

FREUDE

pur

WELLNESS & SPA



Michaela May

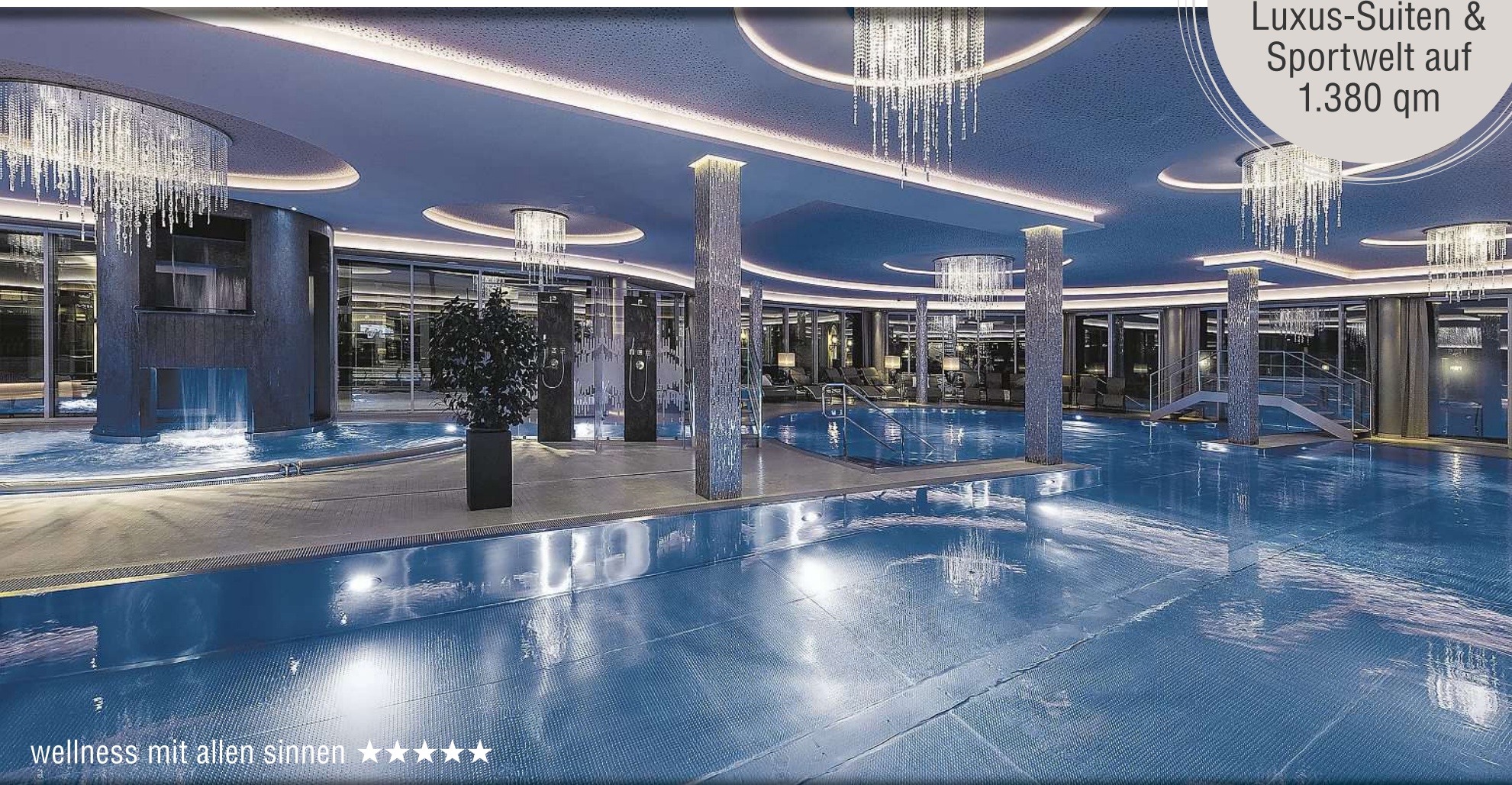
Interview: „Unbändige
Lust aufs Leben“

Heiße Hütten

Hot Pots und Whirlpools
auf dem Gipfel

Patrick Broome

Yoga für mehr
Lebensqualität



wellness mit allen sinnen ★★★★★



neue Luxury-Suite



neue Sport- & Fitnesswelt



Luxury-Suite mit eigener Sauna

Wellness Schnuppertage

gültig bis 08.01.2023
mögliche Anreisetage: So - Mi

2 Übernachtungen
inkl. 3/4-Jagdhof-Verwöhpension

2 Treatments

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

ab € **539** p.P. im DZC



Sport-Pool mit PowerSwim



Jagdhof-Hit

gültig bis 08.01.2023
mögliche Anreisetage: So & Mo

4 Übernachtungen
inkl. 3/4-Jagdhof-Verwöhpension

1 Treatment NACH WAHL

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

ab € **878** p.P. im DZC

Bessere Aussichten:
Wandern und Wellness in der Natur tun gut.
Foto: Adobe Stock



Auf der anderen Seite des Zauns

Liebe Leserinnen und Leser,

Trotz Schicksalsschlägen ist Schauspielerin Michaela May zu einem positiven, entdeckungsfreudigen und verantwortungsbewussten Menschen geworden – das berichtet sie in unserem Interview ab Seite 8. Beneidenswert, wenn man sich nicht unterkriegen lässt! Aber das Rezept dazu steckt in allen von uns: Lust aufs Leben. Auch wenn es noch so verführerisch ist, die Flügel hängen zu lassen, irgendwas gibt es immer, das einen wieder auf die Piste bringt. Meistens ist es irgendein Projekt, das man doch irgendwie gut abschließen will und weswegen man sich selbst aufmuntert. Eine sportliche Leistung, die man schaffen will. Oder auch eine Reise, die schon seit Teenagerzeiten auf der Liste steht. Überhaupt reisen: Den Blickwinkel zu ändern, einfach mal raus aus dem Alltag zu kommen, ist ein mächtiges Mittel gegen Burn-out, Schlappeheit und Hoffnungslosigkeit. Die Sonne auf der anderen Seite des Zauns scheint immer schöner. Es tut gut, sich von ihr bestrahlen zu lassen. Man muss

eben nur den ersten Schritt machen. Vor die Tür. Auf den Parcours. Zum Koffergeschäft. Schon während man unterwegs ist, weiß man, dass der Entschluss gut war. Natürlich verschwinden die Sorgen nicht einfach, während man weg ist. Aber der tägliche Stress wird kleiner und harmloser angesichts dessen, was wichtig ist. Die Natur lässt uns wieder Luft holen und Schönheit sehen. Die Gesundheit zu pflegen, gibt ein gutes Gefühl der Selbstachtung. Sich Zeit für den Partner, die Kinder oder auch für Freunde zu nehmen, bestätigt einem, wie geborgen man im eigenen Umfeld doch eigentlich ist. Man neigt dazu, das zu vergessen. Kehren Sie den unerfreulichen Dingen einfach mal den Rücken. Packen Sie die Badehose ein und sagen Sie dem Kochgeschirr Adieu. Es gibt genügend Menschen, die sich freuen, Sie ein bisschen zu verwöhnen! Wer das Leben liebt, der muss auch mal ein paar Tage loslassen können.

