kultur.reise.leben. baden-württemberg/bayern ausgabe april 2021

4190824064907020

4,90 €

STIL.IST

magazin 20

KUNST- UND DESIGNMARKT

ADVERTORIAL

Die Bühnen des Kunst- und Designmarkts sind außergewöhnlich. Wir verwandeln verschiedenste Gebäude wie alte Fabrikhallen, stillgelegte Kirchen oder Museen in dein Markterlebnis. Wir sind in Stuttgart, Konstanz, München, Passau, Salzburg, Linz, Innsbruck, Krems und Graz zuhause. Bei uns findest du Produkte abseits der Massenproduktion, die mit Hingabe und Herz hergestellt wurden. Unser Team besteht aus einem Haufen kreativ Denkender, die nicht aufgeben. Um die Auswirkungen des Veranstaltungsverbotes auszubalancieren, haben wir einen Online-Marktplatz ins Leben gerufen, auf dem ihr nun über 500 auserlesene Schmuckstücke aus den Kategorien Wohnen, Accessoires, Mode, Schmuck, Wandkunst und Papeterie von über 60 verschiedenen Künstlern finden könnt. Schaut vorbei und lasst euch von der Vielfalt inspirieren. Wir freuen uns riesig, dich bei uns zu begrüßen – online oder bald vielleicht wieder offline. • Fotos INNOVA PROJECTING GMBH
Fotografie und Bildbearbeitung THERESA ACHLEITNER

Weitere Informationen:
www.kunstdesignshop.com
www.kunst-designmarkt.de
www.facebook.com/kunst.designmarkt
www.instagram.com/kunst_designmarkt

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn diese Ausgabe erscheint, feiern wir ein trauriges Jubiläum: ein Jahr mit Corona. Ein Jahr, das uns alle beruflich wie privat vor Herausforderungen gestellt hat und nach wie vor tut. In unserem Magazin berichten wir regelmäßig von der Vielfalt des Lebens, von spannenden Reisen und kulinarischen Entdeckungen, von Trends und besonderen Menschen.

Während der Verzicht auf das Reisen für uns alle ein persönlicher Verlust ist, trifft uns der Stillstand der Branche und des gesellschaftlichen Lebens natürlich auch als Magazin hart. Anzeigen bleiben aus, die Realisierung jeder Ausgabe muss neu überdacht werden. Und letztlich steht da immer die Frage: Lohnt es sich? Und die lässt sich manchmal nicht nur in knallharten Zahlen beantworten. Dafür stecken zu viel Leidenschaft und Spaß in unserem Magazin. Das Schöne ist, dass wir neben der Frustration, den Zweifeln und der Ungewissheit in den letzten Monaten von der Tourismus- und Gastronomiebranche, aber auch dem Einzelhandel vor allem eines gesehen haben: Kampfgeist. Deswegen lautet auch für uns als STIL.IST Magazin die Antwort: Ja, es lohnt sich und wir sind stolz, unter diesen Umständen erneut eine vielseitige Ausgabe geschaffen zu haben.

Wir nehmen Sie mit auf einen redaktionellen Roadtrip durch Südtirol, den wir im Sommer unternehmen konnten und zeigen Ihnen die Vielfalt dieses einzigartigen Schmelztiegels. Aber wir zeigen auch weiterhin, wie schön es bei uns sein kann: mit dem Entdecken der ultimativen Ruhe beim Waldbaden, mit Inspiration zur Schrothkur und dem Kneippen zu Hause oder mit unseren Tipps für Berlin als Ruheoase statt als pulsierende Metropole mit Feierzwang. Denn manchmal helfen neue Perspektiven, wenn der Kampfgeist verdienterweise schlappmacht.

Apropos Kampfgeist: Wenn uns die letzten Monate eines erneut gelehrt haben, dann wie unbezahlbar Gesundheit ist. Eine echte Inspiration ist hier Influencerin Dounia Slimani, die durch ihren Kampf gegen den Krebs neue Perspektiven gewonnen hat, von denen sie uns im Interview erzählt hat. Dennoch: Eine Krankheit als Chance zu sehen, klingt für viele unmöglich. Personal Coach Roswitha Zahn hat uns erzählt, wie es funktionieren kann und welche Rolle die Einheit von Seele und Körper spielt.

Wir möchten Sie mit den folgenden Seiten dazu einzuladen, eine kleine Pause vom Alltag zu nehmen. Reisen Sie mit uns in Gedanken, lassen Sie sich inspirieren, gewinnen Sie neue Blickwinkel und vergessen Sie Inzidenzwerte, Maske und Co. für einen Moment. Ein Kaffee oder ein Glas Wein dazu – und die Mini-Auszeit ist perfekt.

Lesen und entdecken Sie.

J. Wittmann-Naun

Ihre
Jessica Wittmann-Naun

KAMMBRÄU
LANDGASTHOF

NEUE NATUR-DESIGN-ZIMMER

NATURGENUSS-WOCHE

DZ ab € 579,00 pro Erwachsenem

7 Übernachtungen, Kulinarik aus der Naturküche,
1 Flasche Jubiläumsbier „Kammbräu Edition“,
1 Massage mit Kräuterölen in unserer Wellnessoase,
E-Bike-Nutzung für 1 Tag, 1 geführte Tour durch das Tierfreigelände im Nationalpark Bayerischer Wald,
1 Wanderkarte sowie weitere Inklusivleistungen.

Im Sommer: Garten- und Feldbesuch mit Inhaberin, Küchenchefin und Kräuterliebhaberin Sigrid Kamm.

Obst, Kräuter und Blumen kommen aus dem eigenen Garten, Salat und Gemüse vom selbstbewirtschafteten Acker, der Fisch aus den Weihern bei unserem Wald.

Landgasthof Kammbräu · Sigrid Kamm · Bräugasse 1 · 94579 Zenting · Bayern/Deutschland
Tel. +49 (0) 9907 89220 · Fax +49 (0) 9907 892231 · info@kamm-braeu.de · www.kamm-braeu.de

LANDGRÜN · NACHHALTIGER LANDURLAUB ·

INHALT

magazin 20 april 2021

GESUNDHEIT

06
DIAGNOSE KREBS.
Wie lebt es sich mit und nach einer Krebserkrankung? Wann kann man zum gewohnten Alltag zurückkehren? Was lässt sich gegen belastende Symptome, Krankheits- und Therapiefolgen tun? Für viele Krebspatienten stellen sich solche Fragen vor allem in der Zeit nach dem Abschluss der ersten Behandlung.

08
„STARK SEIN BEDEUTET AUCH, ÄNGSTE ZUZULASSEN.“
Durch Glück im Unglück konnte bei YouTuberin und Influencerin Dounia Slimani vergangenes Jahr ein Non-Hodgkin-Lymphom gefunden werden. Im Interview spricht sie über ihre Sorgen, was sie zum Weiterkämpfen motiviert hat und was sie im Nachhinein anders machen würde.

SÜDTIROL

16
VON BERGEN, PALMEN UND DOLCE VITA.
Beeindruckende Bergpanoramen, glasklare Seen und urige Gemütlichkeit treffen auf mediterranes Flair und pulsierendes Kulturleben. Alto Adige zeigt sich von seiner besten Seite.

WOHNEN

30
NEW HOUSING.
Mobil, nachhaltig, flexibel – haben viele praktische Vorteile und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die ganze Vielfalt des alternativen Wohntrends zeigt Europas größtes Tiny House Festival.

WALDBADEN

32
DIE SEELE BAUMELN LASSEN.
Waldbaden ist mehr als „Spazierengehen im Wald“. Ohne Ziel und Zweck streift man herum, um innezuhalten und Kraft zu tanken. Die heilsame Wirkung der Natur begeistert.

URBAN ENTSCHLEUNIGEN

40
GESUNDES BERLIN.
Wer hätte das gedacht? Mit der vielfältigsten Bäderlandschaft Europas sowie international renommierten Kliniken ist unsere Hauptstadt der ideale Ort für alle Wellness-Liebhaber und Gesundheitstouristen.

03
EDITORIAL.

46
IMPRESSUM.

DIAGNOSE KREBS

so unterschiedlich wie der mensch selbst

Wie lebt es sich mit und nach einer Krebserkrankung? Wann kann man zum gewohnten Alltag zurückkehren? Was lässt sich gegen belastende Symptome, Krankheits- und Therapiefolgen tun? Wer hilft bei der Krankheitsverarbeitung? Für viele Krebspatienten stellen sich solche Fragen vor allem in der Zeit nach dem Abschluss der ersten Behandlung.

•

Eine schwere und oft lebensbedrohliche Krankheit wie Krebs hat Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche:

Körperlich: Für Patienten wie Außenstehende offensichtlich sind die Veränderungen des Körpers. Zumindest zeitweise "funktioniert" er nicht mehr wie gewohnt, manchmal hinterlassen Tumor und Behandlung äußerlich sichtbare Spuren.

Psychisch: Betroffene erleben zudem Gefühle, die sie zuvor nicht oder nicht in diesem Ausmaß kannten: Befragungen zufolge wird eine Krebserkrankung auch bei guter Prognose, trotz guter Heilungsaussichten erst einmal als Lebensbedrohung wahrgenommen. Es dauert, bis man sich damit auseinandergesetzt und ein neues Gleichgewicht gefunden hat.

Sozial: Das Verhältnis zu den Mitmenschen – in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis – verändert sich, nicht nur wegen der Ängste und Probleme, die man als Betroffener selbst auszuhalten hat: Auch Partner, Kinder, Verwandte und Freunde machen sich Sorgen, sind mitbetroffen, möchten helfen, kämpfen aber auch mit eigenen Gefühlen. Oder sie haben Scheu, das Thema anzusprechen, und ziehen sich zurück.

WIEDER INS GLEICHGEWICHT KOMMEN

Die Anpassung an diese Situation nennen Fachleute "Coping". Welche Ziele setzt man sich? Es geht darum, bestehende oder erwartete Belastungen zu verringern, sie auszugleichen und zu verarbeiten. Bei Dingen, die man nicht unmittelbar ändern kann, muss man lernen, sie zu ertragen.

Diese Krankheitsverarbeitung ist kein einmaliger Kraftakt. Sie steht für alle Anstrengungen, die Patienten im gesamten Krankheitsverlauf unternehmen, um ihre Situation zu meistern. Dabei unterscheiden sich sowohl die Anforderungen als auch die Möglichkeiten, damit umzugehen, von Patient zu Patient.

Körper: Die körperlichen Veränderungen, die Tumore und ihre Behandlung auslösen, sind nicht immer vergleichbar. Die gleiche Tumorart kann unterschiedliche Auswirkungen haben und unterschiedlich verlaufen. Ob und wie stark Nebenwirkungen und Spätfolgen die Lebensqualität einschränken, ist ebenfalls von Mensch zu Mensch verschieden.

Psyche: Ein und derselbe Betroffene erlebt im Verlauf der Therapie sowie während Rehabilitation und Nachsorge ganz unterschiedliche Phasen. Die erste Auseinandersetzung mit der Diagnose Krebs ist etwas anderes als der Umgang mit einem Rückfall (rezidiv).

Soziales: Im privaten und beruflichen Bereich gibt es ebenfalls Unterschiede: Wer jung ist, kleine Kinder hat und Angst um den Arbeitsplatz, macht sich andere Sorgen um die Zukunft als jemand in fortgeschrittenem Alter, dessen Kinder schon erwachsen sind und der mit dem Berufsleben abgeschlossen hat.

Den individuellen Weg bestimmt jedoch noch etwas anderes: Jede Patientin, jeder Patient erlebt und verarbeitet Behandlung und Krankheit auf seine eigene Weise. Was den einen Menschen wütend macht, macht den nächsten traurig, und ein anderer nimmt es vielleicht nicht einmal als Belastung wahr. Das hat viel damit zu tun, wie man bisher mit Krisen umgegangen ist.

Letztendlich geht es darum, trotz der Erkrankung wieder eine neue emotionale Stabilität zu erlangen.

• KREBSINFORMATIONSDIENST

KREBSMEDIZIN WIRD IMMER BESSER

Biomarker, künstlich sichtbar gemachte Krebszellen und elektrische Felder gegen Tumore: Was früher als Science-Fiction gegolten hätte, ist heute aktueller Stand in der Krebsmedizin. Den Tumor sichtbar machen: CT und PET.

•

Große Fortschritte haben bildgebende Verfahren gemacht. Etwa die Positronen-Emissions-Tomografie (PET), die auch das Münchner LMU Klinikum einsetzt. Die PET nutzt eine schwach radioaktiv markierte Substanz, Tracer genannt, die Patienten gespritzt wird. Tumore haben im Vergleich zu gesundem Gewebe einen veränderten Stoffwechsel. Daher nehmen sie mehr Tracer auf und werden so im PET-Bild besser sichtbar. Diese Methode erlaubt es in Kombination mit Computertomografie (CT), den Krebs sehr präzise von gesundem Gewebe abzugrenzen. Das ist gerade für die Strahlentherapie entscheidend. Die verbesserte Diagnostik ist besonders wichtig im Kampf gegen schwer behandelbare Krebsarten, wie zum Beispiel das Glioblastom. Dieser Hirntumor kann schnell tief in das Hirngewebe hineinwachsen und es zerstören. Der Übergang zwischen Tumor und gesundem Gewebe ist fließend. Glioblastome können durch Operationen meist nicht komplett entfernt werden; es folgen Strahlen- und Chemotherapie.

ELEKTRISCHE FELDER IM EINSATZ

Glioblastome sind bisher nicht heilbar. Innovative Therapien können jedoch die Prognose der Patienten verbessern. Dazu zählt die bereits etablierte Behandlung mit Tumor Treating Fields (TTFields). Dahinter steckt die Beobachtung, dass elektrische Wechselfelder, deren Plus- und Minuspole sich laufend und mit einer bestimmten Frequenz ändern, die schnelle Teilung von Tumorzellen stören können. Die Therapie mit TTFields wird bei Glioblastom-Patienten mithilfe eines tragbaren Geräts begleitend zur Erhaltungschemotherapie eingesetzt. Informationen
→ **www.lmu-klinikum.de/strahlentherapie-und-radioonkologie**

VORHERSAGEN DANK BIOMARKER

Auch Biomarker stehen im Fokus der Münchner Mediziner. Im Zusammenhang mit Tumoren versteht man darunter Bestandteile der Krebszellen selbst oder krebstypische Stoffwechselprodukte, die sich etwa in Blutproben nachweisen lassen. Biomarker ermöglichen es, Voraussagen zu machen, wie gut ein Patient auf eine bestimmte Therapie ansprechen wird. Große Hoffnungen setzen Experten in die weitere Erforschung der Tumor-Gene. Dabei geht es um die Frage, welche Rückschlüsse das Tumor-Erbgut auf mögliche Therapien zulässt.

• Text AKZ PRESSE

BUCHTIPP Achim und Verena Sam

Der Krebs-Kompass

Krebs, ich? Nein, unvorstellbar. Besonders für Verena Sam, die seit über 20 Jahren als Fitnesstrainerin arbeitet und immer überaus gesund gelebt hat. Doch mit 35 Jahren bekommt Verena die Diagnose Krebs im fortgeschrittenen Stadium – laut den medizinischen Leitlinien und Standardtherapien unheilbar. Was nun? Wie weiterleben? Verena und ihr Mann, der Ernährungsexperte Achim Sam, sind trotz ihres Fachwissens zum Zeitpunkt der Diagnose heillos überfordert – wie Millionen andere Betroffene auch. Noch immer Sport treiben – oder lieber ruhen? Nur noch vegan essen – oder hat die rein pflanzliche Ernährung bei hormonabhängigem Krebs vielleicht sogar Nachteile? Wie gehe ich psychisch mit der Krankheit um? Wem erzähle ich vom Krebs? Und: Gibt es neue Therapien, die womöglich doch ein Überleben ermöglichen?

Doch die beiden finden auch Antworten: Sie prüfen unzählige Studien und relevante wissenschaftliche Veröffentlichungen, sie ziehen führende Experten zu Rate und verdichten die wichtigsten Erkenntnisse und Überlebensstrategien in einem Buch, das Betroffenen und ihren Angehörigen beim Leben mit der Krankheit helfen kann. „Der Krebs-Kompass" steckt voller Information, voller persönlichen Erfahrungen und voller positiver Energie: über 400 Seiten Mut, Zuversicht und wichtiges Wissen um der Krankheit Krebs bestmöglich zu begegnen!

Mit Expertenunterstützung von Dr. Marc Baenkler, Dr. Donata Grimm, Prof. Dr. Michael Hamm, Prof. Dr. Dirk Jäger, Prof. Dr. Andreas Michalsen und Dr. Joachim Wiskemann.

* 432 Seiten
* ISBN 978-3-570-10409-5
* empfohlener VK-Preis 24,00 Euro
* Verlag C. Bertelsmann

BUCHTIPP Kelly A. Turner

9 Wege in ein krebsfreies Leben

Wahre Geschichten von geheilten Menschen

Für Dr. Kelly A. Turner, renommierte Krebsforscherin, war die Erkenntnis, dass eine Radikalremission – die unerwartete Rückbildung des Karzinoms – bei Krebs überhaupt möglich ist, ein Paukenschlag. Sie wollte mehr über dieses von der Schulmedizin oft verschwiegene oder unbeachtete Phänomen erfahren und machte sich auf die Reise. Während ihrer zehnmonatigen Weltumrundung sprach sie in elf verschiedenen Ländern mit über 50 Heilpraktikern und interviewte zahlreiche Patienten, die eine Radikalremission am eigenen Leib erfuhren. Aus diesen Forschungserfahrungen heraus entwickelte sie neun Ratschläge, mit denen man die unerwartete Heilung bei Krebspatienten begünstigen kann. Dabei plädiert Turner für eine ganzheitliche Medizin mit praktischem Nutzen, für eine Medizin, die Körper, Geist und Seele des Patienten einschließt.

Mit vielen praktischen Anregungen und Patientengeschichten.

