellnesshotel gerade recht. Doch nicht alle Angebote halten, was sie versprechen.

WELLNESS *mit Wein*

TEXT

MARION SCHWARZMANN

Wellnesshotels liegen im Trend, denn der Wunsch, sich und seinem Körper besonders in der kalten, dunklen Jahreszeit etwas Gutes zu tun, ist ungebrochen und nur allzu verständlich. Aber nicht jedes Haus, das über ein kleines Schwimmbecken und eine Saunakabine verfügt, im Keller eine Massagebank und ein paar Fitnessgeräte aufstellt, verdient das Prädikat Wellnesshotel. Doch wie die Spreu vom Weizen trennen?

— Orientierung bietet der »Relax Guide« des österreichischen Herausgebers Christian Werner, der in der Branche als hart, aber gerecht gilt. Seit 1999 nimmt sein Team anonym die Fülle des Angebots kritisch unter die Lupe. Für die aktuelle Ausgabe 2026 waren es allein 1129 Hotels in Deutschland. Dabei finden die Tester durchaus deutliche Worte für das, was ihnen nicht gefällt. Ein paar Beispiele gefällig? Sie bemängeln »stümperhaft durchgeführte Massagen, die zudem teuer verkauft werden«, »veraltete Fitnessgeräte in miefigen, tageslichtlosen Kellerräumen mit Spannteppich« und »zerschlissene, viel zu kleine Bademäntel«.

— Aber es gibt auch viel Positives zu berichten. So zählt das

Hotel

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe
Kärcherstraße 11

74639 Zweiflingen-Friedrichsruhe

schlosshotel-friedrichsruhe.de

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe im Hohenloher Land seit 2008 zu den Top 5 der Bewertungsliste, das heißt, der »Relax Guide« hat den idyllischen Landsitz mit großzügigem Spa-Bereich unweit von Heilbronn mit Höchstpunktzahl und vier Lilien ausgezeichnet. Eine Ehrung, die Spa-Managerin Angelika Rommel zu schätzen weiß: »Diese Michelin-Sterne der Wellness-Welt sind wichtig für das Haus.« Die 38-Jährige, die das Fünf-Sterne-Hotel seit ihrer Ausbildung aus dem Effeß kennt, empfindet dieses Prädikat als Bestätigung des hohen Anspruchs zur Professionalität in immer gleichbleibender Qualität.

— Dafür sorgt nicht nur das gepflegte Ambiente, sondern auch die 25 kompetenten Mitarbeiter im Spa-Haus, denen der »Relax Guide« attestiert: »Sie sind ausgesprochen gut geschult und achtsam.« Mirjam Maier ist ausgebildete Ayurveda-Therapeutin und verstärkt seit knapp einem Jahr das engagierte Team. Die gebürtige Ingolstädterin hat zuletzt in einem Sporthotel im Montafon gearbeitet und schwärmt nun von den großzügigen 13 Behandlungskabinen in Friedrichsruhe: »Hier habe ich ein Fenster und Tageslicht. Viele Kosmetikstudios liegen im Keller.«

— Dass sie über goldene Hände verfügt, kann man hautnah bei der 75-minütigen Anwendung »Kopf frei« spüren – eines der beliebtesten Offerten des vielseitigen Spas. Maiers wunderbare Gesichtsmassage, die an den Ohrläppchen beginnt und am Dekolleté endet, wirkt gleichermaßen entspannend wie entschlackend. Während die beruhigende Gesichtsmaske einwirkt, massiert sie gezielt die Hände und Oberarme. Das Besondere dieser Intensivpflege: Hier wird mit Wein und Traubenkernöl behandelt.



Fotos: © Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe

Der Außenpool ist auch im Winter beheizt. Insgesamt erstreckt sich der Wellness-Bereich auf 4.400 Quadratmetern.