Ihre Isabel Winklbauer
Redakteurin „Freude pur“



„Freude pur“-Redakteurin Isabel Winklbauer zieht es öfter mal zu einer Auszeit ins Allgäu. Alleinsein, Eiskunstlaufen und Rumpsteak essen bei Zoran über der Eishalle machen ihr das Leben nun mal lebenswert. Foto: privat

Impressum

Verlag | Süddeutsche Zeitung GmbH
Hultschiner Straße 8 · 81677 München

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

Texte | Isabel Winklbauer (verantwortlich)

Gestaltung | SZ Medienwerkstatt

Titelfoto | Adobe Stock

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

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

Aus dem Inhalt

06 Branchennews

Neues aus der Wellness-Branche.

08 Interview Michaela May

Die Schauspielerin hat ein neues, autobiografisches Buch herausgebracht.

10 Kneipp Mini-Marathon

Im Wössener Bach trifft man sich schon seit rund 100 Jahren zum Wassertreten.

12 Plantschen auf dem Gipfel

Nach dem Aufstieg ins warme Wasser: Diese Hütten bieten das Vergnügen.

14 Sportwelt Jagdhof

Das einzige Fünf-Sterne-Hotel im Bayerischen Wald hat eine Fitnessabteilung der Superlative eröffnet.

15 Buchtipp: Annie Leibovitz

Neuer XXL-Sumo für die Lese-Couch

16 Workation

Erholungs-Chance oder Stress-Risiko? Wir haben eine Expertin befragt.

18 Basisches Wasser

Asiaten kaufen Ionisierungsgeräte wie wild. Wir wissen warum.

20 Produkttipps

Shopping fürs Wohlbefinden.

22 Yoga Interview

Fachmann Patrick Broome weiß, was Anfängern und Fortgeschrittenen guttut.

24 Bauchtanz

Endlich wieder Spaß für den Speckgürtel.

26 Body-Positivity – aber wie?

Unsere Kolumne aus der Redaktion.



Lust aufs Leben: Michaela May im Interview

Foto: Nils Schwarz



Arbeit und Urlaub in einem – geht das? Eine Expertin klärt auf

Foto: privat



Hüftschwung 4.0: Bauchtanz ist wieder in

Foto: Adobe Stock



HOLZAPFEL

WELLNESS- UND THERMENHOTEL

★ ★ ★ ★ S

Ihre persönliche ...

Auszeit im Holzapfel.



Jetzt Auszeit
buchen!



- > KULINARISCHE HÖHEPUNKTE MIT UNSERER AUSGEZEICHNETEN, KREATIVEN UND INTERNATIONALEN KÜCHE
- > GROSSER THERMAL-SPABEREICH AUF 2.000 QM
- > ÜBER 100 VERSCHIEDENE WELLNESS- UND BEAUTYBEHANDLUNGEN
- > DIREKTE ANBINDUNG AN DIE WEITLÄUFIGE THERMENLANDSCHAFT DER THERME EINS (WEITERE 12 THERMALBECKEN)
- > VERSCHIEDENE THEMEN-RUHERÄUME
- > MODERNER FITNESS- UND MEDITATIONSRAUM
- > RUHIGER UND WEITLÄUFIGER HOTELGARTEN
- > ABWECHSLUNGSREICHES AKTIVPROGRAMM ZU JEDER JAHRESZEIT SOWIE VIELE WEITERE ERLEBNISSE IN UND UM BAD FÜSSING

Unser Arrangement

Wohlfühltag Plus

2 Übernachtungen inklusive:

- Frühstücksbuffet, Mittagsbuffet und Abendmenü
- Nutzung der ThermeEINS und des hauseigenen Spa- und Saunabereiches
- einem Glas Sekt an der Hotelbar
- einer chinesischen Fußreflexzonenmassage
- einer Aromaöl-Ganzkörpermassage

Im Einzelzimmer **ab 352,00 €**
Im Doppelzimmer pro Person **ab 332,00 €**

Weitere Arrangements
finden Sie hier



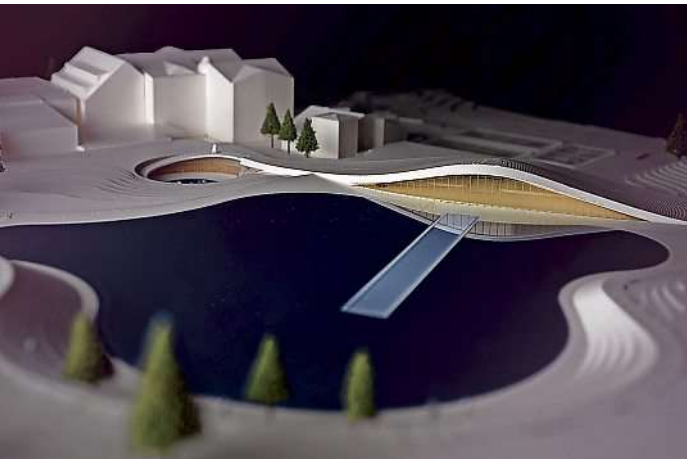
Hotel Holzapfel · Thermalbadstr. 4 + 5 · 94072 Bad Füssing · Tel.: +49 (0) 8531 957-0 · info@hotel-holzapfel.de

WWW.HOTEL-HOLZAPFEL.DE | ODER AUF f @

Eine Schmeichelei für die Landschaft

Ab Frühjahr 2023 eröffnet das Fünf-Sterne-Hotel Krallerhof in Leogang ein neues Spa, gestaltet vom international bewunderten Architekten Hadi Teherani

Das Hotel Krallerhof in Leogang, eines der renommiertesten Häuser Österreichs im Salzburger Land, steht seit jeher für Innovation und die Kraft des Neuen. Nun erfindet sich das Fünf-Sterne-Haus einmal mehr neu, ohne seine Wurzeln aus den Augen zu



Als wäre es aus der Landschaft herausgewachsen schmiegt sich das neue Spa in die Bergwelt. Foto: Krallerhof

verlieren: Was kommt, ist ein neues Spa, das den Gästen des Krallerhofs ab Frühjahr 2023 zusätzlich zum bestehenden Spa-Bereich ein Erholungserlebnis der Superlative verspricht. „Mit Raffinesse ist es nahtlos in die Landschaft integriert und schafft eine Atmosphäre zwischen Wasser und Bergwelten“, beschreiben es die Hoteliers. Für die architektonische Gestaltung des Gebäudes konnte der Krallerhof den vielfach ausgezeichneten Architekten Hadi Teherani gewinnen, der international für sein zeitloses, nachhaltiges, langlebiges Design bekannt ist. Als ein „der umliegenden Landschaft schmeichelndes Gebäude mit einer klaren Designsprache“ wird es jetzt schon gelobt.