Dr. Kelly A. Turner ist eine US-amerikanische Forscherin, Dozentin und Beraterin auf dem Gebiet der Integrativen Krebsforschung. Ihr Forschungsschwerpunkt ist die Spontanremission bei Krebs, d.h. die unerwartete Rückbildung des Karzinoms trotz schulmedizinischer Behandlung. Turner hat in Harvard und Berkeley studiert. Mit ihrer Stiftung Radical Remission Foundation unterstützt sie Krebspatienten weltweit und leistet einen Beitrag zur wissenschaftlichen Erforschung der Spontanremission bei Krebs, aber auch anderen schweren Krankheiten.

* Gebundenes Buch, Geb. mit SU
* Übersetzt von Maria Teusianu
* 320 Seiten
* ISBN 978-3-424-15268-5
* empfohlener VK-Preis 20,00 Euro
* Irisiana Verlag

DOUNIA SLIMANI

Seit 2011 zählt Dounia Slimani zu den einflussreichsten deutschen Influencern. Sie ist Makeup-Artist, Youtuberin und alleinerziehende Mutter eines vierjährigen Sohnes. Die 36-jährige Unternehmerin lässt ihre Community nicht nur über ihren Instagram-Account @douniaslimani an ihrem Leben teilhaben, sondern berichtet auch auf ihrem YouTube-Channel und Vlog-Kanal „donislife“ aus ihrem Alltag.

Durch Glück im Unglück konnte bei Dounia Slimani vergangenes Jahr ein Non-Hodgkin-Lymphom gefunden werden. Eigentlich sollte sie aufgrund eines Autounfalls operiert werden, doch dann wurde Krebs festgestellt. Im Interview spricht sie über ihre größten Ängste, was sie zum Weiterkämpfen motiviert hat und was sie im Nachhinein anders machen würde.

STIL.IST: Wie erging es dir mit der überraschenden Diagnose Krebs? Wie bist du damit umgegangen?
Dounia Slimani: Als ich zum Arzt gegangen bin, habe ich eigentlich etwas ganz anderes erwartet. Ich war bei insgesamt fünf Ärzten, die mir jeweils verschiedenste Dinge erzählt haben. Ein Arzt hat mich dann angeschaut und meinte, wenn er es nicht besser wüsste als Chirurg, würde er sagen, dass es ein Lymphom ist. Für mich war allerdings klar, dass das Schwachsinn ist – ich ernähre mich gesund und kenne niemanden in meiner Familie, der diese Krankheit hatte, also warum sollte ich das haben? Dann wurde die OP gemacht. Und beim anschließenden Gespräch hatte ich ein traumatisches Erlebnis. Der Arzt meinte: „Frau Slimani, ich habe noch nicht alle Ergebnisse, aber mein Verdacht hat sich bestätigt. Wir warten noch auf das Ergebnis vom Labor, aber ich kann Ihnen bereits sagen, dass Sie Krebs haben.“ Daraufhin habe ich ihn angeschaut und angefangen zu lachen. Ich meinte, dass das nicht sein Ernst sein kann. Er antwortete jedoch: „Irgendwann kommt der Punkt im Leben, an dem wir alle sterben müssen.“ In dem Moment habe ich nur gesagt: „Ja, das kann sehr gut sein, aber das gilt noch nicht für mich.“ Das war also der Punkt, an dem ich in Kampfstellung gegangen bin. Im Nachhinein habe ich mich auch immer wieder gefragt, wann eigentlich der Moment war, ab dem ich so aggressiv um mein Leben gekämpft habe. Und das war tatsächlich nicht die Diagnose, sondern dieser Arzt. Der Arzt, der so unsensibel zu mir gesagt hat, dass ich sterben würde. Das war jedoch nicht in meinem Plan vorgesehen, denn ich habe noch ein Kind. Dann habe ich mich erst einmal beruhigt. Ich habe mit niemandem geredet, bin nachhause gegangen und habe es meiner Familie gesagt, die natürlich unter Schock stand. Aber damit konnte ich mich in dem Moment nicht beschäftigen, denn für mich war klar: Jetzt geht es los!

STIL.IST: Mit welchen Ängsten hattest du besonders zu kämpfen?
Dounia Slimani: Ich habe bis heute Ängste, das möchte ich gar nicht abstreiten. Stark zu sein bedeutet nicht, Ängste nicht zuzulassen, sondern ganz im Gegenteil. Ich hatte Angst, dass die Chemo meinen Körper so schwächt, dass ich wegen jedem kleinen Bakterienvirus zusammenkrache. Die Ärzte haben gesagt, dass ich mindestens zwei Jahre zum Entgiften brauche. Meine Angst war also nicht die Frage, was passieren würde, wenn ich es nicht schaffe – diese Option gab es für mich nicht – sondern vielmehr, wie ich damit mental eines Tages klarkommen würde. Denn vor jeder Vorsorgeunter-

“Ich habe bis heute Ängste, das möchte ich gar nicht abstreiten. Stark zu sein bedeutet nicht, Ängste nicht zuzulassen, sondern ganz im Gegenteil.“

suchung wird es mir schlecht. Ich muss mich jedes Mal übergeben. Meine letzte Vorsorgeuntersuchung hatte ich im März und ich weiß, dass alles gut ist, ich gehe auch regelmäßig zur Blutabnahme. Es hat mir aber ein bisschen das Vertrauen ins Leben genommen, dieses naive und unschuldige Vertrauen, was man als gesunder Mensch hat. Bis heute verstehe ich nicht, warum mir das passiert ist. Aber diese Frage habe ich irgendwann losgelassen.

STIL.IST: Wie hast du dich an schlechten Tagen zum Weiterkämpfen motiviert?
Dounia Slimani: Ich habe mit Kreidestiften angefangen, auf jeden Spiegel in meinem Haus Affirmationen zu schreiben. Wenn man sich ohne Haare und Wimpern sieht, schaut man sich öfter an als sonst. Ich habe also auf den ganzen Spiegel geschrieben: ich bin gesund. Ich verdiene Gesundheit. Ich bin voller Liebe. Und sobald ich am Spiegel vorbeigekommen bin, musste ich das lesen. Außerdem habe ich gemerkt, dass ich nachts vor dem Einschlafen und morgens vor dem Aufstehen extreme Motivation gebraucht habe. Also habe ich eine Collage mit den schönsten Momenten des vergangenen Jahres erstellt, wovon 80 Prozent tatsächlich mit meinem Sohn waren. Diese Collage habe ich mir dann so hingehängt, dass es das letzte war, was ich vor dem Schlafengehen gesehen habe und das erste vor dem Aufstehen. Außerdem bin ich jede Nacht mit Frequenzmusik und Meditationen eingeschlafen und habe auch sehr viel gebetet. Und ich habe aufgehört, Zeitung zu lesen, Nachrichten zu schauen oder Radio zu hören. Einfach auch aufgrund von Corona, weil sich die Nachrichten überschlugen und man das Gefühl hatte, die Welt ginge unter. Ich habe sozusagen in meiner kleinen, pinken Blase gelebt.

STIL.IST: Das muss mit Sicherheit eine doppelte Belastung gewesen sein, dass auch noch Corona dazukam …
Dounia Slimani: Ja, wobei für mich der Krebs schlimmer war als Corona. Die Pandemie kam für mich nicht in Form von Corona dazu, sondern insofern, als mein Sohn Zuhause geblieben ist. Er ist ein Kindergartenkind und konnte von heute auf morgen nicht in den Kindergarten gehen. Das war für mich eine brutale Belastung, weil ich in den ersten Tagen nach der Chemo im Bett lag und mir die Seele aus dem Leib gespuckt habe. Für mich war es immer Priorität, dass mein Sohn von dem Ganzen nicht so viel mitbekommt. Ich habe ihm lediglich erklärt, dass die Mama die Haare verliert, weil sie eine tolle Frisur will und dass die Mama ein bisschen krank ist, aber sie wieder gesund wird. Für mich war letztendlich nicht Corona an sich die Belastung, sondern eher die Situation mit dem Kleinen, als Mama.

STIL.IST: Wie ging es deinem Sohn damit? Hat er es irgendwann doch noch bemerkt, dass es etwas Ernsteres ist?
Dounia Slimani: Er ist sehr feinfühlig und eine Mutter-Kind-Bindung ist auch immer sehr stark. Er hat schnell verstanden, dass es Mama schlecht geht, aber er hat angefangen, mich zu motivieren. Wenn ich mich zum Beispiel irgendwann mal übergeben habe, dann hat Miki gesagt: „Ja, Mama, aber du weißt, alles wird gut!“ Und ich meinte nur: „Ja, Schatz, es wird alles gut und das ist die einzige Option!“ Zudem hat er auch das Meditieren mitgemacht und er hat mich jeden Morgen daran erinnert, dass wir zusammen Yoga machen und sagen müssen: „Ich bin gesund. Mein Körper kann sich selbst heilen. Ich mache alles nach bestem Gewissen.“ Der Kleine ist insgesamt sehr anhänglich geworden. Bis heute hat er Schwierigkeiten, in seinem Zimmer zu schlafen. Aber das ist wahrscheinlich normal und eine Form der Verlustangst. Sobald ich beispielsweise das Haus verlasse, fragt er mich, ob ich wiederkommen werde. Irgendwo hat er die Situation also verstanden, aber ich habe mein Bestes gegeben.

STIL.IST: Was kannst du allen Müttern da draußen ans Herz legen?
Dounia Slimani: Sich rechtzeitig Hilfe zu holen und nicht zu denken, dass man es alleine packen muss. Wir sind alle stark, aber wenn man nun mal eine Chemo durchmacht, dann ist man verletzlich und darf auch schwach sein. Das ist etwas, was oft sehr viele vergessen. Außerdem muss man als Mama nicht nur kämpfen und für die Kinder da sein, sondern darf auch mal im Bett liegen und sagen: „Hey, ich bin schwach und ich kann heute nicht eine Sekunde aufstehen, sonst kippe ich weg.“ Man sollte sich frühzeitig und genug Hilfe holen und wenn es nicht von der Familie ist, dann von Freunden. Wenn nicht von Freunden, dann kann man bei der Krebsberatungsstelle anrufen, wo man auch Pflege- und Haushaltshilfe bekommt. Ich habe das Angebot lediglich coronabedingt abgelehnt und weil meine Mama da war. Man hat aber das Recht auf Haushaltshilfe und Notbetreuung.

STIL.IST: Wie veränderte sich dein Leben durch den Krebs?
Dounia Slimani: Ich bin viel glücklicher als davor. Ich muss ehrlich sagen, auch wenn es blöd gelaufen ist, ist der Krebs das Beste, was mir passiert ist – auf seelischer Ebene. Ich war zwar schon immer ein glücklicher Mensch, weil ich in einer tollen Familie aufgewachsen bin, aber ich bin jetzt noch dankbarer. Ich bin noch glücklicher. Außerdem bin ich viel näher am Wasser gebaut. Früher war ich jemand, der nicht weinen konnte. Beispielsweise war das gestern auch wieder solch eine Situation, als mein Sohn beim Spielen gefragt hat, ob ich ihm das Herzklopfen abhören könnte. Da habe ich angefangen zu weinen, weil das für mich das schönste Geräusch auf dem ganzen Planeten ist – das Herz meines Sohnes zu hören. Ich bin dankbarer. Ich lebe viel mehr im Hier und Jetzt. Ich bin auch um einiges ruhiger geworden und viel geduldiger, weil die Chemo viel Geduld verlangt. Ich glaube, ich kann nun auch endlich sagen, dass ich stolz auf mich bin und, dass ich stark bin. Das habe ich früher nie von mir gesagt, weil ich viel zu taff dafür war. Ich bin einfach so glücklich, weil mir nochmals bewusst geworden ist, was Gesundheit bedeutet.

STIL.IST: Was war das größte Learning durch die Krankheit?
Dounia Slimani: Dass ich in Zukunft auf meine Intuition hören sollte, auch wenn ein Arzt zu mir sagt, dass alles in Ordnung sei. Ich habe die ganze Zeit gefühlt, dass da was nicht stimmen kann. Und ich hätte viel früher zu dem Arzt gehen und sagen sollen: „Hey, es stimmt etwas nicht, schauen Sie noch mal drauf.“ Und vielleicht hätte ich es sogar einen Monat früher erkannt. Der Unfall war nämlich genau dann, als der Krebs noch nicht einmal eineinhalb Monate ausgebrochen war. Ich befand mich also im Anfangsstadium. Der Krebs war noch nicht metastasiert – zwei Wochen später und er wäre metastasiert. Deshalb ist wahrscheinlich mein größtes Learning, in Zukunft einfach mehr auf meine Intuition und mein Bauchgefühl zu hören. Und das wird künftig auch mein Kompass für alles in meinem Leben sein.

STIL.IST: Was sind deine aktuellen Lebensziele und Träume?
Dounia Slimani: Ich möchte nochmals Mama werden. Das ist der größte Wunsch, den ich in meinem ganzen Leben habe. Bevor der Krebs passiert ist, wollte ich eigentlich nach Dubai auswandern, wenn auch nicht für immer. Ich wollte, dass der Kleine die Grundschule dort besucht und wir schöne vier Jahre haben, aber dass wir dann wieder zurückkommen. Jetzt wird das erst einmal nichts, weil ich natürlich auch immer zu den Kontrolluntersuchungen gehen werde. Allerdings würde ich gerne eine Ferienwohnung in Dubai haben, sodass ich dort wenigstens Urlaub machen kann. Ich werde nie wieder ein Jahr haben, in dem ich nicht reise. Außerdem möchte ich viel mehr feiern, mehr Momente genießen, mehr Fotos machen und mich immer wieder daran erinnern, wie glücklich ich bin, dass ich gesund bin. Und ja, versuchen, gegen meine Angst vor der Vorsorgeuntersuchung zu kämpfen. Mir hat aber auch jeder gesagt, dass das nie wieder komplett weggehen wird. Das ist eine Angst, mit der ich mein ganzes Leben lang konfrontiert sein werde.

STIL.IST: Wo kann man dich online überall finden und Einblicke in dein Leben erhalten?
Dounia Slimani: Die erste Anlaufstelle ist definitiv Instagram **@douniaslimani**. Dort versuche ich immer wieder Instastories zu machen und ein paar Rezepte zu posten. Wenn der Lockdown irgendwann mal wieder vorbei ist, oder mein Sohn wieder in den Kindergarten kommt, dann gibt es auch wieder mehr Videos auf YouTube. Ansonsten gibt es jedoch keine weiteren Anlaufstellen mehr, weil ich auch meinen Blog schließen werde. Ich will nicht mehr überall auf jeder Plattform vertreten sein, mich ausgebrannt fühlen oder das Empfinden haben, dass ich überall präsent sein muss. Das ist übrigens auch eine Entscheidung, die ich während meiner Erkrankung getroffen habe. Mein Fokus liegt jetzt erst einmal auf YouTube und Instagram. • JANINA SCHLOTTER

“Ich habe mit Kreidestiften angefangen,
auf jeden Spiegel in meinem Haus Affirmationen zu schreiben.
Wenn man sich ohne Haare und Wimpern sieht,
schaut man sich öfter an als sonst. Ich habe also auf den ganzen Spiegel
geschrieben: ich bin gesund. Ich verdiene Gesundheit.
Ich bin voller Liebe. Und sobald ich am Spiegel vorbeigekommen bin,
musste ich das lesen.“

„LET YOUR SOUL BE YOUR VOICE"

krankheit als chance

So paradox es zuerst auch klingen mag, doch für Personal Coach Roswitha Zahn stellt eine Krankheit auch immer eine Chance dar: „Eine Chance, sich selbst zu finden, sein Leben grundlegend zu ändern und zu durchdenken. Zum einen lernt man wieder die kleinen Dinge schätzen und zum anderen – das wichtigste überhaupt – lernt man sich selbst kennen und hört auf seine innere Stimme".

STIL.IST: *Wie können wir nach einer schweren Krankheit den Zugang zu uns selbst wiederfinden?*
Roswitha Zahn: Man muss fast schon sagen, dass leider gerade erst dann der Mensch oftmals den Zugang zu sich selbst findet. Da sich hier die Endstation der seelischen Grenze befindet. Erst jetzt beginnt der Prozess des Umdenkens. Man stellt sich die Fragen, die schon lange unterschwellig in einem gebrodelt haben. Es ist an der Zeit, die Antworten zu suchen. Spätestens an diesem Punkt empfehle ich, sich mit dem Thema Seele zu beschäftigen. Wir suchen bei körperlichen Schmerzen immer einen Arzt auf, bei seelischen Wunden tun wir das meistens nicht. In der heutigen Gesellschaft ist es leider immer noch vermehrt ein Tabu, sich Hilfe beim Psychologen, Coach oder Therapeuten zu suchen. Schade eigentlich, denn wenn die Seele gesund ist, ist es der Körper auch.

STIL.IST: *Körper und Seele sind bekanntermaßen eng miteinander verknüpft. Kann unser Körper als Botschafter bezeichnet werden, der uns mit Krankheitssymptomen ein bestimmtes Signal senden möchte?*
Roswitha Zahn: Definitiv! Wenn die Wünsche der Seele unterdrückt werden, finden diese ein Ventil im Körper, machen ihn krank und dringen nach außen. Krankheiten übermitteln eine wichtige Botschaft der Seele. Beispielsweise sollte man sich bei Kopfschmerzen folgende Fragen stellen: Worüber zerbreche ich mir den Kopf?
Bin ich zu ehrgeizig? Will ich immer mit dem Kopf durch die Wand?

STIL.IST: *Gibt es einen Weg der Selbstheilung für erkrankte Menschen?*
Roswitha Zahn: Unser Körper ist wahrlich eine Wunderwaffe in Sachen Selbstheilungskräfte. Aber auch hier steht die Seele an erster Stelle. Ein Umdenken (positives Denken) und ein Loslassen von Glaubenssätzen muss erfolgen. Ein Einsehen, dass es so nicht weitergehen kann und dass mit dieser Krankheit eine Art Endstation erreicht ist. Ab jetzt geht es um einen selbst. Was will ich vom Leben und was muss ich loslassen, um gesund zu werden? Der Schlüssel ist mehr Besinnung nach innen, auch wenn diese Stille zunächst Angst macht, aber nur in der Stille hört man die Antworten. Eine Möglichkeit bietet hier die Meditation.