ZELLSCHÜTZEND UND ENTGIFTEND

Die Idee dazu hatte die frühere Schönheitsfarm-Chefin Irmgard Sanwald, die in eine Winzerfamilie einheiratete und die wertvollen Inhaltsstoffe des ursprünglichen Abfallprodukts bei der Weinherstellung erkannte. Der Extrakt von Traubenkernen enthält OPC (Oligomere Procyanidine), ist also ein Antioxidans, das zellschützend und entgiftend wirkt. Eigenschaften, die auch dem



»SCHON DIE
ALTEN RÖMER UND
ÄGYPTER NUTZTEN
TRAUBENKERNÖL ALS
SCHÖNHEITSELEXIER.«



Fotos: © Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe



Rotwein zugeschrieben werden. Eine Massage mit kaltgepresstem Traubenkernöl regt den Stoffwechsel an, die Haut fühlt sich nachher klar und samtig an. Für eine Ganzkörperbehandlung braucht man statt der sonst üblichen 70 ml Massageöl nur 30 ml erwärmtes Traubenkernöl, da es gut einzieht. Es duftet dezent nach Nüssen und Schokolade, muss also nicht zwingend abgeduscht werden.

— Vom Rotwein-Reinigungsgel bis zur Traubenkern-Peelingsseife reicht die SanVino-Produktpalette, die über einen Online-Shop vertrieben wird (www.sanvino.de). Das nachhaltige Konzept, in dem die Grundstoffe wie Hohenloher Bio-Rotwein oder kaltgepresstes Traubenkernöl aus der Region stammen, hat inzwischen auch rund 40 Partnerbetriebe überzeugt. Schließlich wurde hier altes Wissen wiederentdeckt, denn schon die alten Römer und Ägypter nutzten Traubenkernöl als Schönheitselixier.

— Auf 4.400 Quadratmetern erstreckt sich der luxuriöse Wellness-Bereich, der mit einem imposanten Indoor-Schwimmbad und einem 13 Meter langen beheizten Outdoorpool sowie fünf Saunen bei den Gästen punktet. »Wir sind schon zum zehnten Mal hier«, erzählt ein Paar, das die Auszeit von seinen Kindern am Wochenende sichtlich genießt. Dabei sorgt das einzigartige Espuro-Schaumdampfbad für Spaß und seidenweiche Haut. Neu im Angebot ist ebenfalls ein Sanarium, das bei milden Saunatemperaturen von 60 Grad ohne Aufguss den Körper schonend erwärmt.

SILVESTER IM BADEMANTEL FEIERN

Im Spa sind nach vorheriger Anmeldung auch Tagesgäste willkommen, die ebenfalls im angeschlossenen Restaurant Bonsai essen können. Angelika und Boris Rommel sind bekennende Asia-Fans, und hier setzt der Zwei-Sterne-Koch des Wald & Schlosshotels das ganzheitliche Konzept einer gesunden asiatischen Küche um, die auf Zusatzprodukte wie Glutamat verzichtet.

— Jüngster Clou: Entspannt Silvester feiern im Bademantel. »70 Personen konnten an diesem Event zum Jahreswechsel 2025/26 teilnehmen«, berichtet die Spa-Leiterin, »40 musste ich absagen.« Um 19 Uhr wurden alle im Spa-Haus mit einem Aperitif empfangen, Anwendungen gab's bis Mitternacht. Gebührend konnte dann das neue Jahr draußen am Pool bei Feuerwerk und Lasershow in der Parkanlage begrüßt werden. Natürlich ist eine Wiederauflage für dieses Jahr geplant.

schlosshotel-friedrichsruhe.de



Foto: © Marlon Schwarzmann

Kennt das Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe aus dem Effeß – Spa-Managerin Angelika Rommel.

Relax Guide 2026

Bereits zum 26. Mal hat der Österreicher Christian Werner seinen »Relax Guide« für Deutschland herausgegeben, den er mit den 100 besten Wellnesshotels in Südtirol – einem beliebten Reiseziel der Deutschen – ergänzt hat. In Deutschland hat sein Mitarbeiterteam diesmal 1129 Spa-Hotels anonym unter die Lupe genommen. Nach einem ausgeklügelten Kriterienkatalog werden bis zu 20 Punkte und vier Lilien vergeben. In der aktuellen Ausgabe haben dies nur sechs Hotels geschafft: Das Kranzbach, der Lanserhof Tegernsee, das Bareiss, Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe, der Jagdhof Röhrnbach und das Weissenhaus Private Nature Luxury Resort. Wer nicht mehr als zwölf Punkte und damit eine Lilie erreicht hat, wird im Anhang nur mit der Adresse – nach Bundesländern geordnet – gelistet. Alle anderen werden mit einer ausführlichen Beschreibung vorgestellt.