Wie ein offenes Auge liegt das Spa in der Landschaft und bedeutet ein Refugium für all jene, die aus ihm heraus in die Ferne schauen. Die zentrale Rolle spielt das Element Wasser: Ein 50 Meter langer Infinity-Pool fließt beinahe nahtlos in einen neu angelegten, 5500 Quadratmeter großen Natursee. Im neuen Café, das das Spa beherbergt, lauscht man mit Blick auf den Asitz – den die Pinzgauer „Berg der Sinne“ nennen – dem Vogelzwitschern, bevor man sich für eines der vielen Treatments entscheidet, oder nachdem man in einer der Saunen einfach gründlich entspannt hat.

Nordseeluft – Reizklima für die Gesundheit

Die Insel Föhr bietet Erholung und Regeneration

Lange Sandstrände, reetgedeckte Häuschen, Dünen und grüne Deiche, auf denen Schafe grasen: Die Nordsee strahlt mit ihrer rauen Küste und den Ferieninseln eine ganz eigene Idylle und Ruhe aus. Neben der traumhaft schönen Landschaft hat Urlaub auf der Insel Föhr einen spürbar positiven Einfluss auf die Gesundheit. Die Heilkraft liegt im sogenannten Reizklima, das sich aus den Faktoren Temperatur, Salzgehalt, UV-Strahlung, Wind und Luftfeuchtigkeit zusammensetzt.

Von der Nähe zum Meer profitieren auch die Gäste des Hotels Upstalsboom Wyk auf Föhr. Direkt am Südstrand gelegen, bietet das Haus alles für eine erholsame Auszeit. Im Eilun Spa erwartet die Gäste beispielsweise eine 2000 Quadratmeter große Wellness-Landschaft, die keinerlei Wünsche offenlässt.

Loslassen und Kraft tanken, mit direktem Meerblick aus den Saunen, Meeresluft einatmen bei einer Runde im Außenpool mit Blick auf die Halligen oder sich bei einer wohltuenden Massage verwöhnen lassen – das sind verführerische Aussichten in Richtung Föhr.

Unter www.resort-suedstrand-foehr.de sind nähere Details zum Hotel zu finden.

Big Five im Schnee

Die österreichischen Vaya Resorts laden zur Skisafari

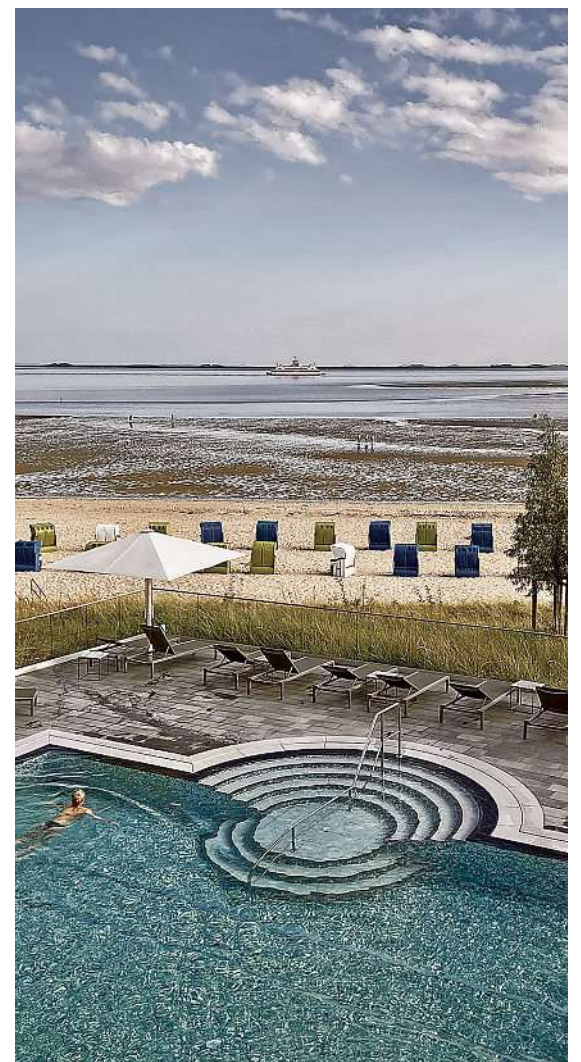
Wer sich auf Safari begibt, hat anschließend Einzigartiges zu berichten. Aber was, wenn schon die Art der Safari an sich außergewöhnlich ist? Dann ist man Gast der Vaya Skisafari „The Big Carv“! Diese bietet siebenmal Halbpension, 408 Pistenkilometer, drei Skigebiete, drei Vayas, eine Alpin Card und die Winter Big Five Österreichs: atemberaubende Bergbahnen, imposante Gipfel, die erste Spur im Schnee, rasante Abfahrten und gemütliche Einkehrschwünge.

Die Vaya Skisafari ist eine besondere Art, die österreichischen Alpen zu erleben. Denn anstatt Piste um Piste zu „erfahren“, begibt man sich jeden Morgen mit einem bestimmten Ziel auf den Weg. Während der gesamten Tour muss man sich keine Gedanken um das Gepäck machen, das reist einem praktischerweise von Vaya Resort zu Resort einfach hinterher. Auf Wunsch begleiten einen erfahrene Guides auf Erkundungen auch abseits der markierten Pisten, während weniger Erfahrene bei Bedarf einen Skilehrer erhalten. Infos und Buchungen unter Vayaresorts.com.