Ich möchte an dieser Stelle in wenigen Worten eine Geschichte wiedergeben, die ich in der Sendung „Nachtcafé" gehört habe und die mich bis heute fasziniert:
Bei Topmanager Christian Kurmann, für den nur Macht, Geld und Ansehen zählte, wurde ein Hirntumor diagnostiziert. Bewusst entschied er sich gegen die Schulmedizin und ging nach Bhutan in ein Bergkloster. Dort verbrachte er 100 Tage in völliger Isolation und Meditation. Zurück in seiner Heimat stellte man fest, dass der Tumor weg war, was sich bis heute kein Arzt erklären kann. Kurmann hat dadurch sein Leben und seine Denkweise neu ausgerichtet. Heute coacht er Geschäftsführer und Vorstandsvorsitzende. **www.bondingandbelonging.com.**

ROSWITHA ZAHN
Roswitha Zahn ist eine empathische, spirituelle und neugierige Weltenbummlerin. All ihre Erfahrungen – gute wie auch weniger gute – haben Roswitha zu der Person gemacht, die sie heute ist. Lange hat sie die Stimme ihrer Seele nicht gehört, doch dann kam das Leben dazwischen und so hatte sie die Möglichkeit, ihre innere Stimme wahrzunehmen und dieser auch zu folgen. Heute möchte Roswitha anderen Menschen dabei helfen, auf ihre innere Bestimmung und Seelenstimme zu hören.

KONTAKT
Instagram:
roswitha_zahn_coaching
E-Mail:
Roswitha-Zahn78@gmx.de
Telefon:
+49/(0)170-4637191

Das bedeutet natürlich nicht, dass man gänzlich auf die Schulmedizin verzichten soll. Ich möchte damit nur das Bewusstsein dafür wecken, wozu Gedanken, Seele und Körper imstande sind.

STIL.IST: *Wie kann man neue, gesündere und insgesamt bessere Gewohnheiten langfristig in seinem Alltag etablieren?*
Roswitha Zahn: Der Prozess beginnt im Kopf. Man muss es wirklich wollen – dann geht es schon. So banal das auch klingen mag. Die Regelmäßigkeit ist dabei sehr wichtig. Beispielsweise kann man sich jede Woche mindestens einen Abend „Me Time", also Zeit für sich selbst, nehmen. Hier sollte man nur Dinge tun, die die Seele nähren, wie zu lesen, ein Bad zu nehmen oder einen langen Spaziergang zu machen. Vielleicht schreibt man sich auch mal eine kleine Glücksliste, wo man sich die Dinge notiert, die einen beflügeln. Wichtig ist aber auch das große WARUM. Man sollte sich immer wieder fragen: WARUM benötige ich diese gesündere Ernährung oder den Sport?

STIL.IST: *Hotels legen verstärkt Wert auf Regeneration und bieten neben Wellnessangeboten auch diverse Ernährungskonzepte an. Wie wichtig ist eine Auszeit vom Alltag? Kann man damit tatsächlich ernsthaften Erkrankungen vorbeugen?*
Roswitha Zahn: Eine Auszeit ist unbedingt notwendig und, ja, sinnvoll. Körper und Gedanken können durch eine wohltuende Massage zur Ruhe kommen. Basisches Essen oder auch Fastenkuren entgiften den Körper. Viele dieser Hotels sind auf Wellness, Entspannung und Erholung passend ausgelegt und schaffen somit eine unabdingliche Atmosphäre der Entschleunigung. Es ist wichtig und erforderlich, immer wieder aus dem Hamsterrad auszusteigen, herunterzufahren und sich einen Erholungsprozess zu gönnen.

• JANINA SCHLOTTER Foto www.location-shoot-design.com

ADVERTORIAL

ACHTSAMKEIT & YOGA
allgäu im fokus

Tiefblaues Wasser, Bergpanorama, satte Wiesen und mächtige Bäume – die Yoga-Angebote im Allgäu sind abwechslungsreich und kreieren stets eine besondere Atmosphäre. Von dieser Aussage können sich Gäste zum Beispiel bei einer Wanderung mit Bergführer und Yogi Ludwig Stockinger überzeugen. Er führt die Gruppe zuerst zu einem Gipfelkreuz, das auf 1 479 Metern Höhe über Bad Hindelang liegt, bevor dann dort auf einem kleinen Plateau die Matten mit Blick auf die Allgäuer Alpen ausgerollt werden. Bei den Asanas auf einem Stand Up Paddling-Board auf dem Forggensee hingegen ist Balance gefragt. Für alle, die sich gerne intensiver mit dem eigenen Körper und der Wahrnehmung auseinandersetzen möchten, bietet sich die Teilnahme an einem der Yoga-Retreats an, die von den Partnerhotels der Achtsamkeit Allgäu regelmäßig ausgerichtet werden. Die Schwerpunkte sind unterschiedlich und reichen von Kraft über Ausdauer bis hin zu Meditation, doch allen gemein ist das Einbeziehen der Natur. Weitere Informationen finden sich unter **www.yoga.allgaeu.de** und **www.achtsamkeit.allgaeu.de.**

• Text und Foto: STROMBERGER PR / ALLGÄU GMBH

ADVERTORIAL

AKTIV IN DEN SOMMER
AM „TIROLER MEER“

Das Hotel Post am See liegt direkt am türkisgrünen Achensee und Tor zum Karwendel – daher sind sowohl Berg- als auch Wassersport zum Greifen nah.

„Nicht mit der Masse schwimmen, obwohl das Meer Tirols direkt vor der Haustüre liegt“: Für Stephan Kobinger und Barbara Achrainer, die das Hotel Post am See**** sehr persönlich führen, ist das Teil ihrer Philosophie. Das Viersterne-Haus an der Pertisauer Uferpromenade ist für alles offen. Zum Ab- und Untertauchen vom Alltag ist das fast zehn Kilometer lange „Meer Tirols“ eine sportliche Anlaufstelle. Die hoteleigene SeeBar mit Liegesteg und See-Bistro liegt perfekt für unbeschwerte Sommertage am See. Auch Taucher schätzen die ausgezeichnete Wasserqualität von Tirols größtem See mit Sichtweiten bis zu zehn Metern. Für alle, die mit dem Hausherrn auf Tauchstation gehen möchten, ist Stephan Kobinger ein kompetenter Begleiter. In der ausgewiesenen Zone am Ostufer sind Rinnen und Steilwände, sowie ein künstlich angelegter Unterwasser-Parcours zu finden. An der „Black Divers Tauchbasis“ bucht man geführte Tauchgänge direkt im Hotel Post am See. Leihausrüstungen, Tauchgenehmigungen sowie Pressluft und Nitrox bis 300 bar sind erhältlich.

DEN WIND UND DIE FREIHEIT SPÜREN

All jene, welche die Freiheit bis zum Horizont auskosten möchten, holt Stephan Kobinger an Board seiner „Stefanie“. Bei einem Segeltörn mit ihm lernt man die schönsten Seiten des Achensees direkt an der Wasseroberfläche kennen. Wer selbst ablegen möchte, mietet in der Segelschule Achensee Jollen und Yachten in unterschiedlichen Größen – oder bucht einen Segelkurs. Die Segelschule und das Pier der Achensee-Schifffahrt liegen nur ein paar Gehminuten vom Hotel Post am See entfernt. Die zuverlässigen Winde am Achensee lassen nicht nur Segler, sondern auch Wind- und Kitesurfer über den türkisgrünen Achensee zischen. Wer es gerne etwas ruhiger angehen möchte, leiht sich am Hotel ein Stand-Up-Paddle Board (SUP) und zieht seine eigenen Bahnen am See. Weitaus bequemer kommt man mit einem Tret- oder Elektroboot (ohne Lizenz am Bootshaus mietbar) voran. Höhenflüge sind mit einem Profi der Paragleitschule bei einem Tandem-Flug sicher, mit sanfter Landung direkt hinter dem Hotel.

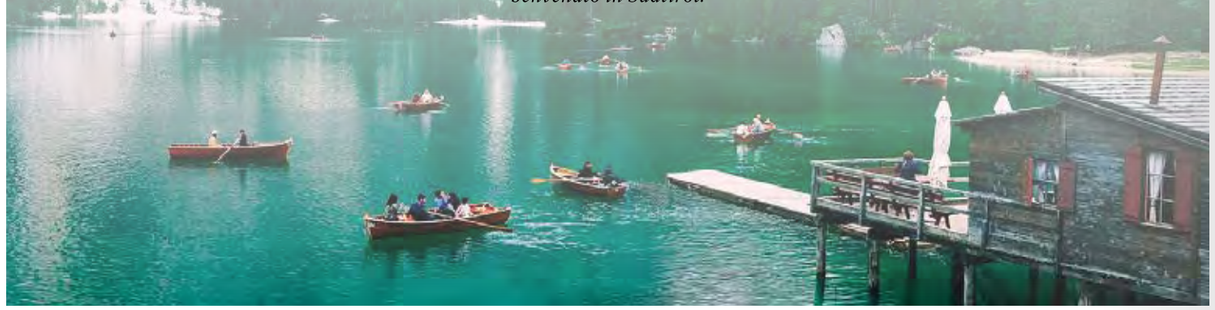
HOTEL POST AM SEE

AUF SCHUSTERS RAPPEN

Wer lieber festen Boden unter den Füßen spürt, kann in der Sport- und Vitalregion Achensee auf 500 Kilometer Wanderwege, 185 Kilometer ausgewiesene Laufstrecken (23 Routen) und 250 Kilometer Bikewege zählen. Alle, die ihre persönliche Fitness gezielt steigern möchten, begeben sich in die Hände eines professionellen Personal Trainers im Hotel Post am See. Als international erfahrender Yoga Trainer bringt Tanou die Gäste in Einklang mit sich selbst. Aktive Erholung bietet das Hotel seinen Gästen auch in Form von geführten Klangschalen Meditationen im Wochenprogramm. Oder aber man zieht sich in einen der vier wohligen Ruheräume des 1 500 Quadratmeter großen Vitarena Panorama SPA mit Innen- und Außenpool im ersten Stock des Hauses zurück. Und auch hier kommt die Kraft und Schönheit der Natur zum Tragen: bei wirkungsvollen Sport-Treatments mit original Tiroler Steinölprodukten vor einer einzigartigen See- und Berg-Kulisse. → **www.postamsee.at** Fotos MK SALZBURG

SÜDTIROL: VON BERGEN, PALMEN UND DOLCE VITA

Beeindruckende Bergpanoramen, glasklare Seen und urige Gemütlichkeit treffen auf mediterranes Flair und pulsierendes Kulturleben: Südtirol mit der Landeshauptstadt Bozen ist ein Paradies für Aktivurlauber, Naturliebhaber, Wellnessfans und Genießer und gehört schon lange zu den beliebtesten Reisezielen in Europa. Es ist ein einzigartiger Schmelztiegel, in dem italienische und deutsche Kultur aufeinandertreffen. Als Urlaubsziel begeistert die nördlichste Provinz Italiens dank ihrer Lage mitten in den Alpen im Winter mit Schneelandschaften wie aus dem Bilderbuch, aber auch im Sommer ist „Alto Adige" (Italienisch für Südtirol) immer eine Reise wert. Die Vielfalt und Schönheit der autonomen Provinz ziehen Paare, Solo-Reisende und Familien gleichermaßen an. Um möglichst viel dieser wunderschönen Region kennenzulernen, haben wir uns auf einen redaktionellen Roadtrip begeben. Herzlich willkommen und benvenuto in Südtirol!



S'URKÖRNLE

holzofenspezialitäten von der alb

Gutes Brot ist ein Stück Heimat – diesem Credo hat sich Bäckermeister und Inhaber der Münsinger Bäckerei s'Urkörnle, Norbert Wiese, bereits vor Jahren verschrieben. Hier wird nach neuesten ernährungsphysiologischen Erkenntnissen gepaart mit jahrhundertealtem Fachwissen gebacken. Gelebte Handwerkskunst innovativ umgesetzt.

Weg von überzüchteten, schwer verdaulichen Getreidesorten und für einen immer größer werdenden Teil der Bevölkerung nahezu unverträglich. Was auch viele Allergiker freuen wird: Backwaren, die nicht nur gesund, sondern auch richtig schmackhaft sind.

Emmer, Einkorn und Dinkel heißen die wiederentdeckten Getreidesorten. Das Vollkorn kommt aus einer Getreidemühle in Heiligkreuztal und wird in der hauseigenen Mühle der Familie Wiese zu frischem Mehl gemahlen.

Keine Kompromisse werden auch bei Plundergebäck, Croissant und Co. gemacht: "Billige Butteraromen und mit Emulgatoren 'verseuchte' Margarine haben bei uns genauso wenig eine Chance wie Back- und Fertigmischungen", so der Bäckermeister. Regionalität und Bio lautet die bekömmliche Devise!

Wem nun bereits das Wasser im Mund zusammenläuft: Das Ehepaar Norbert und Ingrid Wiese erwartet seine Kunden in der Hermann-Staudinger-Straße 25. Und das sogar, sollte es die aktuelle Pandemie-Situation bald wieder zulassen, mit heimelig-rustikalem Café im Innenbereich und bei schönem Wetter im sonnigen Biergarten.

→ **www.urkoernle.de** • Text PR Fotos DEBORAH ANGARELLI

Südtirol

FAKTEN

1 Südtirol ist heute Teil der italienischen Region Trentino-Südtirol, die aus den zwei autonomen Provinzen Bozen-Südtirol und Trentino besteht. Die nördlichste Provinz Italiens hat weitreichenden Autonomiestatus, welcher der Südtiroler Landesregierung zahlreiche Bereiche unterstellt, die ansonsten vom italienischen Staat geregelt würden. (Straßenbau, Gesundheitswesen, Sozialsystem etc.).

2 Südtirol ist Europas größtes zusammenhängendes Apfelanbaugebiet.

3 Es gibt drei offizielle Landessprachen: 69 Prozent der Bevölkerung sind deutscher, 26 Prozent italienischer und 0,68 Prozent ladinischer Muttersprache (Volkszählung 2011). Das Ladinische, eine rätoromanische Sprache, wird noch in den Dolomitentälern Gröden und Alta Badia gesprochen.

4 Die älteste Seilbahn der Welt ist die Personenschwebeseilbahn von Bozen nach Kohlern, die 1908 errichtet wurde.

5 Südtirol liegt südlich des Alpenhauptkammes und kann durchschnittlich 300 Sonnentage verzeichnen.

6 Die älteste Gletschermumie der Welt, der 5 300 Jahre alte Mann aus dem Eis, auch „Ötzi" genannt, ist im Südtiroler Archäologiemuseum in Bozen ausgestellt.

7 Die Freie Universität Bozen war die erste dreisprachige Universität in Europa. Die Vorlesungen werden in deutscher, italienischer und englischer Sprache gehalten.

8 Südtirol weist eine Fläche von 7 400 Quadratkilometern auf, wobei 80 Prozent als gebirgig gelten, nur sechs Prozent sind besiedelbar.

Quelle → www.suedtirol.info

GARBERHOF: DOLOMIT FAMILY RESORT

urlaub für die ganze rasselbande

Woran erkennt man ein gutes Familienhotel? Daran dass es den Kindern gutgeht, man sich als Eltern keine Sorgen um die Kleinen machen muss und somit ohne schlechtes Gewissen ein wenig Zeit miteinander verbringen kann. Vermutlich würden mir einige Leser und Leserinnen hierbei zustimmen, nicht wahr?

•

So ein Hotel ist das Vier-Sterne-Superior Familien-Kinderhotel Garberhof in Rasen im wunderschönen Antholzertal. Wenn du die Kinder in die Obhut einer Erzieherin übergibst, die derart gutherzig und kompetent wirkt, dass du am liebsten mit den Kleinen auch gleich in der Kinderbetreuung bleiben möchtest, dann weißt du, dass du von nun an als „Großer" wirklich abschalten kannst. Dieser Umstand hat uns in fast kichernde Vorfreude auf dem Weg zum Spa-Bereich versetzt. So richtig erwachsen wird man glücklicherweise vielleicht nie.

BERG- UND TALFAHRT

Beginnen wir aber am Anfang. Familienurlaub mit Kleinkindern bedeutet immer eine Berg- und Talfahrt. Und das nicht nur in Südtirol. Machen wir uns nichts vor, es funktioniert nur, wenn auch die Kinder happy sind. Zuerst die Kinder, dann man selbst. Umso schöner ist es, wenn man schon beim Check-in im Garberhof feststellt, dass die Kinder nicht nur als Anhängsel und Störenfriede betrachtet werden. Ganz im Gegenteil. Sie werden genauso herzlich begrüßt wie die Erwachsenen. Sie haben sogar eine kleine Treppe am Empfang, auf die sie steigen können, damit sie auf gleicher Höhe sind. Darüber steht: VIP-Gäste. Uns geht dabei sofort das Herz auf.

DIE WICHTIGEN DETAILS

Der gute Eindruck zieht sich in allen Bereichen fort. Sei es der Kinderstuhl und die Namensschilder der Kinder, die im Restaurant am gedeckten Tisch bereits auf einen warten. Sei es die große Vielfalt an Säuglings- und Babynahrung. Oder die Kuscheltiere, die liebevoll nach jeder Zimmerreinigung im Bett angeordnet werden und schon sehnsüchtig auf ihre kleinen Besitzer warten. Dieses Hotel spricht nicht nur davon ein Familienhotel zu sein, es ist eines. Man erkennt es an den vielen Details, die einen regelmäßig dazu bringen dass man denkt: Da hat aber jemand mitgedacht.