relax-guide.com

TEXT

PETRA KROLL

Schneebedeckte Bergkuppen, so weit das Auge reicht, gespickt mit tief verschneiten Bäumen. Schon der extreme Lebensbereich der Zirbelkiefer (*Pinus cembra*), auch Arve oder Zirbe genannt, deutet auf eine ungewöhnliche Baumart hin. In den Bergen wächst kein Baum höher hinauf als die bis zu 25 Meter hohe Kiefernart. Zwar kann man die säulenförmige Zirbe vereinzelt in den Alpentälern als stattlichen Hausbaum sehen. Doch natürlich wächst sie nur oberhalb von 1.500 Metern. Dort trotzt sie heftigen Stürmen und eisigen Wintern.

DIE KÄRNTNER NOCKBERGE IST DIE HEIMAT DER ZIRBE

»Die Zirbe ist die Königin der Alpen«, bekundet Markus Böheim. Er führt durch den Nationalpark Nockberge, der zu den letzten Rückzugsgebieten dieses alpinen Baumes zählt. Während die Zirbe anderswo dem Bergbau zum Opfer fiel, konnte sie hier in den Nockbergen überleben. Knorrig, vom Wind gezeichnet

und von Blitzen und Schnee deformiert, sind einige dieser Exemplare älter als 1.000 Jahre. Mit etwas Glück kann man auf einer Wanderung durch den Zirbenwald den scheuen Tannenhäher beobachten. Der Rabenvogel fliegt von Zirbe zu Zirbe, holt die Samen aus den Zapfen und legt Winterdepots im Boden an.

ZIRBENDUFT ENTSPANNT

»Ungefähr fünf Prozent seiner vielen Tausend Verstecke vergisst er oder nutzt sie nicht. Aus ihnen keimt später die Zirbe«, schildert der Naturwart. Lange steht sie als dicht benadelter Busch da. Erst mit 150 bis 200 Jahren hat sie ihre Maximalhöhe erreicht. Ihr wertvolles Holz schätzten die Bergbauern vor allem als Statussymbol, aus dem sie kunstvolle Truhen oder andere Möbel, oft sogar ganze Zimmer, anfertigen ließen – vornehmlich als Mitgift für ihre Töchter. Folgt man der 35 Kilometer langen, kurvenreichen Nockalmstraße in das Naturschutzgebiet, gelangt man zu einer der urigsten Zirbenstuben der

EIN BAUM MIT WOHLTUENDEN EIGENSCHAFTEN:

Die Zirbelkiefer

Region. Das Karlbath ist ein 300 Jahre altes, traditionelles Bauernbad. Noch immer erhitzt man hier am offenen Feuer Steine, um das Quellwasser für den Badezuber zu erwärmen. In der Zirben-Stube wird bei heimeligem Petroleum-Licht das Essen serviert.

EIN HOLZ MIT BESONDEREN EIGENSCHAFTEN

Einen solchen holzgetäfelten Raum verstand man nicht nur als Inbegriff der alpenländischen Gemütlichkeit. »Der angenehm würzige Duft der Zirbe sollte auch erhitzte Gemüter im Wirtshaus

Die Zirbe gilt als einer der wertvollsten Bäume der Alpen. In den Kärntner Nockbergen macht sich der Mensch diese heimische Kiefernart seit Jahrhunderten zunutze.



In der urigen »Hiaslhütte« können bis zu acht Personen übernachten.

Fotos: ©Petra Kroll

beruhigen. Und gab es früher Probleme daheim, versammelte sich die ganze Familie im Zirbenzimmer, um miteinander zu reden«, erinnert sich Gotthard Thamer aus dem nahen Bad Kleinkirchheim. Der Landwirt setzte auch beim Ausbau seiner Ferienwohnungen auf das charakterstarke Holz. »Eine Nacht im Zirbenzimmer erspart dem Herzen eine Stunde Arbeit pro Tag«, schwärmt Thamer.