*Erste Spur oder Anfänger?
Auf der Skisafari sind alle
willkommen.*

*Abends warten herrliche
Wellnessbereiche in den drei
Resorts der Skisafari,
hier in Fieberbrunn.*
Fotos: Vaya



*Lust auf mal was ganz Neues? Zum Beispiel einen Pool mit
Blick auf die Halligen und das Meer...*

Foto: Paul Schimweg

GENUSS WELLNESS
ZUM KOCH
 GANZ EINFACH IM MOMENT SEIN



Schenken Sie
GENUSS & WELLNESS
 mit unserem neuen
 Gutschein-Shop auf
www.zumkoch.de

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



GOLF WOCHENENDE

2 ÜN inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension
 Begrüßungsgetränk
 p. Person 2x GreenFee für die Plätze der
 „Golf-Region Donau-Inn“
 Abschiedsgeschenk für Zuhause
 z.B. **p. P. im DZ Standard**
 Anreisetag: Freitag

380 €



KURZE AUSZEIT

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

370 €



A WOCH KOCH

**6 Nächte bezahlen –
 7 Nächte bleiben**

7 ÜN inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension
 Begrüßungsgetränk
 Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien Wahl
 der Anwendungen
 z.B. **p. P. im DZ Standard**

720 €

„Freude pur“: Frau May, in Ihrem Buch „Hinter dem Lächeln“ erzählen Sie ganz wunderbar aus Ihrem Leben. Sie hatten eine unbeschwerte Kindheit in München und am Ammersee ...

Michaela May: Wir alle waren unbeschwert in der Kindheit, auch meine großen Brüder und meine kleine Schwester. Unsere Eltern haben viel Wert auf ein Familienleben gelegt, mit Ausflügen und Kirchgängen, Hausmusik und Bergtouren. Wir hatten ein Grundstück am Ammersee mit einem ausgebauten Hühnerstall, wo wir alle Wochenenden und Ferien verbrachten. Meine Mutter hat mich die Pilze gelehrt, ich hatte ein eigenes kleines Beet mit Radieserl, Karotten und Kräutern. In der Rückschau wird mir klar, wie die Natur mich schon als Kind eingefangen hat, und sie hält mich fest bis heute.

Doch die Kindheit hat Ihre drei Geschwister nicht vor dem Suizid bewahren können ... (Michaela Mays Brüder starben 1974 und 1977, ihre Schwester 1980, jeweils durch Suizid nach Depressionen, d. Red.)

Nein, und ich denke, es ist wichtig, genau das zu schreiben. Dass es einen dennoch treffen kann. Sicherlich steckt psychische Krankheit dahinter, aber woher kommt sie? Die Kindheit war es nicht, es lag auch nicht in der Familie, aber vielleicht Umwelteinflüsse oder Mobbing? Bei meiner Schwester waren es Drogen. In den Jahren unserer Jugend war man sehr leichtsinnig mit LSD, auch Heroin hat viele sterben lassen. Es gab auch eine gewisse Nachfolge unter den Geschwistern. Die Frage nach dem Warum ist vielleicht nicht sehr hilfreich, aber sie wird immer wieder gestellt, von Außenstehenden, aber auch man selbst stellt sich diese Frage. Warum konnte ich es nicht erkennen? Was hätte ich tun können? Als mein jüngerer Bruder psychisch erkrankte, war ich zwölf Jahre alt. Meine kleine Schwester, die Gundi, war 14, ich 22, als sich unser großer Bruder das Leben nahm.

Wie ist Ihre Mutter denn mit diesem Schicksal zurechtgekommen?

Sie hat es getragen, ohne andere zu belasten. Sie hat mich geschützt mit ihrer Haltung, die Suizide nicht zum Thema unseres Lebens zu machen. Sie war künstlerisch sehr begabt, hat gezeichnet, inszeniert, gespielt und bis zu seinem Tod in Liebe an der Seite meines Vaters gelebt. Ich denke manchmal, es teilt sich im Alter, es gibt die Menschen, die trotz allem die Sonne genießen, und es gibt die, die in ihrem Schicksal aufgehen, so sehr, dass sie das schöne Leben verpassen.

In Ihrem Buch sprechen Sie erstmals von den Suiziden und dem Leben Ihrer Geschwister. Wie wird das öffentlich aufgenommen?

Es hat mich überrascht, wie viele Menschen in ihrem Leben mit Suizid in Verbindung kommen. Der Vater, der Ehemann, der Bruder, die Tochter, die Freundin ... und alle fragen sich, was habe ich falsch gemacht? Hätte ich etwas anders, besser machen können? Die vielen positiven Rückmeldungen und E-Mails, die ich jetzt bekomme, zeigen mir, dass mein Buch andere Menschen stärkt, es wirkt tröstlich. Viele sagen, man geht so leicht heraus aus Ihrem Buch. Dabei erschien es am 24. Februar, dem Tag des Überfalls auf die Ukraine. Das passt nicht wirklich, dachte ich und empfinde es als Wunder, dass es dennoch zu passen scheint.

Wie schafft man es, trotz Leiderfahrungen zuversichtlich zu bleiben, nicht zu zerbrechen?

Ich hatte Glück mit meinem Beruf, habe aber auch von diesem Aufbruch profitiert, diesem alles anders machen wollen, das 1968 ja auch bedeutete. Ich hatte einfach eine unbändige Lust aufs Leben, auf Abenteuer, bin monatelang durch Afrika und die Wüste gereist, da hatten meine Eltern erstaunlicherweise nichts dagegen. Wir haben uns die Freiheit erkämpft, uns abzunabeln und das zu tun, was wir wollten. Das hat uns stark gemacht.

„Ich hatte einfach eine unbändige Lust aufs Leben!“

Schauspielerinnen Michaela May erzählt in ihrem neuen Buch erstmals über die Suizide ihrer Geschwister – und wie sie trotz Schicksalsschlägen ein positiver Mensch geblieben ist

Was ist Ihnen durch die Arbeit an Ihrer Autobiografie noch einmal besonders deutlich geworden?

Alles im Leben hat seine Zeit. Ich wusste immer, ich würde diese Kiste einmal öffnen, und das meine ich jetzt ganz wörtlich, denn in zwei Metallkisten, die ich ungeöffnet Jahrzehnte bei mir hatte, lagen die Aufzeichnungen meines ältesten Bruders Hans. Und noch eines ist mir klargeworden, nämlich wie wichtig es ist, neben Schule und Familie einen weiteren Interessensbereich für sich selbst zu haben, zum Beispiel Sport oder Musik, in dem man mit anderen aktiv ist und geschätzt wird als Person. Das ist der beste Schutz, wenn man ausgegrenzt wird.

Glauben Sie, dass man heute besser mit psychischer Erkrankung umgeht? Haben wir dazugelernt?