Der Garberhof schafft es also spielend, sowohl kleine als auch große Gäste zufriedenzustellen. Familien treffen sich, um gemeinsam Urlaub zu machen. Freundschaften sind laut Andrea Preindl, der Geschäftsführerin, hier entstanden. Man fühlt sich wohl und kommt gerne wieder.

FAST WIE ZUHAUSE

Wir können das gut nachvollziehen. Nach unserem Besuch im Wellness- und Spa-Bereich holen wir unsere beiden Racker wieder aus der Kinderbetreuung im „Pino-Club" ab. Als sie meinen, dass sie es toll fanden, freuen wir uns, dass sich unser Eindruck bestätigt hat. Im Anschluss verbringen sie und meine Partnerin Zeit im Kinder-Poolbereich und haben dort ihren Spaß. Ich schaue kurz vorbei und bin begeistert davon, wie vergnügt sie herumplantschen, bevor es dann für mich aufs Zimmer geht. Ein Zimmer, das so groß ist, dass es schon mehrköpfige Studenten-WGs gab, die auf kleinerem Raum gelebt haben. Entspannt laufe ich also mit meinen Schlappen durch die Anlage und beobachte die anderen zufriedenen Gäste. Überall wird gelacht und die Zeit genossen. Wenn ich in meinen Schlappen unterwegs bin und dabei ein Lächeln auf den Lippen habe, dann fühle ich mich wie zu Hause. Gemessen an den zufriedenen Gesichtern um mich herum, geht es hier wohl vielen so.

Im Zimmer angekommen, relaxe ich auf unserer Terrasse, die direkt an einen herrlich gestalteten Innenhof angrenzt. Jeder macht nun das, worauf er Lust hat. Das nenne ich Urlaub.

EIN FAMILIENHOTEL

Wer also ein Hotel für sich und seine Rasselbande sucht, bei dem ihm nicht während des Aufenthalts der Angstschweiß auf der Stirn steht, ob das wohl mit den anderen Gästen funktionieren wird, dem lege ich den Garberhof wärmstens ans Herz. Hier stimmt alles. Die abwechslungsreichen Angebote für kleine und große Gäste. Die Landschaft, die dank den Dolomiten sehr eindrucksvoll ist. Die sehr leckere Küche. Die familiäre Atmosphäre. Der aufmerksame und auf die Bedürfnisse einer Familie abgestimmte Service. All das unter einen Hut zu bekommen, das zeichnet für mich ein hervorragendes Familienhotel aus. → **www.hotelgarberhof.it**

• Text und Fotos HEINO KRIER

HOTEL SCHNEEBERG FAMILY RESORT & SPA

ein hotel wie ein vergnügungspark

Ab wann kann man eine Hotel-Anlage – die fast die Größe eines ganzen Dorfes hat und von einem eigenen Wasserkraftwerk mit Strom versorgt wird – als Vergnügungspark bezeichnen? Diese Frage habe ich mir und der etwas irritierten Rezeptionsmitarbeiterin des Viersternehotels Schneeberg in Ridnaun bei unserer Ankunft gestellt. Als der Groschen dann fiel und ich noch ergänzt hatte, dass es vielleicht eine Überlegung wert wäre, Standorttafeln aufzustellen, wie man sie aus Vergnügungsparks kennt, wurde mir lachend versichert, dass man über das Feedback nachdenken werde. Sie wissen, was ich meine? Diese bunten, gemalten Tafeln, auf denen man erkennt, wo man sich befindet und wie man auf dem schnellsten Weg zu den Achterbahnen gelangt. Denn genau so hat sich unser Aufenthalt im Hotel Schneeberg angefühlt, wie in einem Vergnügungspark.

•

ZUERST DIE KINDER …

Direkt nach dem Check-in in eine der 18 neuen geräumigen Family-Deluxe-Suiten mit extra Kinderzimmer, beginnen wir voller Entdeckungsdrang die Anlage zu erkunden. Die Vorfreude auf die kommenden Tage fühlt sich schön und aufregend an. Wir können nicht genau sagen, wer sich mehr gefreut hat, wir oder die Kinder. Die Voraussetzungen dafür, dass wir hier als Familie Quality Time erleben werden, sind bestens erfüllt. Das Gefühl haben wir ab der ersten Sekunde. Dafür sorgt allein schon der Wellness und Badespaß auf unglaublichen 8 000 Quadratmetern. Das Highlight für Familien ist hierbei der Aquapark Bergiland. Mit Tunnelrutsche, Babybecken, Kindersauna und Erlebniswelt mit Burg, Bergstollen und Zwergenhütten versetzt uns dieses, besonders auf Familien abgestimmte Areal, in eine ganz andere Welt. Man freut sich für die Kinder, dass sie in einer derart schönen Umgebung spielen können.

… DANN DIE ERWACHSENEN

Haben die Kinder später dann noch ihren Spaß im Miniclub mit professioneller Kinderbetreuung, dreht sich von da an alles nur noch um die Wünsche der Erwachsenen.

DURCHATMEN. ABSCHALTEN. GENIESSEN.

Ob in der Beautyfarm oder bei nur fünf Grad Außentemperatur umringt von schneeweißen Bergen im Außenpool zu liegen, Entspannung ist garantiert. Gänsehaut bekam ich gerade bei Letzterem. Was für ein Anblick, direkt aus dem Pool heraus: Eine weiße Wand aus Gebirge. Was für eine Pracht. Dieser atemberaubende Anblick ist dem Umstand zu verdanken, dass das Hotel im Talschluss von Ridnaun zu Füßen der Stubaier Alpen liegt und man die Erholung und Ruhe der Südtiroler Bergwelt regelrecht einatmen kann. Nur vier Stunden von Süddeutschland entfernt ist die Anfahrt zudem gerade mit Kleinkindern gut und vor allem schnell zu bewältigen. Alte Rekorde im „Wann sind wir da?"-Nachfragen werden somit sicherlich nicht gebrochen.

WINTERWONDERLAND

Wer nicht den ganzen Tag im wohligen Nass verbringen möchte, dem wird ebenfalls so schnell nicht langweilig. Unzählige In- und Outdoor-Aktivitäten machen es unmöglich, dass man sich langweilt. Was uns wirklich überrascht und glücklich gestimmt hat, war, als es für uns unerwartet zu schneien anfing. Mit den Kindern den Tag im Schnee zu verbringen, mit ihnen einen Schneemann zu bauen und sich mit ihnen eine Schneeballschlacht in dieser wunderschönen Umgebung zu liefern war ebenso eines meiner Highlights.

Vermutlich wäre es an diesem Abend nach dem Abendessen auch die romantische Fackelwanderung bei Nacht geworden, wenn wir Erwachsenen es uns nicht mit zwei Desserts, zwei zufrieden schlafenden Kindern und einer Menge Wohlfühlfaktor im kuscheligen Bett gemütlich gemacht hätten. Die Überraschung im Gesicht meiner Partnerin zu sehen, als ich plötzlich im Türrahmen vor ihr stand, nachdem ich mit den zwei Desserts, die mir mit anerkennendem Blick und einem „Daumen hoch" des Servicepersonals nur allzu gern überlassen wurden, war Ausgleich genug für die verpasste Fackelwanderung. Meiner Partnerin unter herzhaftem Lachen zu erzählen, dass ich ganz stolz damit einmal komplett durch die Hotelanlage gelaufen war, nur um ihr damit eine Freude zu machen, und mich dabei gleichzeitig gefühlt hatte, als sei ich der wiedergeborene Don Juan. Das, liebe Leser und Leserinnen, – es wird Sie nicht überraschen – war unter all den anderen denkwürdigen Momenten der schönste unseres Aufenthalts im Hotel Schneeberg. Das sind Momente, die ein Leben lang bleiben. So kitschig es auch klingen mag.

ARRIVEDERCI

Dieser wunderschöne Abend machte es am Morgen unserer Abreise nicht nur den Kindern schwer, Auf Wiedersehen zu sagen. Zumal wir bei aller Mühe, die wir uns gegeben hatten, auch nach vier Tagen noch immer nicht alles zu Gesicht bekommen hatten. Aber genau das ist ja ein Grund wiederzukommen. • Text und Fotos HEINO KRIER

VERLOSUNG

Mit freundlicher Unterstützung von ICRUSH haben wir ein Set mit wunderschönen Schmuck-Produkten zusammengestellt.

ICRUSH ist bekannt für filigranes Design und hochwertige Materialien. ICRUSH = CRUSH LOVE! Der Name bezieht sich genau auf dieses wohlige und aufregende Gefühl, nach jemandem verrückt zu sein. Bei ICRUSH geht es aber nicht nur um die Liebe, die man für jemand anderen empfindet, sondern auch um die Liebe zu sich selbst. Das Ziel von ICRUSH ist es, Schmuck zu entwerfen, der nicht nur jeden Frauentyp, sondern auch jeden Lebensstil widerspiegelt.

Wer gewinnen möchte, schreibt eine E-Mail mit dem Stichwort: „CRUSH LOVE" an **redaktion@die-stilisten.de** – dabei Name, Anschrift, Rufnummer und Alter nicht vergessen. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die das 14. Lebensjahr vollendet und ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Einsendeschluss ist der 1. Juli 2021. Bei mehreren Einsendungen entscheidet das Los. Viel Glück!

HOTEL THERME MERAN: STÄDTETRIP MEETS WELLNESS GETAWAY

relaxen mit panoramablick und der geheime bademantel-tunnel

Das Vier-Sterne-Superior-Hotel Therme Meran liegt mitten im Herzen der malerischen Kurstadt, nur wenige Meter vom Meraner Kurhaus und dem historischen Stadtzentrum entfernt. Mit seinen drei Spa-Bereichen inklusive der Therme Meran bietet das Hotel Wellness auf über 12 000 Quadratmetern. Highlight ist das Sky Spa mit atemberaubendem 360°-Panoramablick.

•

Ich drücke auf den magischen Knopf „Sky Spa". Der gläserne Lift gleitet sanft nach oben, über den Wipfeln des hoteleigenen Palmengartens glitzert die Sonne. Ich sehe meine Reflektion in der gläsernen Tür, ich trage die Wellness-Uniform: weißer Bademantel und Slipper. Der international gültige Dresscode, der sagt: Ich bin auf der „Mission Relaxen". Die Türen öffnen sich, ich schlappe vorbei an der Sky Bar und vor mir liegt der Pool auf dem Dach des Hotels, Herzstück des Sky Spa, und eine Badelandschaft, die selbst erfahrenen Wellnessfans und Vielreisenden den Atem rauben dürfte. Die grünen Palmen schaukeln im Wind, das Wasser funkelt einladend, die drei Whirlpools sprudeln vor sich hin. Wer hätte gedacht, dass man eine der besten Aussichten auf Meran aus einem Pool hat? Ich lehne mich an den Beckenrand (nicht ohne Grund ein beliebtes Fotomotiv) und lasse den Blick über die Piazza gleiten. Die Menschen sind winzig klein – die Landschaft wirkt fast wie ein Modell.

Das Sky Spa (Zugang ab 16 Jahren) misst 3 200 Quadratmeter und bietet auch im Sauna- und Fitnessbereich sowie im Ruheraum dank Vollverglasung traumhafte Aussichten. Der Südtiroler Architekt Hugo Demetz zeichnet sich für den spektakulären Neubau im zweistelligen Millionenbereich verantwortlich.
Das Hotel wurde ebenso wie die bekannte Therme Meran von Star-Architekt Matteo Thun entworfen und präsentiert sich im modernen Design.
Dank der Lage im Meraner Becken mit dem mildesten Klima Europas kann Meran mit 300 Sonnentagen im Jahr aufwarten.

DIE QUAL DER WAHL: WO ENTSPANNEN WIR HEUTE?

Direkt gegenüber des Hotels befindet sich die Therme Meran, die man als Gast direkt über den „Bademantel-Tunnel" erreicht, ohne sich umziehen zu müssen. Genial und komfortabel! Im Hotel selbst wartet neben dem Sky Spa mit dem Anfang 2020 neu gestalteten Garden Spa ein weiteres Relax-Mekka mit Pool, Dampfbad, Bio-Textil Außensauna und üppigem Palmengarten. Trotz der Größe des Hotels verteilen sich die Besucher auch bei hoher Auslastung sehr gut, so dass immer genügend Platz ist – gerade in Zeiten von Corona nicht nur angenehm, sondern auch sicher. Wer von so viel Entspannung hungrig wird, kann sich am üppigen Frühstücksbuffet und abends mit einem täglich wechselnden Menü im Restaurant Olivi stärken. Serviert werden Südtiroler Spezialitäten, sowie nationale und internationale Kreationen.

DIE GASSEN MERANS ERKUNDEN

Auch wenn es schwerfällt, sich von Pool und Co. loszueisen, das Hotel Therme Meran ist mit seiner zentralen Lage der perfekte Ausgangspunkt, um das charmante Städtchen zu erkunden. Meran ist nach Bozen die zweitgrößte Stadt Südtirols und hat seinem Image in den letzten Jahren eine Verjüngungskur verpasst. Statt betagten Kururlaubern tummelt sich auch junges Publikum an der palmengesäumten Promenade und in den malerischen Gassen. Um meine müden Füße zu entspannen, führt mich im Hotel der Weg direkt zum Sky Spa – im wahrsten Sinne des Wortes mein Highlight, für das allein sich schon eine Anreise lohnt. • JESSICA WITTMANN-NAUN
Fotos: HOTEL THERME MERAN

→ INFORMATIONEN UNTER: www.hoteltermemerano.it

TIPPS FÜR MERAN:

- Die Eisdiele Sabine, zwei Gehminuten vom Hotel, gilt als die beste in der Stadt. Nach unserem persönlichen Geschmackstest können wir die Empfehlung bestätigen!
- Die 400 Meter langen Meraner Lauben sind eine Mischung aus belebter Einkaufsmeile und mittelalterlicher Sehenswürdigkeit. Am frühen Nachmittag und Abend wird es entspannter: Man trifft sich zum Aperitif und Abendessen.
- Das Steinach Viertel geht als ältestes Stadtviertel Merans auf das 12. Jahrhundert zurück und lädt zur Zeitreise abseits des Trubels ein.
- Mit der Seilbahn oder zu Fuß gelangt man zur Bergstation Hochmuth und kann einen einzigartigen Rundblick über Meran und das Etschtal genießen.
- Der sechs Kilometer lange Tappeinerweg, gestiftet vom gleichnamigen Kurarzt, führt vom Küchelberg nach Gratsch. Er beginnt am 26 Meter hoher Pulverturm, den man auch besichtigen kann. Die ebene Strecke ist gesäumt von mediterraner Vegetation.

ADVERTORIAL

ADREXOLIN
medizinische hautpflege mit hanf

Nach einem Jahr intensiver Entwicklungsarbeit hat ADREXpharma® eine medizinische Hautpflege entwickelt, die die neuen Erkenntnisse aus der aktuellen Hanfpflege-Forschung vereint: ADREXOLIN. Eine Gesichts- und Körperlotion mit Cannabidiol (CBD) zur täglichen Basispflege bei trockener, gereizter, schuppiger, juckender sowie zu Neurodermitis neigender Haut.

Die innovative Formel mit 100% natürlichen, pflanzlichen Wirkstoffen wie Teebaumöl, Lavendel, Rosmarinöl und Hanfsamenöl ist antibakteriell und entzündungshemmend. Sie kann den Hautzustand nachhaltig verbessern und sorgt für ein angenehmes Gefühl bei gereizter Haut. Die Hautverträglichkeit der Lotion, die für alle Hauttypen geeignet ist, wurde von einem unabhängigen dermatologischen Testinstitut mit „sehr gut" bescheinigt. Ziel der ganzheitlich angesetzten Entwicklungsarbeit war es, ausschließlich rein natürliche Inhaltsstoffe aus dem Feld der Naturkosmetik zu verwenden. Daher ist ADREXOLIN frei von Parabenen, Paraffinen, Silikonen- und Mineralölen. Es enthält ferner keine synthetischen Duft- und Konservierungsstoffe.

www.adrexpharma.com

SCHGAGULER

moderne tradition

Zu sich selbst finden, ohne viel Schnickschnack und auf das Wesentliche konzentriert. Dazu möchte das Boutique-Hotel Schgaguler im Herzen Kastelruths unweit der Seiser Alm inspirieren.

•

FIRST THINGS FIRST

Das Schgaguler fällt auf, so viel steht fest. Das liegt vielleicht daran, dass man in Kastelruth andere Hotels erwartet. Urig, viel Holz und von weitem Tradition ausstrahlend. So, als würden gleich die Türen aufgehen und einen die Kastelruther Spatzen höchstpersönlich in Empfang nehmen. Welches Bild ging Ihnen durch den Kopf?

So in etwa hatte 1986 vielleicht alles angefangen. Seit dem großen Umbau 2018 zusammen mit dem Architekten Peter Pichler erinnert nichts mehr daran. Die Verbundenheit zu der Region, speziell zum Hausberg in Form der Seiser Alm, ist aber geblieben. Der Umbau wurde lange und gut durchdacht geplant und am Ende entstand eine bemerkenswert einfache Architektur, die sich durch einen zeitlosen, alpinen Stil auszeichnet. Modern, aber die traditionellen Stärken beibehaltend. Die reduzierte Ästhetik mit den großen Glasfenstern rückt nämlich genau das in den Vordergrund, weshalb man im Schgaguler zu Gast sein möchte: die Region mit all ihren Sehenswürdigkeiten.

Im Interview mit Peter Schgaguler blieb mir ein Satz besonders hängen. Er sprach davon, dass er der Meinung sei, dass nicht das Hotel wichtig sei, sondern die Region. Ein starker Satz, wie ich finde. Man möchte ein ganzheitliches Erlebnis bieten, bestehend aus beeindruckenden Naturerlebnissen und dem anschließenden Abschalten und Entspannen. Das Hotel habe noch weitere Pläne und sei hier noch lange nicht am Ende der Fahnenstange angelangt. Mehr könne er jedoch im Moment noch nicht verraten.