— Auch andere Gästevermieter schlossen sich einer örtlichen Initiative an und richteten in ihren Unterkünften ein zertifiziertes, nach Wald duftendes Zirbenzimmer ein – unter anderem mit einer roten Zierleiste. Die Farbe soll an die Zirbenblüte erinnern, aus der später der Zapfen entsteht. »Frisch gepflückt, ist der weiche Zapfen der Hauptbestandteil für den Zirbele, wie bei uns der hausgemachte Zirbenschnaps heißt«, berichtet Karin Schlieber von der Kräuterstube in Millstatt. Sie bietet Kissen, Zirbensäckerl, und für die Liebhaber des harzigen, leicht bitteren Geschmacks, Zirbensirup an. Matthias Leitgeb von der Hiasl-Alm schwört auch auf die antibakterielle Wirkung des Holzes. »Nach 12 bis 14 Stunden können keine Bakterien mehr auf dem Schneidbrett nachgewiesen werden«, so der Biobauer. Kein Wunder, dass das österreichische Holz noch einen anderen Nebeneffekt zu bieten hat: »In meiner Zirbenstube werden sie von keinem Handy gestört, denn das Holz schirmt auch Elektromog ab«, erklärt er.



Karin Schlieber von der Kräuterstube in Obermillstatt füllt Zirbenspäne in Kissen: Der Duft des Holzes beruhigt das Herz und fördert den Schlaf.



Beim selbst gemachten Zirbenschnaps zeigt sich schon nach wenigen Stunden die wunderschöne Verfärbung des Ansatzkorns.



Der Zirbentischler schätzt neben der schönen Maserung des Holzes auch seine geringe Neigung zum Reißen.

»EINE NACHT
IM ZIRBENZIMMER
ERSPART DEM HERZEN
EINE STUNDE ARBEIT
PRO TAG.«
GOTTHARD THAMER



76
77



Die dicken, eirunden Zapfen der Zirbe enthalten die essbaren, flügellosen Samen, auch Arvennüsschen genannt.

Weil es leicht zu bearbeiten ist, wird Zirbenholz gern für Schnitzereien genutzt.

Im Nationalpark Nockberge führt der zum Ranger ausgebildete Markus Böheim durch den größten Zirbenbestand der Alpen.

KLEINE PFLANZE – *große Wirkung*



»DIE
ERNTEMENGE
IST AUF MAXIMAL
25 KILOGRAMM
PRO SAISON
LIMITIERT«.

Im UNESCO Biosphärenpark Kärntner Nockberge wächst eine kleine Schönheit mit dem wohlklingenden Namen »Valeriana celtica subspezies norica«. Der Speik – auch als Alpenbaldrian bekannt – blickt auf eine langjährige Geschichte zurück.

Am Kärntner Nockberge erzählt man sich viele Geschichten rund um den Speik. Seit Jahrhunderten als Heilpflanze bekannt, ist es kaum vorstellbar, wie viel Kraft in dieser zierlich gelben Blüte steckt. Dennoch waren sich die Menschen durchaus über ihre Kostbarkeit bewusst, und das in vielen Kulturen. Im Orient schätzte man den Speik wegen seines intensiven und aromatischen Geruchs und der besonderen Fähigkeiten in der Kosmetik. In Nordafrika und in Europa badeten die Menschen mit Speik und parfümierten sich damit. Bräute wurden vor der Hochzeit sogar mit Speik eingerieben.

— Und spricht man davon, dass der Speik bereits seit über 2000 Jahren bekannt ist, denkt man unweigerlich an das Jahr 0 – und damit an Christi Geburt. So soll Maria Magdalena die Füße Jesu mit Speik gesalbt haben: »Da nahm Maria ein Pfund echtes, kostbares Nardenöl, salbte Jesus die Füße und trocknete es mit ihrem Haar. Das Haus wurde vom Duft des Öls erfüllt.«... So soll es überliefert sein.

DIE EINZIGARTIGE PFLANZE DER NOCKBERGE

Okay, Speikvorkommen gibt es in vielen Alpenregionen. Aber: Nur in den Nockbergen, so heißt es, soll zwischen 1.800 und 2.300 Metern Seehöhe die Speikpflanze mit dem klingenden Namen »Valeriana celtica subspezies norica« wachsen. Nirgendwo anders gedeiht diese besondere Gattung. Sie soll über eine besonders hohe Konzentration an ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen verfügen und wurde 1936 unter Naturschutz gestellt. Einzig und allein zwei Bauernfamilien in den Nockbergen besitzen das Recht, Speik von Hand auf dafür ausgewiesenen Flächen zu ernten. Vom 15. August bis zum 8. September widmen sie sich ihrer arbeitsintensiven Aufgabe, mit speziellen Krallen die unscheinbaren Pflanzen aus dem Almboden zu lösen.