Die psychiatrische und psychotherapeutische Hilfe hat sich enorm verbessert. Aber es gibt nach wie vor Vorurteile über Depression, da heißt es schnell, der lässt sich gehen, die ist selbst daran schuld. Als meine Geschwister starben, war die Psychologie gerade Modefach, alle wollten das studieren. Zu spät für meine Geschwister. Mein Bruder war in Haar, im Irrenhaus, so nannte man das damals, mit Elektroschocks und Festbinden. Meine Eltern mussten schauen, wie sie ihn da wieder rauskriegen. Man war insgesamt viel hilfloser im Umgang mit psychischer Erkrankung, meine Eltern und auch sein Psychiater waren ratlos.

Was hat Sie in dieser Zeit gerettet?

Meine Rettung war sicherlich der Beruf. In der Zeit zwischen 1974 und 1982 habe ich die „Münchner Geschichten“ gedreht, „Die Leute von Feichtenreut“ von Hannes Burger, das waren starke Drehbücher, wunderbare Regisseure und Kollegen am Set. Ich konnte mich in die Phantasiewelt des Films und meine Rollen hineinendenken, während meine kleine Schwester daheim den Telefonhörer abnahm mit der bangen Hoffnung, der vermisste Bruder Karl ist jetzt dran.

Sie erzählen sehr lustig von Ihrer ersten Nasen-OP, die Sie dann glücklicherweise nicht antraten. Keine Schönheitsoperationen ... bleiben Sie dabei?

Ja, glücklicherweise habe ich meine Nase damals nicht operieren lassen. Die Ergebnisse damaliger OPs waren auch nicht sehr überzeugend. Wenn es dem Selbstbewusstsein dient, kann eine Schönheits-OP sinnvoll sein, aber ich will es nach wie vor nicht machen lassen. Einfach deswegen, weil die Natur den gesamten Körper altern lässt, der Gang altert, die Stimme, auch die Seele wird älter, sie kann man nicht straffen oder verjüngen. Eine alte Seele ist eine schöne Seele!

Sie wirken jung und vital. Was tun Sie für Ihre innere und äußere Beweglichkeit?

Ich bemühe mich um ein offenes Gespräch mit meinen



Die Schauspielerinnen mit ihren Töchtern Alexandra (40, li.) und Lilian Schiffer (33, re.) sowie ihrer Mutter Anneliese Mittermayr (Mitte li.). Sie starb 2019 mit 97.

Mit Tochter Lilian bei deren Abschlussfeier. Sie hat Public Relations und Schauspiel studiert. Fotos: Michaela May

Michaela May ist 70 und hat
das Lachen nie verlernt.
Foto: Nils Schwarz



Kindern und ich bin froh, dass sie zu mir kommen mit ihren Problemen. Heute sagen viele, meine Tochter ist meine beste Freundin, aber das Verhältnis zwischen Mutter und Tochter ist anders, es geht tiefer. Mit meiner Mutter war ich ein Leben lang tief verbunden und zum Schluss an ihrer Seite.

Was ist das Wichtigste, was man für einen Freund in Not, für einen Schwerverletzten oder einen Sterbenden, tun kann?

Das Wichtigste ist da zu sein, die Hand zu halten, ihn in den Arm zu nehmen. Wenn jemand in der Not für dich da ist, ohne viel zu fragen, das ist kostbar. Viele Außenstehende befürchten in schlimmen Situationen, dass sie stören könnten. Aber das ist eine falsche Pietät, dass man glaubt, der andere will in Ruhe trauern und ihn daher lieber allein lässt. Jedes Zeichen des Mitgefühls ist willkommen. Das weiß ich von meinen Eltern und von mir selbst.

Sie tun viel für andere Menschen in Not, wie viel trägt das zum Glück bei?

Man kriegt so viel zurück, wenn man sich für andere einsetzt. Mit dem Mukoviszidose-Verein haben wir Unglaubliches erreicht, die Lebenserwartung der Betroffenen konnte um dreißig bis vierzig Jahre erhöht werden. Unser Vorsitzender ist 57 Jahre alt. Ich engagiere mich auch für die Welthungerhilfe und eine gerechtere Verteilung von Lebensmitteln. Und dann bin ich auch noch bei Retla aktiv, einem Förderverein für einsame ältere Menschen. Aber eines ist klar, das Wichtigste für mich ist die Liebe und sind meine Kinder und Enkel. Dass unsere Kinder jetzt wieder Kinder bekommen, und zwar nicht nur eines, macht mich glücklich.

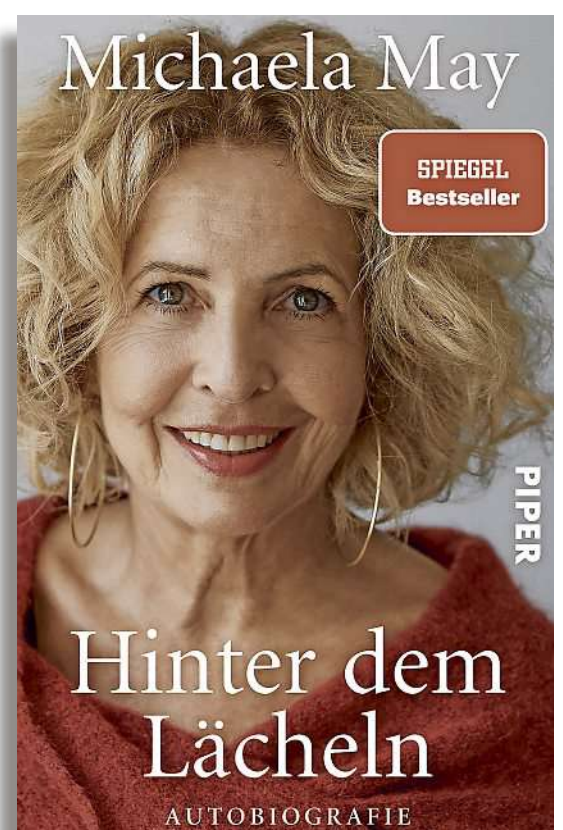
Wo und wie finden Sie Entspannung?

Am besten irgendwo am Wasser, am Gebirgsbach zum Beispiel. Fließendes Wasser entspannt mich ungemein, regt meine Phantasie an und ich kann auch gut Text lernen neben einem Fluss. Ich geh' auch gern ins Gebirge und wenn ich einen Berg geschafft habe, fühle ich mich trotz der Erschöpfung wunderbar leicht.

Darf man fragen, was Sie gerade drehen?