DAS ZIMMER ZUM GARTEN

Unser Garden Room, den wir für zwei Tage beziehen, ist hell und offen. Zudem bietet er einen direkten Zugang zum Garten. Das Zimmer zeigt auf den Punkt gebracht die Philosophie des Hauses. Es ist ebenso wie das ganze Hotel puristisch und auf das Wesentliche beschränkt. Wer ein Auge für Design hat, wird sich hier von Sekunde Eins an wohlfühlen. Betritt man den Raum, befindet man sich im stilvoll reduzierten Funktionsbereich. Direkt dahinter befindet sich der großzügige Wohnbereich. Der direkte Zugang zum Garten bringt uns über die zwei Tage hinweg immer wieder dazu, Zeit draußen zu verbringen. Wir empfinden die Holzterrasse und das herrliche Sonnendeck als unser zweites Wohnzimmer.

LA DOLCE VITA IN KASTELRUTH

Nach unserem Spaziergang, in und um Kastelruth herum, hatten wir am zweiten Tag unseres Aufenthalts beschlossen, den restlichen Tag im Hotel ausklingen zu lassen. Ich hatte die große Glasfront unseres Zimmers sperrangelweit offen und mich auf dem Bett ein wenig ausgeruht. Es ging mir gut und das durfte man sehen. Ich genoss den lichtdurchfluteten Raum und hörte in nicht allzu weiter Entfernung das freudige Kinderlachen unserer beiden Racker im Whirlpool. Ein wenig ausgeruht und voller Vorfreude machte ich mich auf den Weg zu den beiden. Meine Partnerin hatte es sich auf der Liege mit Buch und Cappuccino gemütlich gemacht und beobachtete das bunte Herumgeplantsche, als ich mit den Kindern im Pool zu spielen begann. Ich hatte sie schon lange nicht mehr so zufrieden gesehen. Mir ging das Herz auf! In dem Moment griff alles ineinander. Das Konzept des Schgaguler. Wir hatten die Region erlebt, hatten einen Berg bestiegen, hatten die herrliche Natur bestaunt und nun genossen wir im Anschluss das Leben in vollen Zügen.

Auch wenn sich das Schgaguler nicht in erster Linie ausschließlich an Familien mit Kindern richtet, haben wir uns auch gerade im hervorragenden Restaurant des Hotels bestens umsorgt gefühlt und uns als Familie Willkommen gefühlt. Dazu brauchte es nur eine tolle Umgebung, um viel entdecken zu können, einen Whirlpool für die Kinder, einen sehr lange geöffneten Spa-Bereich für die Eltern und äußerst sympathisches Personal, das auf die Wünsche und Bedürfnisse einer Familie ganz individuell eingeht. • Text und Fotos HEINO KRIER

GEWINNSPIEL

Rosental

„REINE NATURKOSMETIK. REINE INGREDIENTS. TIERVERSUCHSFREI."

Die Mission von Rosental ist die Herstellung von reiner sowie echter Naturkosmetik.

Die Produkte aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und lassen die Haut heilen. Rosental verzichtet auf künstliche Zusätze und andere äußere Einwirkungen, um den pflanzlichen Rohstoffen ihre ursprüngliche Wirkung nicht zu entziehen. Außerdem achtet das Unternehmen auf faire Bedingungen bei der Herstellung ihrer Kosmetikprodukte. Bei einem Kauf eines Haaröls fördert man beispielsweise eine Frauen-Kooperative in Marokko.

Mit freundlicher Unterstützung von Rosental haben wir zwei Sets zusammengestellt: Die Gewinner-Sets bestehen jeweils aus den folgenden Produkten: *„Rose Queen" | Beauty Roller; Bakuchiol Supreme | Serum, ein Wundermittel gegen Falten; Rose Mist | Rosenwasser, Erfrischung für die Haut*

ZWEI GEWINNER-SETS BESTEHEND AUS:

„Rose Queen" *Bakuchiol Supreme* *Rose Mist*

Wer gewinnen möchte, schreibt eine E-Mail mit dem Stichwort: „Rosental Gewinner-Set" an **redaktion@die-stilisten.de** – dabei Name, Anschrift, Rufnummer und Alter nicht vergessen.

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die das 14. Lebensjahr vollendet und ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Einsendeschluss ist der 1. August 2021. Bei mehreren Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Viel Glück!

MIRABELL DOLOMITES HOTEL – LUXURY, AYURVEDA & SPA

das beste aus zwei welten

Inmitten der eindrucksvollen Berglandschaft des UNESCO Welterbes Dolomiten liegt das Fünfsternehotel als urige Oase im Pustertal. Wintersportfans und Aktivurlauber kommen genauso auf ihre Kosten wie Wellness-Liebhaber, denn im hoteleigenen Spa lautet das Motto „Ayurveda trifft Moderne". Die traditionell-indische Heilkunst fließt auf Wunsch auch in die Haubenküche ein. Wir merken vor Ort: Genuss und Herzlichkeit werden hier großgeschrieben.

•

GASTFREUNDSCHAFT BRAUCHT KEIN ETIKETT DER NATIONALITÄT

Es ist als Reisejournalistin peinlich, aber nach meiner Anreise von der Toskana nach Südtirol ertappe ich mich immer wieder bei Aussagen wie: „Ich komme gerade aus Italien." Dabei liegt das Mirabell Dolomites Hotel – Luxury. Ayurveda & Spa in Olang faktisch genauso in Bella Italia wie Florenz. Aber ich bin Opfer eines weitverbreiteten Phänomens geworden: Südtirol ist in der breiteren Wahrnehmung oft weniger „echtes Italien" und Dolce Vita als urige Gemütlichkeit. Während meines Aufenthaltes merke ich, dass die Freude am Genuss hier genauso gelebt wird wie sonst wo in Italien. Und Gastfreundschaft braucht ohnehin kein Etikett der Nationalität.

Hier kommt das Beste aus beiden Welten zusammen: das italienische Dolce Vita und die deutsche Detailliebe.

LÄSSIG-LUXURIÖS: MODERNE GEMÜTLICHKEIT STATT ALPENKITSCH

In unserem Zimmer fühlen wir uns sofort wohl: Holz schafft Wärme und Gemütlichkeit, das stylish Bad und die Farbakzente kreieren die Atmosphäre eines modernen City Apartments. Gastgeberin Judith Agstner selbst zeichnet für das Interieur der Zimmer verantwortlich. Das Highlight ist der Blick vom Balkon auf den hoteleigenen Feng Shui-Garten – der ideale Ort, um beim morgendlichen Tautreten die frische Bergluft einzuatmen. Danach locken der beheizte Außen- und Innenpool.

ALPINES AYURVEDA

Wer noch mehr Entspannung sucht, kann dem hauseigenen Spa einen Besuch abstatten. Das Mirabell Dolomites Hotel – Luxury. Ayurveda & Spa zählt zu den Belvita Leading Wellnesshotels in Südtirol und setzt in seinem 1 800 Quadratmeter großen Aurora Spa auf das Motto „Ayurveda trifft Moderne". Der Fokus liegt auf alpin inspirierten ayurvedischen Anwendungen, abgestimmt auf die Bedürfnisse der heutigen Zeit und in Kombination mit Bergkräutern.

VON DER PFLICHT ZUR KÜR: SO GEHT GENUSS

Die Gastgeber legen viel Wert auf den persönlichen Kontakt, dem es auch in Zeiten von Corona mit der nötigen Distanz nie an Herzlichkeit mangelt. Freundlichkeit und Aufmerksamkeit sind in der Gastronomie Pflicht, sich als Servicekraft die Leibspeisen und Vorlieben der Gäste zu merken, die Kür. Die Mitarbeiter beherrschen diese perfekt. Und die ¾- Verwöhnpension hat sich ihren Namen wahrlich verdient: Vom Frühstück über den Tagesteller und die Vitaljause am Nachmittag bis zum À-la-Carte- und Vital-Menü mit bis zu sieben Gängen am Abend – die Auswahl und Qualität stimmen immer. Auf Wunsch ernähren sich Gäste während ihres Aufenthaltes nach der sogenannten LOGI-Methode, einer kohlenhydratarmen Ernährungsmethode zur gesunden Gewichtsreduktion,

© HARALD WISTHALER

AUSFLUGSTIPP:
Der Pragser Wildsee ist knapp 20 Kilometer vom Hotel entfernt und ein echtes Postkartenmotiv. Unter anderem ist er Drehort der italienischen Erfolgsserie „Die Bergpolizei – Ganz nah am Himmel" mit Terence Hill und lockt daher viele italienische Urlauber an. Außerhalb der Saison ab September ist er nicht so stark besucht wie im Sommer.
In der Südtiroler Sagenwelt spielt der See ebenfalls eine Rolle. Von ihm aus konnten mit dem Boot die unterirdischen Teile des Reiches der Fanes erreicht werden. Das inzwischen verschüttete Tor zur Unterwelt soll am Südende des Sees Richtung Seekofel gelegen haben, weshalb dieser auf ladinisch Sass dla Porta (Torberg) heißt.

die Heißhunger kontrollieren und den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht halten soll.

Ich hingegen erlaube es mir, während meines Aufenthaltes viel zu schlemmen. Das einzige Luxusproblem: Ich bekomme fast ein schlechtes Gewissen. Vielleicht muss ich mir hier noch etwas von den Italienern abschneiden: Das Leben genießen und voller Inbrunst feiern, denn ein bisschen Dolce Vita im Alltag schadet nie!

• JESSICA WITTMANN-NAUN

Das Hotel öffnet am 21.05.2021 wieder und startet in die Sommersaison.

→ **INFORMATIONEN UNTER:** www.mirabell.it

Dank seiner Nähe zum Kronplatz, Südtirols Skiberg Nummer 1, sowie zu den Dolomiten, ist das Fünf-Sterne-Haus im Sommer wie im Winter ein idealer Ausgangspunkt für zahlreiche Outdoor-Aktivitäten.

© HANNES NIEDERKOFLER

ADVERTORIAL

PUG INSPIRED DESIGN LOVE:

Bei Karla und Kurt gibt es detailverliebte Papeterie und Accessoires. Witzige Statements, verträumte Alltagspoesie und abstraktere Designs – für die richtige Mischung aus Wow-Faktor und Hygge. Die Poster und Postkarten sind als kleine Fluchten aus dem Alltag gedacht, ergänzt durch liebevolle Accessoires und Freebies zum kostenlosen Download. Namensgeber sind Mops und Mops-Lady Karla und Kurt. Gedruckt wird in hoher Qualität und regional in Stuttgart. **www.karlaundkurt.de**

ERLEBNISORT GASSENHOF

ein ort wird zum erlebnis

*Stellt euch vor, ihr blickt früh am Morgen in ein ewig weites Tal hinunter. Ein klarer, blauer Himmel, saftig grüne Weiden und kleine Häuser, die wie Miniaturhäuser aussehen. Eingebettet in malerischem Gebirge. Herrlich? Nicht zu toppen? Dann stellt euch mal vor, dass ihr dabei gerade im Pool steht und ihr vermutlich an diesem Morgen der erste Gast im Hotel seid, der diesen traumhaften Anblick erleben darf. Jetzt wisst ihr, wie ich mich am zweiten Tag unseres Aufenthalts im Erlebnisort Gassenhof****S in Ridnaun gefühlt habe. Tiefenentspannt. „Wia tuat's an?" lautet der Hausspruch. Fantastisch. Wirklich fantastisch.*

Irgendwie hatte ich es am Morgen also aus dem Zimmer geschafft, ohne zur Titelmelodie des rosaroten Panthers und dem ungläubigen Kopfschütteln der geweckten Kinder über alles drüber zu stolpern, was bei drei nicht im Koffer verschwunden war. So lag ich dann sehr zufrieden im Skypool, blickte hoch zu den Gipfeln der umliegenden Berge und dachte mir, wie schön es wohl wäre, just in diesem Moment dort oben zu stehen. Der Gedanke aber, dass genau dort wiederum jemand gerade neidisch zu mir herunterblickte und vielleicht nur zu gerne mit mir den Platz im Pool getauscht hätte, ließ mich nur noch weiter in Zufriedenheit versinken.

EIN BERGKRISTALL

Die Aussicht vom Gassenhof hatte es uns besonders angetan. In der erst Ende 2019 eröffneten Gassenloge konnten wir sie direkt von unserem Zimmer aus ebenfalls ungehindert genießen. Mehrmals während unseres Aufenthalts hatte es uns deshalb auf den Balkon gezogen. Einfach nur um den Anblick in uns aufzusaugen. Stille, Ruhe, Weite. Das antwortete mir meine Partnerin auf die Frage, was ihr am eindrucksvollsten in Erinnerung geblieben ist. Naturverbundenheit gehört zu den großen Stärken des Gassenhofs. So ist beispielsweise die Architektur der neu gebauten Gassenloge, die bereits von weitem ein Blickfang ist, an einen Bergkristall angelehnt und verneigt sich somit regelrecht vor dem stolzen Bergpanorama und der Natur, die sie umgibt.

ERLEBNISORT

Was heißt das? Es bedeutet, dass im Gassenhof so gut wie hinter jeder Tür und in jedem Winkel des Hofs etwas auf den Gast wartet, was entdeckt werden möchte. Ob nun der große Spa-Bereich, der allein schon größer ist als so manche Hotels. Oder das Zigarrenzimmer, in dem man neben Zigarren auch Spirituosen zu sich nehmen kann, die zum Teil von Manfred Volgger selbst gebrannt wurden. Man muss also schon sehr talentiert darin sein, sich zu langweilen, um hier nichts für sich zu entdecken.

Manfred Volgger, der liebevoll nur „Manni" genannt wird, ist ein weiteres Highlight des familiär geführten Hofes, in dem alle vier Geschwister tatkräftig und herzlich mitwirken. So kümmert sich Manfred mit urtypischem Südtiroler Charme auf liebenswerte Art und Weise um das Wohlbefinden der Gäste. Sei es als Gastgeber, der immer ein offenes Ohr hat oder als Wanderführer, der einen mit Infos über die örtliche Flora und Fauna zu den schönsten umliegenden Plätzchen begleitet. Er ist Gastgeber und Entertainer in einem und sorgt stets für gute Laune. Zudem ist er auch Namensgeber für den hauseigenen Spielplatz, genannt „Manniland", auf dem sich unsere Kleinen austoben konnten.

Unser fast einstündiges Gespräch ist locker und herzlich. Manfred berichtet davon, dass er den Eindruck hat, die neuen Gäste, besonders die aus Deutschland hätten in Zeiten von Corona eine rundum hochwertige Alternative zu den bisherigen Hochburgen Südtirols gesucht und diese im Gassenhof in Ridnaun gefunden. Um uns herum finden wir Gäste aus Freiburg, Stuttgart, Karlsruhe aber auch aus Frankfurt und anderen Teilen Deutschlands. Man erhalte das Feedback, dass neben den Stammgästen, die bereits seit Jahrzehnten kommen würden, auch die neuen Gäste den Charme des Hofes sehr schnell begeistert für sich entdecken, mit all seinen vielseitigen Annehmlichkeiten.

SERVUS GASSENHOF

Wir schließen uns diesem Feedback an. Ehrlich gesagt, habe ich bei der Fülle an Eindrücken fast die Sorge, etwas Wunderbares vergessen zu haben. Zum Abschluss sei noch die gehobene Küche von Stefan Volgger zu erwähnen, die uns gleichzeitig sowohl entzückte als auch überraschte. Selbstverständlich auch das zuvorkommende Servicepersonal, das uns sehr freundlich und mit viel Witz durch den Abend begleitete und auch besonders zu den Kindern sehr herzlich war. Den Rest müsst ihr, liebe Leser und Leserinnen, dann aber am besten selbst vor Ort in Erfahrung bringen. • Text und Fotos HEINO KRIER

AUSFLUGSTIPP: GILFENKLAMM

Wer gerade in der Nähe der Gemeinde Ratschings untergebracht ist, der sollte sich unbedingt die Gilfenklamm anschauen. Der 2,5 Kilometer lange Wanderweg führt über Treppen und Hängebrücken mitten ins Herz von beeindruckender Natur. Mit Kindern machbar. Vesper und Trinken jedoch nicht vergessen!

Besucher haben die Möglichkeit, die Tiny Houses auch von innen zu besichtigen und sich direkt vor Ort beraten zu lassen.

NEW HOUSING

TINY HOUSE FESTIVAL IN DER MESSE KARLSRUHE

Mobil, nachhaltig, flexibel – Tiny Houses haben viele praktische Vorteile und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die ganze Vielfalt des alternativen Wohntrends zeigt Europas größtes Tiny House Festival vom 2. bis 4. Juli 2021 in der Messe Karlsruhe. Bereits zum dritten Mal können Interessierte über 20 verschiedene Tiny Houses besichtigen und bestellen.

Das Community-Treffen in der Messe Karlsruhe bietet Herstellern, Ausstattern, Selbstbauern, Vereinen sowie Fans der mobilen Häuser, die Möglichkeit, sich untereinander zu vernetzen und auszutauschen. Zudem finden Interessierte alles, was sie brauchen, um selbst ein Tiny House zu bauen. So können sie sich beispielsweise bei Tiny House-Vereinen aus ganz Deutschland sowie dem neugegründetem „Tiny House-Verband e.V." über mobiles Wohnen informieren. Die Besucher können Tiny House-Bewohner, Selbstbauer, Hersteller und Zulieferer kennenlernen und im persönlichen Gespräch von deren Wissen profitieren. Die Ausstellungsfläche erstreckt sich über das grüne Atrium und eine Messehalle und bietet so viel Platz zum Austausch für die Tiny House-Community.

← Auf dem New Housing – Tiny House Festival können sich die Besucher bei verschiedenen Ausstellern ihr eigenes Tiny House designen lassen, beispielsweise mit einklappbarer Terrasse.

Tiny House-Hersteller haben die Möglichkeit, sich auf dem New Housing – Tiny House Festival untereinander auszutauschen und sich über die neuesten Themen der Branche zu informieren.