— Die Erntemenge ist auf maximal 25 Kilogramm pro Saison limitiert und wird von der Biosphärenpark-Verwaltung kontrolliert. Nach dem Trocknen wird die gesamte Ernte ins Speikwerk in Deutschland – gegründet 1928 – zur Weiterverarbeitung gebracht. Dem Speik-Bestand schadet die jährliche Ernte nicht. Ganz im Gegenteil. Die maßvolle Ernte hat eine positive Wirkung auf den Fortbestand des Speiks, wie wissenschaftliche Untersuchungen der Universität für Bodenkultur in Wien zeigen.

AM ANFANG IST DIE REVOLUTIONÄRE IDEE

Es gibt Ideen, die wirken nach über 95 Jahren immer noch so frisch wie am ersten Tag. 1928 hat es sich Walter Rau, Sohn des Stuttgarter Familienbetriebs »Vereinigte Seifenfabriken«, in den Kopf gesetzt, die einzigartigen Eigenschaften der Speik-Pflanze zu nutzen – für eine sanfte und natürliche Seife zur Körperpflege.

— Die lachsfarbene Seife mit dem charakteristischen Duft und Extrakt der Speik-Pflanze war damals eine kosmetische Revolution. Erstmals ging es um eine schonende wohltuende Körperpflege und nicht mehr allein um die Reinigung. Bis heute sorgen der Speik aus den Nockbergen und das Stuttgarter Unternehmen für eine natürliche Pflege mit der »Valeriana celtica subspezies norica«.





Foto: © Croll&Denecke



Foto: © planemutlu.com

EINE SANFTE *Berührung des Meeres*

Natürlich, weich und wohltuend. Nichts geht über das Gefühl eines Naturschwamms auf der Haut. Schon in der Antike war das Naturprodukt in der Kosmetik und in der Badkultur ein unentbehrlich sanftes Utensil.

Eingetaucht in Wasser fühlt sich ein Naturschwamm überraschend weich und flauschig an. Ein Schwamm kann sich jeder Kontur anpassen, massiert leicht und zart und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl. Hippokrates, griechischer Arzt und Begründer der wissenschaftlich basierenden Medizin, wusste schon im 5. Jh. v. Chr. um die Wirkweise eines Schwamms zur sanften Reinigung und Wundpflege. Einige Jahrhunderte später war es Florence Nightingale, die gezielt Naturschwämme in der Krankenpflege in Großbritannien einsetzte.

— Seit mehr als 125 Jahren ist das Unternehmen Croll & Denecke auf die Verarbeitung und den Export von Naturschwämmen spezialisiert. Als einer der größten Schwammhändler Europas exportiert der Familienbetrieb handwerklich hergestellte Naturschwämme in über 60 Länder. »Die meisten unserer Schwämme kom-

Als einer der größten Schwammhändler Europas exportiert der Familienbetrieb handwerklich hergestellte Naturschwämme in über 60 Länder.

men aus dem Mittelmeer«, erzählt Nina Hankiewicz-Brandes, Geschäftsführerin und Mitinhaberin in 4. Generation im Gespräch mit »artifex«. Mit Blick auf den Klimawandel hat sich das Unternehmen in den letzten Jahren auch auf die Schwämme aus der Karibik konzentriert. Doch nach wie vor kommen die besten ihrer Art aus dem Mittelmeer.

— Vorwiegend stammen die Naturprodukte aus dem östlichen Mittelmeer. Vor allem aus Griechenland rund um die Inseln wie Kalymnos und anderen Teilen der Ägäis. Und nach wie vor sind es kleine Familienbetriebe, die in den Gewässern nach den Pflanzen tauchen und sie in Handarbeit ernten. Der Tausendsassa unter den Meeresorganismen ist, genau betrachtet, das natürliche Gerüst eines Meerestieres. Durch seine unzähligen kleinen und großen Kammern kann ein Schwamm unter Wasser bis zum 20.000-Fachen des eigenen Volumens an Meerwasser filtern.