Oh, ich spiele Theater. Die „Rückkehr der Delfine“, ein Off-Theaterstück, das nur vier Tage in München zu sehen sein wird (21.-24.9.22 im Silbersaal des Deutschen Theaters, d. Red.). Und dann spiele ich auch wieder in einem TV-Film mit, diesmal mit Teresa Rizo und Axel Stein. Ab September geht es auch weiter mit vielen Lesungen aus meiner Autobiografie „Hinter dem Lächeln“.

Interview: Bettina Rubow



Michaela May: *Hinter dem Lächeln*. Piper 2022, 22 Euro.

Foto: Piper/Nils Schwarz

Gebirgswasser wirkt stärker als Koffein

Der Wössner Bach lädt zum Kneipp-Mini-Marathon ein

Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen, schwitzen und soll das Wasser in seiner mildesten Form gebrauchen.“ Sebastian Kneipp wirkte nicht nur als römisch-katholischer Priester, sondern auch als Naturheilkundler und Hydrotherapeut. Unter seiner Regie entwickelte sich Bad Wörishofen gegen viele Widerstände zum Kurort. Wasserkuren sind heute so populär wie nie zuvor, der Kneipp-Bund ist mit seinen 1200 Kneipp-Ver-einen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Typische Kneipp-Anlagen mit Wassertretbecken findet man aller-orts, doch es gibt auch andere Erscheinungsformen. Bei einer Almentour im Chiemgau hatte der „Freude pur“-Reporter zufällig gesehen, wie in Unterwössen Spa-ziergänger im Bachbett unterwegs waren. Ein interes-santer Anblick und daher kurz nachrecherchiert: Die Website des Ökomodells Achen-tal weist den Wössner Bach gar als „Deutschlands längste Kneippstrecke“ aus. Der Anlass für den Selbstversuch war da, und die Anfahrt mit der Bahn nach Prien und mit dem RVO-Bus Richtung Reit



Das Bachbett ist mit Holz ausgelegt, damit man bequemer marschiert.

Foto: Andreas Friedrich

#einfachentspannen
Bad Füssing



natural health
& spa hotel



Basenfasten Woche

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

ab €1108,- pro Pers.

muerz.de

Wunsch Hotel Mürz Birkenallee 7-9 94072 Bad Füssing 08531 958-0
Kurhotel Mürz KG Geschäftsführer: Steffen Wunsch www.muerz.de

im Winkl gestaltet sich umweltfreundlich und mit besten Aussichten auf Chiemsee und die Tiroler Achen.

Unterwössen an sich schaut heimelig und beinah idyllisch aus, mit der Kirche Sankt Martin (1780-1783) im Zentrum, umrahmt von Hochplatte, Rechenberg und Sonnwendköpfl. Da ist auch schon der Bach – glitzernd in der Sonne und zum Glück nicht ausgetrocknet wie andere Gewässer in Bayern, mit einem Pegel von vielleicht 15 Zentimetern. Ortsheimatpfleger Anton Greimel hat den Bach mit seiner Geschichte dokumentiert: Das Gewässer entspringt am Masererpass bei Reit im Winkl und mündet nach elf Kilometern in die Tiroler Ache, knapp nördlich von Unterwössen.

Gesundheit für die Fußsohlen und -gewölbe

Als Wildbach ergießt er sich über Wasserfälle und Schluchten, spendet Energie und zieht meist ruhig durch das Wössner Tal. Er kann aber bei starkem Regen anspringen und großen Schaden anrichten. So riss der Wildbach 1816 und 1818/1819 die Siedlung Niederwessen weg. 1905 wurde der Wössner Bach ausgebaut und die Bachsohle mit einem Holzbohlenbelag stabilisiert. Von den Einheimischen wurde dieser Bereich damals schon zum „Bachwacheln“ (Bachwandern) genutzt. Als nach dem Zweiten Weltkrieg der Tourismus wieder aufblühte, haben Sommergäste den Wössner Bach zum Kneippen entdeckt. Die Gemeinde hat Treppen als Ein- und Ausstiegshilfen angelegt. Dadurch ist hier die längste Wassertretanlage Deutschlands mit rund 700 Metern Länge entstanden. Nach den letzten Hochwasserkatastrophen von 2002 und 2005 ist der Wössner Bach hochwassersicher ausgebaut worden und hat mit der südlichen Flutmulde eine Ortsumgehung für Hochwässer erhalten.

Ein schmaler Pfad begleitet den Bach, es geht hinterm Friedhof entlang, die Gemeinde hat einen Barfußpark angelegt, den der Reporter gleich ausprobiert. Holzzinden, Steine, Kies – alles dabei für die Fußgesundheit, vor ein paar Tagen hat die Fußpflegerin und Podologin schließlich genau solche Maßnahmen empfohlen, perfekt!

An einem Spielplatz mit wasserspansenden Kindern geht es auf einer Treppe zum Wasser; oberhalb davon ist das „Wildbachtypische“ zu sehen, mit vielen gerundeten Steinen im Bachlauf und denkbar schwer begehbar. Doch hier auf den Holzbohlen läuft es sich gut. Die Nacht war schwül und der Reporter hatte denkbar schlecht geschlafen – doch nach ein paar Metern im kalten Bach ist er hellwach. Die Wirkung des kalten Gebirgswassers ist stärker als die von Koffein!

Die meisten Holzbohlen sind älter, daher hat sich eine millimeterdicke Pflanzen- und Algenschicht gebildet, was sich griffig anfühlt. Langsam geht es watend durch das knöchelhohe Wasser weiter, unter Brücken hindurch, und Spaziergängerinnen grüßen freundlich herunter. Auf einer hellen Bohle wird es rutschig, doch man kann sich abfangen – klar, das war ein neueres Stück, hier fehlte noch die griffige Pflanzenschicht. Unser Tester genießt das kalte Plätschern an den Füßen. Kneipen macht bei Hitze Spaß und kühlt den Körper von unten. Doch passt der Begriff „Kneipp“ hier eigentlich? Eine Nachfrage beim Kneipp-Bund, der gerade seine neue App bewirbt, ergibt: „Der Wasserstand sollte beim Wassertreten bis eine Handbreit unter das Knie gehen. Ideal sind 16 bis 18 Grad und eine Anwendungsdauer so lange, bis ein deutlicher aufsteigender Kaltreiz spürbar wird. Unter diesen Bedingungen können Ungeübte von den 500 Metern wahrscheinlich zwei Nullen streichen und geübte Kneippianer auch mindestens eine. Das ist aber, wie gesagt, vom individuellen Empfinden abhän-



Nach der Kneipp-Tour begibt sich der Reporter noch auf einen Kieselpfad, den Füßen zuliebe. Foto: Andreas Friedrich

gig. Wichtig ist dabei immer, dass der Körper vor der Anwendung angenehm warm ist und auch nach dem Wassertreten wieder aufgewärmt wird.“ Naja, Definition des Kneippens hin oder her, unserem Reporter macht das Wasserwandern absolut Spaß und er spaziert nach dem Kneippbach noch ein paar Meter auf Steinen in Richtung Tiroler Achen.