← In gemütlichem Ambiente können sich Interessierte über ihre zukünftige alternative Wohnmöglichkeit beraten lassen.

Das NEW HOUSING – Tiny House Festival gewinnt auch über die Landesgrenze hinaus immer mehr an Bedeutung und wird 2021 einige Neuaussteller begrüßen. Erstmals dabei sind unter anderem die Tischlerei Stefan Giesen, Zimmerei Mayer sowie die Konzept Tischlerei Wöhltjen. Stephan Wöhltjen hat sich vor allem auf den Bau kleiner transportabler Gästehäuser („Tiny Guest House") spezialisiert. AL-KO Fahrzeugtechnik stellt ebenfalls zum ersten Mal auf dem Tiny House Festival aus und präsentiert Chassis als Fundament für verschiedene Varianten von Tiny Houses. Die Fahrgestelle haben ein modulares Rahmenkonzept und ermöglichen so unterschiedliche Aufbaulängen und individuelle Aufbauten. Die ganze Bandbreite unterschiedlicher Tiny House-Gestaltungen präsentieren auch 2020 bekannte Tiny House-Hersteller wie Tiny House Diekmann. Auch Konstruktion und Design c. kienel nehmen bereits zum zweiten Mal an der europaweit einmaligen Veranstaltung teil und zeigen neben Tiny Houses mit Straßenzulassung auch Minihäuser in Blockbauweise. • Fotos MESSE KARLSRUHE/ JÜRGEN RÖSNER

Mit freundlicher Unterstützung des Veranstalters verlosen wir 4 x 2 Tickets für die Messe.
Wer gewinnen möchte, schreibt eine E-Mail mit dem Stichwort "**Zuhause**" an **redaktion@die-stilisten.de** und vergisst dabei Name, Alter, Anschrift und Rufnummer nicht. Bei mehreren Einsendungen entscheidet das Los, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 14 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland, Einsendeschluss ist am 15. Mai 2021. Viel Glück!

NEW HOUSING TINY HOUSE FESTIVAL

Weitere Informationen unter: → **www.new-housing.de**, → **facebook.com/NewHousing.Karlsruhe** sowie → **instagram.com/new_housing_karlsruhe**

DIE SEELE BAUMeln LASSEN

zum shinrin yoku im tübinger wald

Waldbaden ist mehr als „Spazierengehen im Wald“ und einen Bikini benötigt man dafür schon gar nicht. Gebadet wird ausschließlich an der erfrischenden Waldluft. Ohne Ziel und Zweck streift man durch den Wald, um innezuhalten und Kraft zu tanken. Viele Untersuchungen zeigen, dass die Natur eine heilsame Wirkung auf uns hat, auf unseren Körper und unsere Stimmung. Grund genug für STIL.IST einen Selbstversuch zu unternehmen.

•

An einem Samstagvormittag mache ich mich auf nach Tübingen, um an einem vierstündigen Waldbadenseminar bei Sabine Mauersberger teilzunehmen. Unsere Anleiterin ist unter anderem Diplom-Biologin, Yogalehrerin und Waldtherapeutin. Eine sehr bereichernde Kombination, wie sich im Laufe des Tages herausstellte. In einer kleinen Gruppe von sechs Personen treten wir den Weg in den nahegelegenen Tübinger Wald an.

Am Waldesrand angekommen, gibt uns Sabine einen kurzen Einblick in das Wesen des Waldbadens und steigert damit meine Neugierde und Vorfreude auf die nächsten Stunden. Das Eintreten in den Wald sollen wir mit einem kleinen Ritual beginnen. Ich nehme mir dazu einen kleinen Stock in die Hand, begrüße den Wald und lasse den Alltag hinter mir. Als Erstes bekommen wir die Aufgabe, ein kleines Stück in den Wald hineinzugehen, für sich alleine, ohne zu sprechen und ganz langsam. Dies stellt die größte Herausforderung für mich dar, eine Vollbremsung vom hektischen Alltag quasi. Das Gängerunterschalten fällt mir zunächst schwer. Ich nehme Stöcke hoch, berühre Bäume, rieche an Blättern und versuche die Umgebung vollkommen in mich aufzunehmen. Schon nach diesem ersten Ankommen merke ich, wie mein Blutdruck sinkt und sich eine wohltuende Stille in mir breit macht.

Für die darauffolgende Achtsamkeitsübung bekommen wir ein Kärtchen mit doppelseitigem Klebeband. Der Auftrag lautet, Dinge zu suchen, die uns gefallen und diese auf die Klebestreifen zu kleben. Die Übung hilft mir ungemein, meine Wahrnehmung zu schärfen. Erstaunlich, wie viel leichter es mir mit dieser kleinen Aufgabe fällt, abzuschalten und im Wald anzukommen. Um uns noch mehr mit dem Wald zu verbinden, gehen wir von nun an barfuß. Anders als erwartet, fühlt sich das nicht unangenehm an, sondern weich und behaglich kühl. Es geht über Baumstämme, Moos und Laub und obwohl ich sehr oft im Wald unterwegs bin, hat das Waldbaden eine andere Qualität als das Wandern. Das Gehen ohne Ziel und Zweck, dieses ganzheitliche Erlebnis lässt mich zum staunenden Kind werden. Sabine ist nicht nur unsere Waldbademeisterin, sondern auch unsere Lehrerin. Sie hält immer wieder inne und zeigt uns Larven auf Blättern, erklärt uns den Baumbestand, kennt Namen von Tieren. Auf einer kleinen Lichtung liest uns Sabine einen

Abschnitt aus einem alten Buch über Fichten und Tannen vor. In dieser einzigartigen Stimmung darf sich nun jeder einen eigenen Platz suchen, an dem er die nächsten 30 Minuten verbringen möchte. Ich lege mich unter einen Baum und lasse meine Gedanken schweifen. Meine Sinne sind geschärft, ich rieche und höre intensiver und ich bin ganz im Hier und Jetzt.

Wir streifen weiter durch den Wald und ich genieße das Spiel zwischen Licht und Schatten, höre das Zwitschern der Vögel und ich fühle mich geborgen und frei. Mit Hilfe der Pranayama Gorilla, einer Atemübung aus dem Yoga, nehmen wir die Waldluft tief in uns auf. Man klopft hierbei beim Einatmen den Körper ab und atmet danach stoßweise aus. Dabei wird der Körper energetisiert und die Lungen gereinigt. Gemeinsam schlendern wir, jeder in seiner Kontemplation, ohne Hektik und im Puls der Natur, zurück in Richtung Waldesrand.

Der Abschied vom Wald geschieht wie der Einstieg, mit einem bewussten Ritual. Dabei nehme ich einen Fichtenzapfen und bedanke mich beim Wald für die wundervollen Stunden. Bei einer kleinen Abschlussrunde äußern sich die Teilnehmer durchweg positiv über das heutigen Erlebnis. Dem einen war es hilfreich, einmal die Führung abzugeben und jemandem bedingungslos für ein paar Stunden zu folgen. Andere waren erstaunt, wie schnell man durch einfache Übungen zur Ruhe kommen kann. Glücklich, und um eine lohnenswerte Erfahrung reicher, verabschieden wir uns voneinander. Ich komme garantiert wieder. • Text und Fotos YVONNE LEPPERT

Mehr Informationen unter → **www.yocomena.de**

WALDBADEN ODER SHINRIN YOKU

WAS IST DAS WALDBADEN ÜBERHAUPT?
Immer wieder werde ich tatsächlich gefragt, ob es nicht zu kalt zum Waldbaden sei. Gehe ich den Wald um im Wasser zu baden? Nein, natürlich nicht! Der Begriff kommt aus dem japanischen und heißt dort Shinrin-Yoku, das heißt übersetzt: ein Bad im Wald oder in der Waldluft nehmen, in der Kurzform einfach Waldbaden. Es ist das Bad in der Natur, im Wald, in der Waldluft. Ein besonderer Ausflug in den Wald, bei dem es drauf ankommt NICHTS zu machen, zu schlendern und die Natur wahrzunehmen. Ich sage, in die Mitte kommen, ankommen oder den inneren Frieden spüren. Die Gedanken loslassen. Nach einem Waldbad sind die Teilnehmer sehr entspannt und wirken zufrieden und glücklich. Man sieht ein Lächeln auf den Gesichtern, es herrscht ein entspannter Umgang untereinander. Zwei Singles kamen einmal zum Waldbaden. Dort ganz entspannt im Hier und Jetzt haben sie sich getroffen, jetzt sind die beiden ein Paar. Die Natur verbindet. Auch das kann passieren.
Der Wald bringt jeden Einzelnen zu seinem Ursprung zurück. Wir kommen aus der Natur und wenn wir uns für längere Zeit im Wald aufhalten, bei längerem intensiven Aufenthalt, ist es wieder spürbar. Und das Beste, es gibt zahlreiche Studien zum Thema Waldbaden und alle belegen, dass wir mit dem Waldbaden eine kostenlose Gesundheitsfürsorge betreiben. Ich bin Yogalehrerin und frage mich, warum nicht auch Waldbaden als Präventionsfürsorge von den Krankenkassen übernommen werden könnte. Nur ein Gedanke, aber ein lustiger Gedanke, sollten die Krankenkasse in der Zukunft das In-den-Wald-gehen finanziell unterstützen.

DIE GESCHICHTE DES WALDBADENS
Heimisch ist das Waldbaden in Japan, dort wurde Shinrin-yoku schon sehr früh entdeckt. Bereits 1982 wurde dieser Begriff vom Land- und Forstwirtschaftsministerium eingeführt. Prof. Qing Li von der Medizinhochschule in Nippon stellte fest, dass der Wald einen positiven Einfluss auf unseren Körper hat. Die Frage war nur, woher dieser Einfluss kommt und ob der Effekt nachweisbar ist. An der Nippon Medical School von Tokio haben zwischenzeitlich zahlreiche Forscher Studien dazu durchgeführt und nachgewiesen, dass Waldbaden definitiv einen großen Einfluss auf unsere körperliche als auch psychische Gesundheit hat. So wirken ganz bestimmte Stoffe, sogenannte Terpene oder Terpenoide sowie Phytonizide, die von den Pflanzen abgegeben werden, direkt auf unser Körpersystem, besonders auf das Immunsystem. Außerdem beeinflussen diese biochemischen Substanzen unseren Blutdruck, den Gehalt der Stresshormone, die Anzahl der Killerzellen und noch vieles mehr. Und vielleicht ist das ja schon Grund genug, einmal das Waldbaden auszuprobieren. Bei den geführten Angeboten zum Waldbaden kann man viele Impulse für die eigene Praxis im Wald erhalten. Es ist eben kein Spaziergang, sondern etwas Besonderes und für einen guten Start braucht es meist eine kompetente Anleitung.

ADVERTORIAL

Den Namen einer uralten Spezies und ein ebenso mächtiges Wissen rund um die Kräuter und Heilpflanzen dieser Welt: Die Elefanten Apotheke samt Kräutermanufaktur mit Sitz in Memmingen ist seit vielen Generationen Anlaufstelle Nummer 1 für Kunden mit Hang zur Naturheilkunde.

PURE NATURKRAFT FÜR DIE HAUSAPOTHEKE

Da knacksen und knarren die Knochen, hier schnieft die Nase. Gerade zur kalten Jahreszeit braucht die Hausapotheke häufig wieder verlässlichen Nachschub, um ihren Pflichten nachgehen zu können. Viele setzen wo's geht schon länger auf natürliche Mittelchen – Tendenz steigend. Genau da kommen Alexander Bohn und seine Elefanten Manufaktur® ins Spiel. In der Apotheke mit Sitz in Memmingen mischt und kredenzt der erfahrene Apotheker schon seit vielen Jahren seine vielversprechenden Produkte an. Und verkauft sie nicht nur vor Ort, sondern mithilfe seines Online-Shops auch über die Landesgrenzen hinaus. Das Wissen rund um seine durchdachten Heilmittel wurde ihm als Mitglied einer echten Apotheker-Familie praktisch in die Wiege gelegt.

EIN SORTIMENT, DAS WIRKUNG ZEIGT

Von wohltuenden Ölen, über heilsame Salben bis hin zu einzigartigen Kreationen, deren Rezepte noch aus der Zeit der Quacksalber stammen, kann man in der Elefanten Manufaktur® für jedes Wehwehchen das passende Gegenmittel beziehen. Auch klassische Nahrungsergänzungsmittel, Zirbenprodukte und Erkältungshelferlein sind natürlich Teil des Elefanten-Programms. Die Kräuter, die in die durchdachten Mischungen fließen, stammen aus dem apothekeneigenen Kräutergarten im Herzen Memmingens. Ein Zusammenspiel, das nicht nur echte Memminger bei Gesundheitsfragen in die Apotheke pilgern lässt. „Unser Online-Shop macht es uns möglich, auch Menschen, die nicht vor Ort sind, von der Naturheilkunde-Welt zu begeistern", erzählt Alexander Bohn. Denn nicht nur auf den Service, der einem im Hause Bohn geboten wird, kommt es an: „Man lernt auch wieder mehr und mehr zu schätzen, was jene Kräuter bewirken können, die oft direkt vor der eigenen Haustür sprießen", so der Apotheker. Ob die allseits beliebte „Salbe für alles", köstliche Teemischungen oder beruhigende Tropfen für einen besseren Schlaf – eins ist sicher: Hier steckt ganz viel Natur(kraft) drin!
→ www.elefanten-manufactur.de

WARUM SOLLTE ICH PLÖTZLICH WALDBADEN?
Viele Menschen antworten meist, sie seien doch ständig draußen im Wald, beim Spazierengehen, beim Joggen, beim Fahrradfahren. Doch Radeln oder Joggen durch den Wald ist etwas ganz anderes. Vielleicht kommt ein Spaziergang dem Waldbaden am nächsten, es ist aber noch immer sehr weit davon entfernt. Dass der Einfluss des Waldes allerdings so groß ist, dass es eigentlich jeder zur Gesundheitsvorsorge einsetzen sollte, dies bleibt unumstritten. Es ist der absolute Anti-Stress-Faktor, eine Stress-Reduktion im Grünen und noch dazu kostenlos.

Die positiven Auswirkungen wurden in zahlreichen Studien nachgewiesen und dabei haben die Wissenschaftler folgendes festgestellt:

STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS:
- Die Anzahl der Killerzellen (bestimmte weiße Blutkörperchen) steigt und diese sind aktiver, Anti-Krebsproteine nehmen zu.
- Hormone: Die Stresshormone verringern sich (Adrenalin, Cortisol, Noradrenalin).
- Blutdruck und Herz: Senkung des Blutdrucks und Verringerung des Pulses.
- Schlafstörungen: Verringerung der Schlafstörungen durch regelmäßigen Aufenthalt in der Natur.
- Stressreduktion: Der Aufenthalt entspannt, macht ruhiger und wirkt auf vielen verschiedenen Ebenen auf unseren Körper und Geist.

ABER WAS WIRKT DENN DA GENAU?
Biochemische Substanzen, die von den Pflanzen in die Waldluft abgegeben werden, wirken positiv auf unser Körpersystem. Die Stimmung steigt, wir werden beschwingter, ausgeglichener und ruhiger. Oder hast du es jemals erlebt, dass deine Stimmung nach einem Waldaufenthalt schlechter war? Also ich nicht. Die Kommunikation zwischen dem Wald und unserem Körper ist eine Art Geheimsprache, die wir nicht verstehen, zumindest nicht über unseren Verstand. Unser Körpersystem versteht diese Signale jedoch durchaus. Dementsprechend laufen beim Waldbaden verschiedene biochemischen Prozesse ab. Diese von den Bäumen abgegebenen biochemische Substanzen sind auch messbar und stehen in Wechselwirkungen mit anderen Pflanzen, und mit uns Menschen, wenn wir uns im Wald befinden. Letztendlich handelt es sich um einen Cocktail ganz verschiedener Substanzen und vieles davon ist noch unerforscht. Was wir zwischenzeitlich wissen, ist, dass dieser Cocktail für die oben genannten Wirkungen verantwortlich ist:

TERPENE ODER TERPENOIDE: Kommunikationsmoleküle sind bioaktive Substanzen, welche für die Kommunikation der Pflanzen untereinander zuständig sind. Diese verschiedenen Moleküle locken, schützen, wehren ab, töten Schädlinge, schrecken Fressfeinde ab u.v.m.. Wer mehr über diese wundervolle Art der Kommunikation wissen möchte, den möchte ich auf das, für Waldbader unverzichtbare, Buch „Der Biophilia-Effekt" von Clemens Arvay verweisen. Arvay ist Biologe und hat sich aus wissenschaftlicher Sicht mit dem Thema Wald und Heilung beschäftigt.

PHYTONIZIDE: Ätherische Öle, die die Bäume des Waldes verströmen und welche vor Bakterien und Insektenbefall schützen. Sie wirken antioxidativ, fangen also aggressive Sauerstoffmoleküle ab, die auch die Gefäße schädigen können. Zudem wirken sie entzündungshemmend.

WIE WIRKT DAS WALDBADEN AUF UNS MENSCHEN?
Die positiven Wirkungen des Waldbadens geschehen bei einem Aufenthalt im Wald über die Atemluft, das Einatmen. Unser Körpersystem kann diese Kommunikationsmoleküle entschlüsseln und reagiert darauf. Unser System entspannt sich daraufhin auf allen Ebenen. Die Bäume kommunizieren untereinander und auch mit uns. Nach längerem Aufenthalt im Wald werden unsere Sinne fast vollständig vom Wald absorbiert. Unser Verstand wird ruhiger, das ständige Denken nimmt ab, die Stimmen im Kopf werden leiser. Die Sinne treten in den Vordergrund. Das Riechen des Waldes, der typische Waldgeruch. Das Hören, welches gerade jetzt im Frühling durch das großartige Vogelkonzert ganz besonders ist. Das Sehen, die Farben der Pflanzen, die verschiedenen Grüntöne. Das Bewegen, welches wir wahrnehmen, wenn Wind die Blätter streift oder die Blüten im Frühjahr nach der Bestäubung von den Bäumen gefegt werden. Das Schmecken, wenn wir Waldfrüchte auf der Zunge zergehen lassen. Der Wald aktiviert unsere Sinnesreize, alles Sinnesreize, die unser Gehirn sehr gut verarbeiten kann, ohne uns zu überreizen.