— Taucher ernten in mehreren Metern Tiefe mit einem Messer den oberen Teil des Schwamms. So kann der Rest wieder nachwachsen. Ein wichtiger Aspekt für die Nachhaltigkeit. Meist sind es mehrere Familien, die sich ein Boot teilen. In früheren Zeiten benötigten die Taucher einen langen Atem.

Denn getaucht wurde nur mit einem Gewicht, einem Messer und genügend Luft in den Lungen. Für die Ernte, bis zu dreißig Meter tief, blieb ihnen nur wenige Minuten Zeit. Zum Glück stehen heute moderne Tauchanzüge zur Verfügung. So bleibt mehr Zeit für die Ernte und die Schwämme können schonender und nachhaltiger ausgewählt werden.

— Wenn sie dann im Bremer Betrieb ankommen, wartet zunächst eine umfassende Behandlung auf die Multitalente. Von Natur aus ist der Schwamm schwarz. Bis er blond, weich und sauber im Badezimmer landet, sind mehrere Prozesse notwendig. Dann werden sie nach Größe, Form und Qualität sortiert. Als Badschwamm oder Peelingschwamm treten sie dann ihre Reise rund um den Globus an. Bei guter Pflege halten sie bis zu einem Jahr. In dieser Zeit sorgen sie sanft und weich für die Haut bei Bädern, Aromatherapien, Massagen oder Peelings.





Foto: © iStock.com/borchee

EIN PARADIES

für Achtsamkeit und Erholung

Die Insel Madeira begeistert seit jeher mit majestätischen Bergen, grünen Levadas und herrlichen Küstenpfaden. Dank des ganzjährig milden Klimas finden Reisende auf der Insel Zeit und Muße, innezuhalten, die Natur bewusst zu spüren und Körper, Geist und Seele neue Energie zu schenken. Auf der Suche nach dem geeigneten Ort bieten Madeira und die kleine Schwesterinsel Porto Santo besondere Formen der Entspannung. So

finden Gäste eine Stille unter Baumkronen beim Waldbaden im UNESCO-Naturpark. Das Rauschen der Wellen am Atlantik trägt bei Yoga- und Klangreisen zu einem besonderen Moment der Ruhe bei. Ein Geheimtipp ist noch das Sandbaden auf Porto Santo. Die Anwendungen am neun Kilometer langen Strand sollen entzündungshemmend wirken und die Knochen und Gelenke stärken.

visitmadeira.com/de

BACKEN & DER SINN DES LEBENS

Helen Goh, Psychologin und gefeierte Konditorin aus dem Hause Ottolenghi, verbindet in ihrem Erstling »Backen & der Sinn des Lebens« Backkunst mit therapeutischem Gespür für Sinn und Trost im Alltag. Geboren in Malaysia, aufgewachsen in Australien und seit vielen Jahren in London aktiv, wurde sie durch ihre langjährige Zusammenarbeit mit Yotam Ottolenghi international bekannt. In einhundert entwickelten Backrezepten verbindet Goh handwerkliche Präzision mit erzählerischer Tiefe. Kuchen, Tartes und Gebäck erscheinen nicht als dekorative Luxusobjekte, sondern als Begleiter durch Familiengeschichten und wiederkehrende Rituale, durch Krisen und Phasen des Umbruchs. Von bewährten Klassikern bis zu modernen Kombinationen präsentiert Helen Goh einhundert raffinierte Backrezepte für süße und salzige Köstlichkeiten. Inspiriert von ihrer Tätigkeit als Psychologin erklärt sie, warum Backen uns guttut, Stress abbaut, und das geistige Wohlbefinden stärkt.

Helen Goh

Backen & der Sinn des Lebens

DK Verlag

366 Seiten

33 Euro

vh-buchshop.de



suu:m
CARAVAN-SALON
im Fokus

In unserer
DIGITHEK
KOSTENLOS:
digithek.de/
caravan

Caravans und Reisemobile fürs Modelljahr 2025

Kürzere Lieferzeiten, geringere Nachfrage, Kunden haben sogar die Chance auf **Schnäppchen**. Hier ist ein erster Blick in das **Modelljahr 2025**.