Es war eine tolle Fuß-Wellness-Erfahrung. Und zurück zu Pfarrer Kneipp: „Das Wasser hat große Wirkungen, gewiss, es leistet mitunter Unglaubliches, aber wenn der Mensch nicht will, dann ist alles aus, gegen Dummheit kämpfen Götter und Wasserströme vergebens.“

Andreas Friedrich

**DETOX IN
THE ROCKS**

2 NÄCHTE VON
SONNTAG BIS DONNERSTAG

ab € 584

pro Person
Buchbar bis 30.11.

DIE KUNST DER ERHOLUNG.



Das 5-Sterne-Hotel Krallerhof in Leogang im Salzburger Land macht das Element Wasser zur Bühne der Erholung und stellt dabei seine Gäste ins Zentrum einer unvergesslichen Zeit.

krallerhof.com

Krallerhof

Plantschen auf dem Gipfel

Hütten mit Pool, Hot Pot oder Sauna sind der Hit, sei es in Oberbayern, Südtirol oder in der Schweiz. Ganz oben entspannt es sich eben doppelt gut, ob in Bottich, Pool oder Fass!



Der Whirlpool des Berghauses Diavolezza eröffnet schöne Aussichten auf das Massiv der Bernina.
Foto: Gian Giovanoli

Einheimische wie Stammgäste wissen es längst: Neben der höchsten Outdoor-Sauna Europas hat der Hausherr eine eigene Kosmetiklinie namens Glacisse ins Leben gerufen, dafür verwendet er Gletscherwasser aus dem nahen Hochjochferner. Lust auf Nordpool-Feeling? Im Winter können Gäste zudem im Iglu in Nähe der Sauna logieren, buchbar von Mitte Dezember bis Anfang April.

Auge in Auge mit den Eisbalkonen des Piz Palü

Ähnlich hochalpin geht es im Whirlpool auf der Sonnenterrasse des Berghauses Diavolezza (2978 Meter) zu. Im 41 Grad warmen Wasser plantschen, Auge in Auge mit den Eisbalkonen des Piz Palü und inmitten des einmalig schönen Bergmassivs der Bernina – das ist Wellness auf Spitzenniveau, buchstäblich. Vor allem Bergsteigerwadeln tut das sprudelnd-lauschige Bad gut, denn es lockert die Muskelfasern und die Laune ebenso. Praktischerweise ist der Beckenrand des Jacuzzis gerade breit genug, um ein Glas Panaché (Radler), eine Rivella (Milchsäurebrause), ein Glas Champagner oder ein Bernina-Bier darauf zu parkieren – „parkieren“ ist übrigens ein echt Schweizer Ausdruck. Weil dieser sonnige Hochgebirgs-Badeplatz weithin bekannt ist, lohnt es sich, rechtzeitig zu reservieren. Und wer vom Berg kommt und dann sein Schwimmzeug gerade nicht parat hat, sei getröstet: Man kann hier sogar eine Badehose mieten für nur fünf Schweizer Franken. Bis schließlich der Kellner kommt und einen schneeweißen Bademantel offeriert. So steht dem entspannten Dümpeln im schönsten Festsaal der Alpen nichts im Wege, denn so nennen Alpinisten das sagenhafte Rund der Bernina-Gipfel. Bleiben wir in der Schweiz. Wer vom südlich gelegenen Dorf Rueras aufsteigt, hat bereits dreieinhalb Stunden Wegstrecke in den Beinen, wenn er auf der 2052 Meter hoch gelegenen Etzlihütte des Schweizer Alpen-Clubs (SAC) eintrifft. Die Hütte liegt in den Urner Alpen und über dem Rheintal, der nächste größere Ort ist Disentis. Ein prächtig aufgeschäumter Schümlikaffee weckt die Lebensgeister wieder – noch mehr tut das aber der draußen vor der Hütt'n gelegene Wasserbottich, Attraktion des Hauses. Bis zu acht Personen aalen sich hier im 45 Grad heißen Wasser, sitzen im Kreis und tauschen Tourentipps und Insider-Infos zu umliegenden Gipfeln aus. Wenn die Wanne voll ist, gleicht die Sitzrunde oftmals einem Nationentreff. Frisch gebadet schmeckt das mehrgängige Abendessen dann noch mal so gut, die Äplermagronen zum Beispiel, die der Hüttenwirt mit einem herzlichen „En guete!“ auf den Tisch stellt. Schon ertappt sich der Gast dabei, gleich den nächsten Besuch hier oben zu planen, vielleicht im Winter? Kann man das neue Jahr besser empfangen als mitten in der Nacht im „Badebottli“ hockend, prostend, feierend und die Schneeflocken von der Nase prustend? Was kann da noch schief gehen in den kommenden 365 Tagen!

Franziska Horn

Die Schöne-Aussicht-Hütte im Schnalstal hat nicht nur einen heißen Badezuber, sondern auch schmackhafte Spezialnudeln.
Foto: Stefan Schütz

Nur eine gute halbe Stunde läuft man zum Sillberghaus (1030 Meter) hinauf, nachdem man das Auto unten an der Tiroler Straße – aus Bayrischzell kommend – geparkt hat. Über blühende Almwiesen wie aus dem Bilderbuch, voll mit Hahnenfuß und Knabekraut, zieht sich der Weg durch das Ursprungtal hinauf zum Sillberghaus. Das alte Jagdhaus ist schon ein Schmuckstück für sich und hat eine interessante Speisekarte. Karibisch blaue Sonnenschirme sind ein erster Hinweis für nahende Plantschereien, denn der eigentliche Clou liegt hinter dem Haus versteckt: Der grün schimmernde Pool mit Decks aus Holz und üppigen Korbesseln darauf. Anlauf nehmen und gleich mal reinspringen? Ganz so einfach ist es nicht: Der Pool ist Gruppen vorbehalten, die das Haus zum Übernachten buchen können – und dann ganz für sich haben. Zusatzinfo: Auch das Almbad Huberspitze in der Nähe des Schliersees und das Dorfbad Tannermühl in Bayrischzell am Fuße des Wendelsteins gehören dem gleichen Betreiber, der die Kombination aus Wasser und Berg ganz klar als Erfolgsfaktor erkannt hat. Ein Stück weiter südlich des Brennerpasses ist man den Sternen beim Baden noch ein Stück näher: In der Glet-