WIE GEHT WALDBADEN?
Wer noch nie Waldbaden war, dem schlage ich vor, es mit einem sogenannten „Waldbaden-Experten" auszuprobieren. In der Regel kann der Experte zahlreiche Anregungen und Impulse geben, wie du zukünftig dein eigenes Waldbaden durchführen und die Effekte erhöhen kannst. Wer den Wald betritt, sollte allerdings achtsam sein und die Besitzer des Waldes vorher fragen oder nahe des Weges bleiben. Ich wünsche euch viel Spaß beim nächsten Waldbaden und Erfahrungen sammeln. •
SABINE MAUERSBERGER

DIE SCHROTHKUR

hilft in den wechseljahren und dem immunsystem

Monika Aigner ist studierte Ökotrophologin und Inhaberin des Hotels Kronenhof in Oberstaufen, dem Zentrum für Schrothkuren in Deutschland und einzigem Schroth-Heilbad der Welt. Seit ihrer Kindheit ist die GESUNDES BAYERN-Expertin von der vor 180 Jahren von Johann Schroth entwickelten Kur fasziniert und sieht die positiven Effekte täglich an ihren Gästen. Wir sprachen mit ihr über die Wirkung auf das Immunsystem und bei Wechseljahrsbeschwerden. Weitere Informationen auf www.gesundes-bayern.de.

STIL.IST: Zu Zeiten von Johann Schroth gab es viele heutige Krankheitsbilder noch gar nicht. Wie kann die Kur da immer noch wirken?
Monika Aigner: Schroth entwickelte seine Kurmethode um 1820 im Selbstversuch und heilte damit sein durch einen Pferdetritt schwer verletztes Knie. Stimmt insgesamt schon: Damals dominierten Krankheitsbilder mit starken Schmerzen an Gelenken. Wohlstandskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes gab es hingegen noch nicht. Doch es ist wissenschaftlich vielfach bewiesen, dass die Schrothkur auch dabei immens viel Positives bewirken kann. Die Krankheiten verändern sich, doch die Wirkung der Schrothkur bleibt gleich.

STIL.IST: Beispiel Wechseljahre: Wie wirkt sich eine Schrothkur auf die typischen Beschwerden aus?
Monika Aigner: Durch die hormonelle Umstellung kommt es bei vielen Frauen zu Wassereinlagerungen am ganzen Körper. Da das auch nach außen sichtbar ist, leiden viele Frauen unter der Gewichtszunahme. Die vielen kleinen Wasserpolster werden bei einer Kur ausgeschieden. Das hat mit den Packungen, der salzlosen Diät und dem Wechsel zwischen Trink- und Trockentagen zu tun. Man merkt das sofort an den Ringen, die wieder locker über die Finger rutschen und an den Schuhen, die plötzlich zu groß sind. Auch der Blutdruck, der bei vielen Frauen in der zweiten Lebenshälfte ansteigt, lässt sich nachhaltig senken.

STIL.IST: Was ist mit Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen?
Monika Aigner: Als Ganzheitstherapie spricht die Schrothkur jede Zelle des Körpers an und wirkt vielfältig – wie ein Rundum-Paket. Durch die Entgiftung nehmen Hitzewallungen ab und auch die Stimmung hellt sich auf. Eine gewisse Lockerheit und Fröhlichkeit machen sich breit – was jeder bei uns im Hotel sofort bemerkt. Das hat nicht nur mit den erlaubten, kleinen Mengen Wein zu tun, sondern auch mit dem Fasten. Denn Fasten löst hormonelle Veränderungen im Körper aus. Beispielsweise wird die Produktion des Glückshormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin angekurbelt. Viele Gäste berichten erfreut, dass sie hier endlich wieder durchschlafen können.

STIL.IST: Die Wechseljahre dauern, wie lange wirkt eine Schrothkur?
Monika Aigner: Der Effekt hält zwischen sechs und neun Monaten an. Im Hinblick auf eine zwei- bis dreiwöchige Kur ist das ein ziemlich gutes Verhältnis von Aufwand und Ertrag. Hinzukommt, dass eine Schrothkur für die meisten Gäste eine Art neuen Startpunkt darstellt und sie danach ihren Alltag deutlich gesünder und bewusster gestalten. Wer einmal eine Schrothkur gemacht hat, kommt meist jedes Jahr wieder. Das beobachte ich bei uns im Hotel seit Jahrzehnten – mit großer Freude.

Die Schrothkur basiert auf vier Säulen:
1. Diät: stark kalorienreduziert, basisch, ohne tierisches Eiweiß, Fett und Salz – beruht auf den Prinzipien des Heilfastens

2. Ganzkörperwickel: morgendliche, feuchtkalte Packungen erzeugen ein „Heilfieber"
3. Trinkverordnung: Trink- und Trockentage im Wechsel unterstützen die Gewebs-Drainage
4. Ruhe und Bewegung: im Wechsel, zur Regeneration von Körper und Geist

STIL.IST: Gerade in Corona-Zeiten wollen viele ihr Immunsystem stärken, funktioniert das auch?
Monika Aigner: Das ganzheitliche Naturverfahren dient vor allem der Reinigung und Entschlackung des Körpers. Bei dieser Art „Großputz" werden die Abwehr- und Selbstheilungskräfte aktiviert. Und das gesamte Immunsystem wird gestärkt, was man schnell daran merkt, dass man deutlich weniger Erkältungen bekommt. Seit der Wiedereröffnung unseres Hotels nach dem Corona-Lockdown wollen auch viele Gäste explizit ihr Immunsystems pushen, damit sie möglichst stabil durch die Pandemie-Zeit kommen.

STIL.IST: Wann ist der beste Zeitpunkt damit anzufangen?
Monika Aigner: Eine Schrothkur macht zu jeder Zeit Sinn. Auch vorbeugend. Man muss ja nicht immer warten, bis körperliche Beschwerden auftreten.

STIL.IST: Wie lange dauert eine Kur?
Monika Aigner: Mindestens eine Woche. Der ideale Zeitraum beträgt drei Wochen. Generell gilt: Je tiefgreifender man etwas behandeln will, desto länger sollte die Schrothkur dauern. Da aber nicht jeder so viel Zeit hat, schneidern wir individuelle Lösungen zusammen.

STIL.IST: Machen Sie selbst auch regelmäßig Schrothkuren?
Monika Aigner: Na klar, mindestens ein- bis zweimal im Jahr. Immer dann, wenn ich das Gefühl habe zu viel Kaffee zu trinken und dass ich wieder geerdet werden müsste. Fast alle unserer Mitarbeiter haben schon selbst geschrothet und wissen, wie sich das anfühlt und wie immens positiv die Effekte sind.

GESUNDES BAYERN Expertin Monika Aigner

KNEIPPEN DAHEIM

der frischekick fürs immunsystem

Gesundheitskompetenz aus den bayerischen Heilbädern und Kurorten frei Haus: GESUNDES BAYERN-Expertin Ines Wurm-Fenkl aus Bad Wörishofen erklärt, wie beispielsweise Wasseranwendungen als Kernelement der Kneipp-Lehre das Immunsystem in Schwung bringen.

Ines Wurm-Fenkl ist Kneipp-Expertin an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen. Für sie ist die von dem gebürtigen Ottobeurener Pfarrer im 19. Jahrhundert entwickelte Hydrotherapie – eines von fünf Kneipp-Elementen – das Naturheilverfahren der Wahl, um Krankheitserreger abzuwehren. Das Prinzip dahinter: Auf Kaltwasserreize reagiert der Körper mit der Produktion von Wärme und mehr Abwehrstoffen, die durch eine verbesserte Durchblutung gleich dorthin gelangen, wo sie gebraucht werden. Dabei ist Kneippen nicht nur effektiv, sondern auch einfach in den Alltag zu integrieren: „Lediglich ein Wasseranschluss, ein Waschbecken und ein großer Eimer, in dem beide Füße bequem Platz haben, sind nötig", erklärt Ines Wurm-Fenkl und gibt konkrete Tipps, wie eine Kneipp-Kur zu Hause aussehen kann.

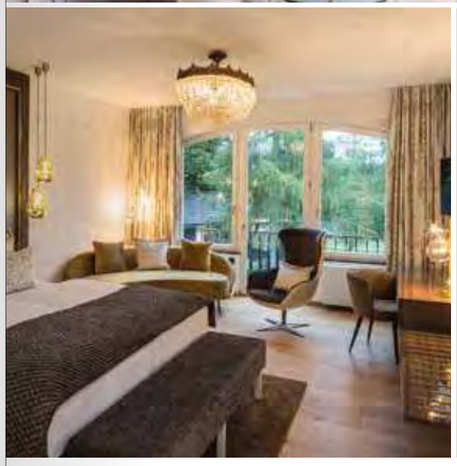
FIT DURCH DEN TAG

Der Morgen startet mit einer Oberkörperwaschung mit 16 bis 18°C kaltem Wasser, zusätzlich kann desinfizierender Essig zugegeben werden (4 EL auf 1 Liter Wasser). Den Rücken erreicht man gut mit einem nassen Handtuch. Nachmittags folgt ein belebendes Armbad: einfach Spül- oder Waschbecken mit 16 bis 18°C kaltem Wasser füllen und die Arme bis über die Ellbogen ca. 20 Sekunden lang eintauchen. Dann das Wasser abstreifen und trocknen lassen. Dabei die Arme bewegen, zum Beispiel Zahlen in die Luft schreiben. Den Tag beschließt beruhigendes Wassertreten, am besten direkt vorm Zubettgehen. Dazu einen Farbeimer oder Ähnliches bis zur halben Wadenhöhe mit 16 bis 18°C kaltem Wasser füllen und eine Minute lang wie ein Storch auf- und abtreten. Dann das Wasser abstreifen und ab ins Bett. Bitte immer beachten: Der Körper muss warm sein, bevor man mit den Kaltwasserreizen beginnt. Außerdem sind eiskalte Ganzkörperduschen nur für Erfahrene geeignet.

WACHE HOME-OFFICE-AUGEN UND STARKE OBERE ATEMWEGE

Gesicht 10 bis 20 Sekunden in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, dabei die Augen öffnen, hin- und her rollen und mit den Lidern klappern. Das hilft gegen übermüdete Augen, aber auch bei Heuschnupfen-Beschwerden und es stärkt die Nebenhöhlen sowie die Abwehrkräfte der oberen Atemwege.
Vor über 150 Jahren begründete Pfarrer Sebastian Kneipp seine Naturheillehre im Allgäuer Städtchen Bad Wörishofen, die neben der Wassertherapie auch die Elemente Bewegung, gesunde Ernährung, Kräuter und innere Ordnung beinhaltet. Vor-Ort-Angebote in den bayerischen Heilbädern und Kurorten für die Zeit, wenn Reisen wieder möglich ist, und weitere Tipps der GESUNDES BAYERN-Experten finden sich unter **www.gesundes-bayern.de**. Das ausführliche Interview mit Ines Wurm-Fenkl gibt´s unter **www.gesundes-bayern.de/themen/heilmittel-naturheilverfahren/kneippkur/kneipp-im-badezimmer/**.

ÜBER GESUNDES BAYERN
Unter der Marke GESUNDES BAYERN präsentieren sich die bayerischen Heilbäder und Kurorte mit modernen, qualitativ hochwertigen und ganzheitlichen Gesundheitsprogrammen. Verschiedene Prädikate und Siegel sichern das hohe Niveau der Partner, die ihren Gästen „höchste Gesundheitskompetenz in bayerischer Urlaubsqualität" bieten. Ein Leistungsversprechen, das Gäste mit GESUNDES BAYERN von der Unterkunft über die Gastronomie bis hin zur medizinischen Ausstattung konsequent erleben – egal, ob im Urlaub oder bei einem verordneten Therapieaufenthalt. Die Besonderheit: Die Anwendungen basieren auf natürlichen Heilmitteln wie Moor, Sole, Heilwasser oder Heilklima sowie auf natürlichen Heilverfahren wie Kneipp oder Schroth und sind in ihrer Wirksamkeit seit Jahrhunderten bewährt und schulmedizinisch anerkannt.
Mehr unter **www.gesundes-bayern.de** und **www.gsunde-gschichten.de**



Genießerpreise 2021
DZ ab € 179,00 pro Erwachsenem/Nacht
EZ ab € 199,00 pro Nacht

Darin enthalten zahlreiche Inklusivleistungen wie die neue Genusspension mit Frühstück vom Schlemmerbuffet, Lunch vom Snack-Buffet, Tea Time samt süßen und salzigen Leckereien sowie Live-Musik am Piano, 4-Gang-Abendmenü, verschiedene Getränke, Mountainbike-Verleih, Nutzung des Spa-Bereichs u. v. m.

Kinder bis 6 Jahre übernachten frei im Zimmer der Eltern, im Alter zwischen 7 und 17 Jahren für € 60,00 pro Nacht inklusive verschiedener Leistungen.

Angebotstipp „575 Jahre Parkhotel Adler"
Im DZ € 575,00 pro Erwachsenem/3 Nächte

SEIT 1446
Parkhotel Adler
GENUSS · WELLNESS · LIFESTYLE
NATURPARK SÜDSCHWARZWALD

Parkhotel Adler · Hochschwarzwald Hotelbetriebs GmbH · Adlerplatz 3 · 79856 Hinterzarten
0 76 52 / 127-0 · info@parkhoteladler.de · www.parkhoteladler.de

BERLIN

WELLNESS- UND GESUNDHEITSSTANDORT

Mit der vielfältigsten Bäderlandschaft Europas sowie international renommierten Kliniken ist Berlin der ideale Ort für alle Wellness-Liebhaber und Gesundheitstouristen.

Wer an Berlin denkt, hat in der Regel Bilder vom Brandenburger Tor oder dem Reichstag im Kopf. Aber auch die vielen Museen, das mannigfaltige Gastronomie-Angebot, Shopping-Erlebnisse in großen Malls und versteckten Boutiquen oder das faszinierende Nachtleben sind ganz typisch für Berlin. Doch so bunt und trubelig die Stadt auf der einen Seite ist, so ruhig und entspannend ist sie auf der anderen. Dafür sorgen nicht nur die zahlreichen Parks, Gärten, Wälder und das ausgedehnte Wassernetz, sondern auch über 60 Frei- und Stadtbäder, unzählige Hamams und Saunen, mehrfach ausgezeichnete Day Spas, herrliche Premium-Hotels mit eigenem Wellnessbereich sowie international anerkannte Kliniken für Gesundheitsthemen aller Art. Ein Angebot, das gerade in diesen Zeiten die Möglichkeit bietet, nach Monaten voller Verzicht endlich wieder abzutauchen, loszulassen oder tatsächlich zu schweben.

BERLINER BÄDERKULTUR

Im Vergleich zum Ursprung der europäischen Bäderkultur in der Antike war Berlin mit dem Bau großer Bäder vergleichsweise spät dran. Und das, obwohl es zur damaligen Zeit kaum Badewannen und Duschen gab und die Körperhygiene der Menschen ziemlich zu wünschen übrigließ. Strenge Gesellschaftsformen sahen jedoch das Bad als Ort für den sozialen Austausch nicht vor. Die mangelhafte Hygiene führte erst ab 1853 dazu, dass auf Initiative einer eigens dafür gegründeten Aktiengesellschaft zwei kommerzielle Bäder in der Stadt gebaut wurden. Aufgrund ihrer Beliebtheit folgten in den darauffolgenden Jahren weitere Bäder, darunter das Admiralsgartenbad in der Friedrichstraße und eine Volksbadeanstalt in Moabit. Doch erst in den zwanziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts boomt die Bäderkultur – inzwischen dürfen Männer, Frauen und Kinder gemeinsam ein Bad besuchen, lange Gewänder sind moderneren Badekostümen gewichen. Daraus resultierend folgt der Bau verschiedener Frei- und Strandbäder, darunter auch das am Großen Wannsee, sowie 1927 bis 1930 schließlich der des ersten Hallenbades in der Gartenstraße – damals übrigens das größte Hallenbad Europas mit einer Beckenlänge von 50 Metern. Im Laufe der Jahre erhielt fast jeder Berliner Kiez sein eigenes Bad.

SPORTVERGNÜGEN ODER ERHOLUNG PUR

Wer es besonders sportlich mag, sollte das Wellenwerk in Lichtenberg besuchen – Berlins erste Indoorsurfing-Halle mit der höchsten Indoor-Surfwelle der Welt! Ruhesuchende werden sich eher in eine Therme oder eines der Schwebebäder einbuchen. Im Liquidrom, das

mit seiner auffälligen Architektur an ein Zirkuszelt erinnert, erwartet Besucher und Besucherinnen neben den vier Saunen beispielsweise eine Kuppelhalle, in der klassische oder elektronische Unterwassermusik gespielt wird. Und auch Sauna-Fans kommen in Berlin voll auf ihre Kosten, denn in fast jedem Kiez gibt es mindestens eine öffentliche Sauna. In Pankow lädt das Saunarivm seine Gäste dazu ein, im Ambiente eines römischen Tempels die finnische Sauna, das Tepidarium oder das römische Sole-Dampfbad zu genießen. Eine echte Großstadt-Oase ist die Olivin Wellness Lounge im Prenzlauer Berg. Hier können Gäste von der Sauna in den wunderschön angelegten Bambusgarten mit seinem sieben Meter langen Wasserlauf und einer versteckten Außendusche pendeln und mitten in der Stadt entspannen. Wer das Besondere sucht, der sollte sich das Sauna Floß anschauen, denn es liegt mitten auf der Havel und bietet Platz für vier Personen. Auf dem Floß kann man nicht nur saunieren, sondern auch bis zum Wannsee schippern.