Von Gerkan Prize

Der durch Corona bedingte Run auf Camper aller Art ist etwas abgeflaut. Die Lieferzeiten sind kürzer, die Nachfrage ist gesunken. Bei vielen Händlern stehen Caravans und Reisemobile auf den Höfen, Rabatte sind wieder zu kriegen. Dennoch gibt es natürlich für 2023 Meilensteine, besonders spannende kommen vor allem aus dem Ausland.

Kompakt und familientauglich: Beachy 420+

Multifunktional: Humbaar Modo



Flexibel: Vanexxt Camper Vans

Vanexod bringt den VW New Caravelle mit Camper-Ausbau. Ersetzt auf das flexible Vanexod-Konzept und Grundausbau mit Standheizung, drehbaren Vordersitzen und Aufstelltafel. Weitere Module sind etwa Sitzbank, Einzelkette, Staubfächer oder Küchenmodule. So wird das Fahrzeug vom Alltagsauto mit sieben Sitzen zum Camper mit bis zu vier Schlafplätzen. Flexible Campervans baut Vanexod auch auf Basis des Ford Tourneo Custom.



Auf Mercedes Sprinter und Renault: Yucon

Die Yucca-Modelle rollten überlegend auf dem Mercedes-Benz Sprinter. Die sechs Meter lange Edition Yucca Vcity soll mit einem attraktiven Grundpreis speziell Erstzeiger locken. Der 3,5-literleistungswirksame 4-Türmotor bietet ein Bett mit Tellerfedern, optional ein aufstellbares Schlafcouch mit weiterer Liegefläche, Bad mit Dusche und WC sowie 120-Liter-Frischwasservork, 95-Ah-Batterie, 95-Liter-Kühlschrank und Truma Combi 4. Serienmäßig kommt er mit dem 200 PS starken Motor und Mechaniktrieb. Drei Grundrissvarianten stehen zur Wahl.

Die typische Längs-Querschnittsansicht eines K-peak K-peak. Dazu zählen Allradantrieb, AT-Reifen, LED Scheinwerfer, Dieselheizung, 500-Ah-Lithium-Batterie und 90-W-Solaranlage. Es gibt den K-peak in sechs oder sieben Meter Länge und drei Grundrissen: 6,0 GD (Längsbett), 6,0 BD (Querbett) und 7,0 GD (Längsbett). Bei den beiden letzteren Grundrissen kann ein Aufstelldach verbaut werden.

Überarbeit wurde der Yucan Renault Traffic, der serienmäßig vier Schlafplätze hat: zwei auf der Rückbank, zwei im Aufsteildach. Drei Modelle gibt es: den 51 S8 (190 cm lang) mit aufstellbarem Schlafdach (Dachbett 139 x 230 cm - Liegefläche unten 124 x 186 cm), den 51 F8 mit

gleichen Bettmaßen und den 548 cm langen 55 T8 mit bis zu zwei Meter langem Laderaum. Alle Yucon auf Traffic-Basis werden von einem zwei Liter großen Diesel (120 PS) angetrieben und verfügen über einen 80-Liter-Frischwassertank. 40

Liter fasst der Abwassertank, zudem ist eine 2.000-Watt-Dieselfheizung an Bord.

Mercedes Sprinter als Starvan Rebel 4x4

deutet sinnvoll sein. Das beweist der Starke Rebel 400, der ein Heck-Slideout beim sechs Meter langen Sprinter zu mehr Raum verhilft. Der Auszug fährt, elektrisch oder manuell, rund 120 Zentimeter nach hinten aus. Im Lastenheft für den Ausbau standen Wohn- und Schlafraum, Küche, Bad. Die Küche verfügt über einen Kompressor-Kühlschrank mit 70 Liter Volumen und ein Gasbrennfeld. Geheizt wird mit Diesel, der Kofahr ist der einzige mit

Herangezoomt für präzise Einblicke und Expertenwissen!
Mit einem Special über FKK-Camping in Frankreich.

Geballtes Know-how zum Nulltarif:
Das neue **digitale Spezialformat** vom
Deutschen Handwerksblatt. JETZT **suu:men!**



**JETZT
KOSTENLOS**
lesen in unserer
DIGITHEK:
digithek.de/artifex



ARTIFEX –

Das Magazin für Handwerks-
Genießer und Entdecker



Tauchen Sie ein in mitreißende
Reportagen zu Freizeit, Reisen,
Genuss und vielen weiteren Themen,
die die Zeit verschönern.