HAMAMS, THAI-MASSAGEN, AYURVEDA UND MEHR

So bunt wie die Stadt ist auch das Wellness-Angebot in Berlin: Vom türkischen Hamam über die Thai-Massage bis hin zum Ayurveda-Zentrum ist tatsächlich alles zu finden. Als erstes Hamam in Deutschland hat die Schokoladenfabrik in Kreuzberg ihr türkisches Bad bereits 1988 eröffnet und damit immer noch einen besonderen Stellenwert in der Stadt. Denn hier treffen sich bis heute Besucherinnen aus aller Welt, um Körper und Geist zu pflegen. Für alle Geschlechter geöffnet ist der Sultan Hamam in Schöneberg, in dem man neben dem klassischen Einseifen und Peeling auch Massagen und Kosmetikbehandlungen buchen kann. Für all jene, die ihren Wellness-Tag gerne mit Fitness kombinieren möchten, bietet sich das LOKAHI LOFT in Charlottenburg an, denn hier gibt es neben Saunen, Solarien, Massagen und Dachterrassen auch einen großzügigen Fitnessbereich für Muskelarbeit, Yoga und mehr.

HOTEL SPAS

Luxus und Erholung pur versprechen die Hotel Spas in Berlin. Denn die bieten nicht nur jede Menge Privatsphäre, sondern auch besonders hochwertige Treatments, Produkte und einzigartige Erlebnisse. So wie das Adlon Spa by Resense mit seinen Private-Spa-Suite-Erlebnissen für zwei Personen oder die besten Freundinnen und der Club Olympus Spa & Fitness im Grand Hyatt Berlin, in dem Paare auch eine exklusive Nutzung des Spas am Abend buchen können, um dann ganz privat den Pool, die Sauna und die Dachterrasse mit Blick über die Stadt zu nutzen. Zu zweit schwimmen mit ganz viel Ruhe, das bietet auch das Hotel Oderberger mit seinem Midnight-Swim-Arrangement. Dafür werden die historische Schwimmhalle und die Sauna einen Abend lang exklusiv zur Verfügung gestellt. Wer wirklich einmal abtauchen möchte, der sollte sich einmal das Rocco Forte Spa anschauen. Denn mit seiner Lage im ehemaligen Tresor der Dresdner Bank ist es dort besonders ruhig. Gleiches gilt auch für das Spa im Schlosshotel Berlin by Patrick Hellmann mitten im Grunewald. Wer hier entspannt, kann seinen Aufenthalt mit einem herrlichen Spaziergang durch die umliegende Natur verbinden.

EXPERTENWISSEN

Berlin bietet jedoch nicht nur Erholung, sondern auch einen professionellen Blick auf die Gesundheit. Und das wissen immer mehr Gäste zu schätzen – schließlich befinden sich mit der Charité, Vivantes, den Helios-Kliniken sowie dem Deutschen Herzzentrum Berlin (DHZB) einige der international renommiertesten Krankenhäuser in der Stadt. Insgesamt stehen in Berlin mehr als 90 Kliniken mit circa 22 000 Betten und mehr als 9 000 Ärzte und Ärztinnen zur Verfügung. Hinzu kommen individuelle Arztpraxen. Dabei reicht das medizinische Angebot von eintägigen Check-ups über eine ambulante oder stationäre Behandlung bis hin zu Rehabilitations-Aufenthalten und mehr. Das Besondere: In Berlin ist wirklich jede Fachrichtung mit international erfahrenen Experten und Expertinnen vertreten. In den meisten Kliniken werden verschiedene Sprachen gesprochen – von arabisch über russisch bis hin zu chinesisch. Wer mag, wird direkt vom Flughafen abgeholt und in die Klinik gebracht, wo teilweise auch Komfortzimmer mit besonders hochwertiger Ausstattung vorhanden sind. Für all jene, die eine ambulante Therapie in Anspruch nehmen, bieten sich die vielfältigen Hotels der Stadt mit ihren großzügigen Wellness-Bereichen an. Seit Anfang 2020 gibt es außerdem die von visitBerlin initiierte „Initiative Berlin Health Excellence", die Partner aus der medizinischen Versorgung (Kliniken und Arztpraxen) sowie der Hotellerie bündelt. Als Unterstützung für die Suche des richtigen Arztes/der richtigen Ärztin oder der perfekten Klinik können Patienten und Patientinnen die eigens dafür entwickelte medizintouristische Website **www.berlin-health-excellence.com** nutzen. • Text: VISITBERLIN Fotos. PR

STIL.IST- *Tipp:*

Ein Highlight der Berliner Bäderlandschaft ist das Badeschiff, das in Alt-Treptow mitten in der Spree liegt.

CLIPPER CITY HOME BERLIN

entspannt und sicher den aufenthalt genießen

Neue Wege, neue Konzepte: Vor allem die Hotellerie muss sich aufgrund des aktuellen Pandemie-Geschehens besonderen Herausforderungen stellen. Während internationale Reisen zu den letzten Aspekten der Wiederkehr zur Normalität gehören, soll der Inlandstourismus schneller wieder in Fahrt kommen. Sicher ist, dass sich die Einstellungen, Motivationen und Vorlieben von Touristen in der näheren Zukunft, und vielleicht auch permanent, verändern werden. Für Hotelbetriebe, die sich durch die Einschränkungen gekämpft haben, ist der Plan klar: Man muss so viele Gäste im eigenen Land ansprechen wie möglich. Das Clipper City Home bietet dafür die perfekte Gelegenheit. Stay safe gepaart mit einer Prise Lifestyle.

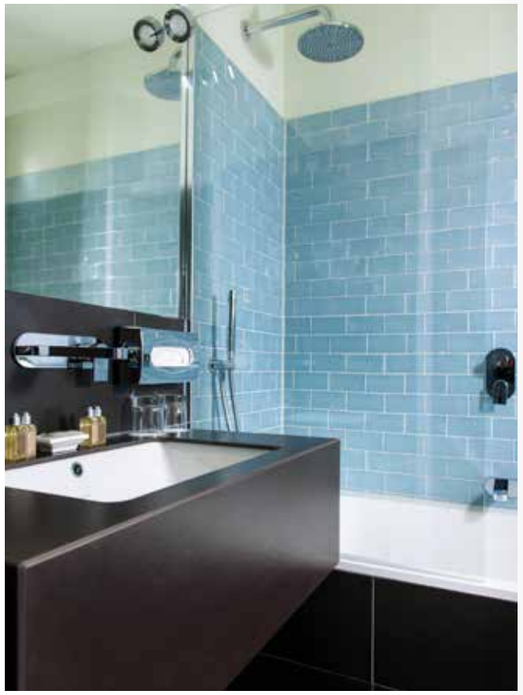
•

Wen Privatsphäre in elegantem Ambiente anspricht, wird vom exklusiven Boardinghouse Clipper City Home Berlin begeistert sein. Die wunderschönen Apartments im Herzen der Hauptstadt bieten alles, was man für einen sicheren Kurz- oder Langzeitaufenthalt benötigt. Einen Wohn- und Essbereich, Bad mit Pflegeartikeln und Schlafzimmer. Sogar über eine Dachterrasse dürfen sich die Gäste der beiden Deluxe Apartments freuen. Ob Zeit und zweit oder in lustiger Runde mit der Familie: hier alles kein Problem und für die baldigen lauen Sommernächte ein absolutes Highlight. Aber auch die vollausgestattete Kitchenette weiß zu überzeugen. In Zeiten von geschlossenen Lokalen eine echte Alternative. Und natürlich entlastet es auch den Geldbeutel immens, wenn nicht ein Großteil des Urlaubsbudgets in die Restaurantkasse wandert. Wen es beispielsweise durch einen Jobwechsel an die Spree verschlagen hat, kann es sich im Boardinghouse auch für längere Zeit gemütlich machen. Ob ein oder mehrere Monate – hier lassen sich besondere Konditionen ohne versteckte zusätzliche Kosten aushandeln. Und damit sich das wahrhaftige Zuhause-Gefühl einstellt, können die Gäste natürlich auch den hauseigenen Waschraum mit Waschmaschine, Trockner und Wäscheständer nutzen. Bügelbrett und -eisen sind auf Anfrage erhältlich. Die regelmäßige Reinigung des Apartments ist ebenso selbstverständlich wie der Verleih von Bademänteln und Slippern. Wie behaglich! Genauso wie auch die Allergiker-Betten auf Anfrage.

UND NOCH DAZU …

Während der regulären Öffnungszeiten steht den Gästen ein Rezeptions- und Conciergeservice zur Verfügung. Außerhalb checkt man stressfrei mit der Check-in Box ein. Schnell und unkompliziert. Apropos Rezeption: Die Mitarbeiter haben immer einen Ausflugstipp parat und helfen auch gerne beim Suchen der geeigneten U-Bahn-Verbindung. Und mit dem Leih-Kinderbuggy geht es dann auf Entdeckungsreise durch den Großstadt-Dschungel.

• MILIJANA MAGAREWITSCH Fotos CLIPPER BOARDINGHOUSES



STUDIO OF WONDERS BERLIN

bunte social-media-welt

Für viele von uns gehört das Veröffentlichen von Bildern in den Sozialen Medien zum „täglich' Brot". Ein Schnappschuss aus dem Urlaub, ein weiterer mit Freunden im Restaurant und ein nettes Selfie für zwischendurch. Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass sich die Macher des „Studio of Wonders" in Berlin etwas ganz Besonderes haben einfallen lassen: über 20 interaktive Erlebniswelten für Fans von Instagram.

•

Auf rund 500 Quadratmetern staunt das Innere Kind nicht schlecht. Verschiedene Exponate und Räume laden zum ausgiebigen Knipsen ein. Da gibt es beispielsweise den kuscheligen Bär, den man einfach nur fest knuddeln und umarmen möchte, oder das gut gefüllte Bällebad, einen Thron, einen hauseigenen Dschungel und Räume mit Licht- und Farbeffekten.

Hier wird nicht nur die persönliche Neugier geweckt, auch der Kreativität wird freien Lauf gelassen.

Wie setze ich mich am besten in Szene? Und wie nutze ich die Kulissen richtig? Der eigenen Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Und wer gerne einmal außergewöhnlich feiern möchte, kann dies in Zukunft hoffentlich auch bald wieder tun. Die verschiedenen Themenwelten bieten den perfekten Rahmen für einen Geburtstag, Junggesellinnenabschiede oder eine fröhliche Weihnachtsfeier. Auch Film- und Fotoproduktionen können hier Station machen und die Location etwa für einen lässigen Musikvideo-Dreh nutzen.

Euch fehlen die zündenden Foto-Ideen oder aber, ihr seid echte Perfektionisten, die nichts dem Zufall überlassen? Dann könnt ihr direkt über das Studio of Wonders einen professionellen Fotografen buchen. Dafür müsst ihr lediglich ein paar Tage vorher Bescheid geben, damit euch die Mitarbeiter bei der Fotografensuche behilflich sein können. Und sobald es nach dem Lockdown wieder losgehen darf, wird natürlich auch strengstens auf die Hygienevorgaben geachtet. Zudem werden bestimmte „Zeitfenster" vergeben, sodass sich nur eine gewisse Anzahl an Besuchern vor Ort befindet und sich künstlerisch austoben kann. Neugierig geworden? Weitere Informationen sind unter **www.studioofwonders.com** erhältlich.

• Text und Foto MILIJANA MAGAREWITSCH

Rocking Letters

Euch fehlen die Worte?
Dann nehmt meine!

Rocking Letters – Jessica Wittmann-Naun
Freie Journalistin und Texterin

Maßgeschneiderte Texte für Print & Web:
Magazine, Websites, Corporate Blogs,
Newsletter, Social Media u.v.m.

Jetzt kontaktieren - für Texte, die rocken!

Mobil: 0172 / 938 777 5
E-Mail: office@rockingletters.com

Facebook: RockingLetters
Instagram: rockingletters
Xing: Jessica_WittmannNaun

www.rockingletters.com

Reisen Kultur Mode Beauty Lifestyle

AUSBLICK

september 21

„Zum Reisen gehört Geduld, Mut, guter Humor, Vergessenheit aller häuslichen Sorgen, und dass man sich durch widrige Zufälle, Schwierigkeiten, böses Wetter, schlechte Kost und dergleichen nicht niederschlagen lässt." *Adolph Freiherr von Knigge*

•

Was die kommende Ausgabe alles zu bieten hat? Bitteschön!

Anregungen? Reaktionen? Themenvorschläge? Schreiben Sie uns*:
Die Stilisten . c/o Milijana Magarewitsch . Bühlstraße 4. D-72469 Meßstetten
E redaktion@die-stilisten.de

* INFO Bitte haben Sie Verständnis, dass wir uns vorbehalten, Leserbriefe zu kürzen. Diese stellen in keinem Fall eine Meinungsäußerung der Redaktion dar.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Milijana Magarewitsch

VERLAG
Die Stilisten
Bühlstraße 4 . 72469 Meßstetten

KONTAKT
info@die-stilisten.de
www.die-stilisten.de

REDAKTION
Heino Krier
Yvonne Leppert
Milijana Magarewitsch
Feride Mehmetaj
Yasemin Schakmak
Janina Schlotter
Jessica Wittmann-Naun

FOTOGRAFIE
Heino Krier
www.pixabay.de
Pressebilder

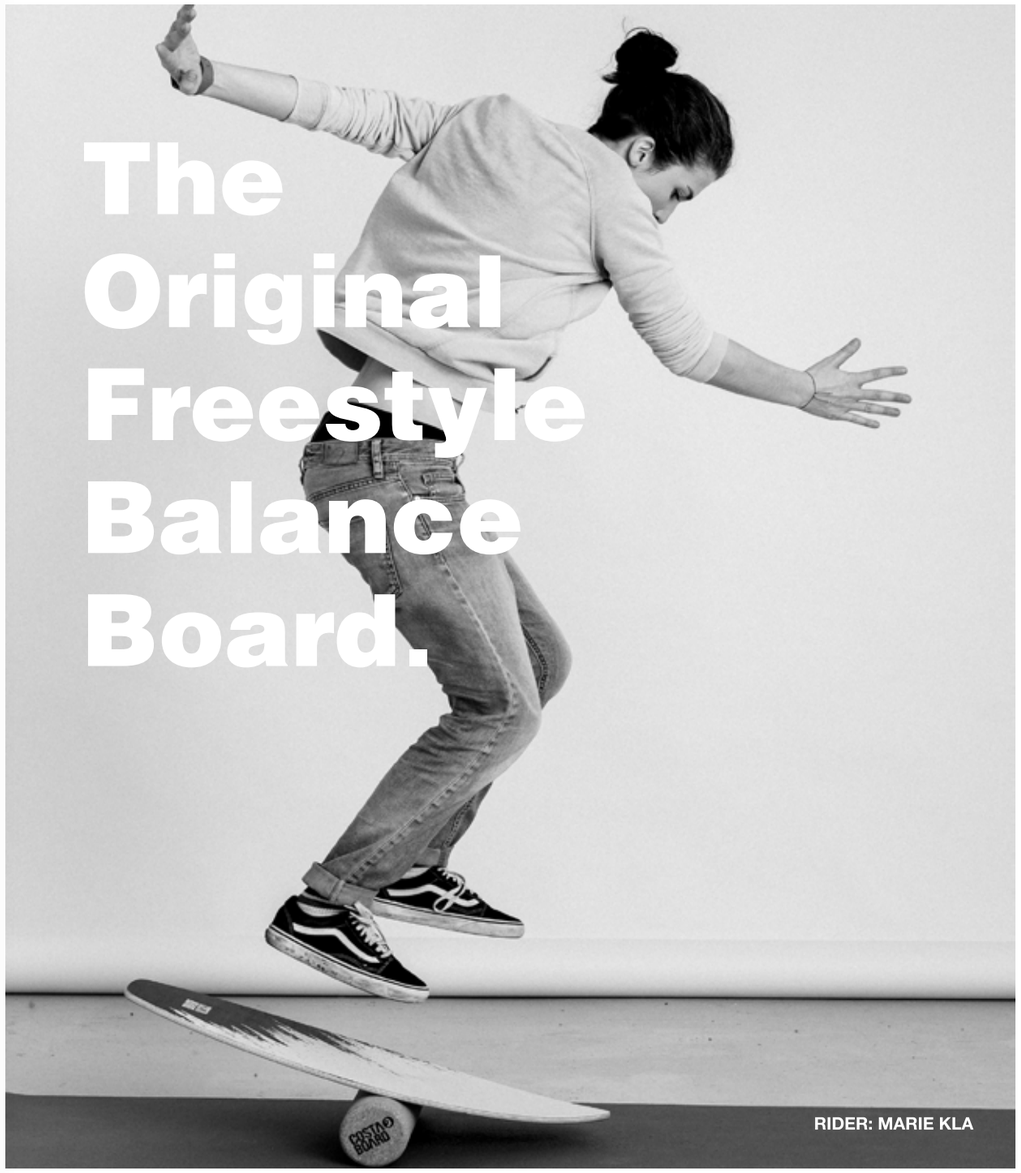
KREATIVE UMSETZUNG
Milijana Magarewitsch
Marion Schreiber

LAYOUT & GESTALTUNG
Marion Schreiber
post@marionschreiber.de
www.marionschreiber.de

DRUCK
Norbert Ganz
handelnd unter Rainbowprint
Druckerei Ganz (Einzelunternehmen)
Paradiesstraße 10
97225 Zellingen-Retzbach

ANZEIGEN
Anzeigenschluss für September 2021 ist am 20. August 2021.
anzeigen@die-stilisten.de

Gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung und des Verlags wieder. Die Urheberrechte der im Magazin veröffentlichten Beiträge, Abbildungen und Anzeigen liegen bei der Unternehmergesellschaft. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. STIL.IST erscheint im halbjährlichen Turnus in den Monaten März und September des entsprechenden Jahres.



COSTA BOARD
costaboard.com

www.die-stilisten.de