schersauna der Schöne-Aussicht-Hütte hoch über Kurzas im Schnalstal kann man was erleben, nämlich authentisch schwedische Momente hoch über den Bergen Südtirols. Direkt vor der Schöne-Aussicht-Hütte (2845 Meter) überrascht ein originales, aus Lappland stammendes Saunahaus mitsamt Holzofen und einem beheizten Außenpool mit Getränke-Service. Das sorgt für Stimmung, während der Blick über die einsamen Dreitausender des Alpenhauptkamms schweift, hinüber zur Grawand mit dem kühnen Gipfelhaus oder Richtung Süden zur Lagaunspitze und zum Taschljoch. Wer hier sauniert, sinniert, schwitzt und badet, sollte ruhig einige Gedanken an diesen uralten Übergang verschwenden, denn der Weg über das Hochjoch ist eine jahrtausendealte Route und ein Abschnitt der alljährlichen Transhumanz, bei der die Schafe aus dem heimischen Schnalstal die rund 3000 Meter hohen Pässe überwinden, um auf die Sommerweiden im Ötztal zu gelangen. Mitte September kehren die Wanderschafe zurück und die Hirten legen hier an der Schöne-Aussicht-Hütte regelmäßig eine Rast ein. Nicht zum Saunieren, zugegeben, sondern um Paul Grüners (Hüttenwirt!) Spezialnudeln die Ehre zu erweisen, ein Pastagericht mit pikanter Note. Und



SPA(SS) DIREKT AN DER PISTE

DAS WICHTIGSTE IM WINTERURLAUB:
DIE NÄHE ZUR PISTE UND EIN TOP-SPA-BEREICH.
DIE BESTEN ADRESSEN DAFÜR: VAYA KÜHTAI,
VAYA ZILLERTAL UND THE CRYSTAL VAYA UNIQUE.



Glamour im The Crystal VAYA Unique

Ski-in, Ski-out heißt es im idyllischen Obergurgl. Mit seiner Lage auf 2.000 Metern, Glamour, alpinem Lifestyle und edlem Design begeistert das The Crystal VAYA Unique selbst anspruchsvolle Reisende. Wer sich auf der Piste ausgepowert hat, freut sich über den luxuriösen Spa. Die ESPA Signature Treatments und Massagen bieten eine Kombination aus hochwirksamen Pflanzenextrakten, Meereswirkstoffen und ätherischen Ölen. Dampfbäder, Saunen und Wasserbetten lassen den Geist zur Ruhe kommen – die Öztaler Alpen stets im Blick.

Wellness satt im VAYA Zillertal

Wer gerne im sonnigen Zillertal mit vielen Dreitausendern ins Pistenvergnügen startet, entscheidet sich fürs VAYA Zillertal. Es liegt direkt an der Talabfahrt des beliebten Ski-gebiets Hochzillertal. Ruhe finden die Gäste nicht nur in der freistehenden Badewanne ihrer Suite oder ihres Deluxe-Zimmers, sondern auch bei Massagen und Sauna in gleich zwei Wellnessbereichen. Highlight: der Blick auf die Bergwelt durch die Fensterfronten des Panorama-Wellnesspenthouse.

Poleposition im VAYA Kühtai

Ski-in, Ski-out auf höchstem Niveau dank der Poleposition direkt an der Abfahrt der Drei-Seen-Bahn heißt es auch im VAYA Kühtai. Bequemer geht's nicht. Zwei stylische Sonnenterrassen an der Piste laden ebenso zum Verweilen ein wie der ruhige Spa-Bereich. Wer's gern intimer hat, übernachtet in der Spa Suite mit privater Sauna.

Österreich ist der „Place to be“, wenn es um maximales Wintervergnügen geht: die besten Skigebiete, unendlich viele top-präparierte Pistenkilometer, gemütliche Berghütten und High-End-Kulinarik. Ganz wichtig ist das richtige Hotel. Dieses soll nämlich Körper und Geist verwöhnen können. Hier kommt VAYA ins Spiel, mit knapp 30 Häusern in Tirol und Salzburg ein Garant für außergewöhnliches Wohndesign, perfekte Lage und maximale Entspannung.

Buchung & Informationen:

+43 50 1256 01870
reservation@vayaresorts.com
vayaresorts.com

Sportwelt mit Sternenglanz

Wohlbefinden bedeutet für viele Menschen auch, leistungsorientiert zu trainieren. Im Jagdhof Röhrnbach steht deshalb Sport jetzt auf Augenhöhe mit Wellness und Spa – ein zukunftsweisendes Konzept



Viele Hotels haben während der zweijährigen Pandemie-Zeit renoviert. Der Jagdhof Röhrnbach, das einzige Fünf-Sterne-Hotel im Bayerischen Wald, hat eine Etage höher angesetzt: Er hat einen Traum verwirklicht.

Einen Traum von exzellentem Training, von nahezu unbegrenzten Möglichkeiten, einen Traum von Vielseitigkeit und von ansprechendem, dynamischen und doch warmen, gefühlvollen Design. In dem Haus, das bisher für höchsten Komfort und einen hervorragenden Weinkeller bekannt war („Freude pur“ berichtete) ist eine Fitnessabteilung der Superlative entstanden – Pardon, eine Sportwelt auf 1380 Quadratmetern, wie es der Jagdhof nennt. Und „Freude pur“ durfte zum Test anreisen. Keine Frage, dass die Reporterin und ihr Sohn von dieser Eins-A-Möglichkeit sofort verführt wurden. Geräte- und funktionelles Training sind schließlich die besten Waffen gegen Viel-Sitz-Speckringe an Bauch, Beinen und Po! Und der angekündigte Box-Tower entsprach ideal dem Wunschsport des Teenagers. Die zweieinhalbstündige Anfahrt von München nach Röhrnbach westlich von Waldkirchen wurde da sogar auf dem Beifahrersitz mit Geduld hingenommen.

„Wenn Paare unterwegs sind, ist oft ein Partner wellness-affin, der andere sportlich. Da kam bei uns die Idee, im Sportbereich genauso aufzuholen und so viel zu bieten wie im Wellnessbereich“, sagt Josef Ritzinger (58), Eigentümer und Senior-Chef des Jagdhofs. Gedacht, getan: Während der Schließung gab es sieben Monate ohne Gäste, so dass die Bauarbeiten niemanden belästigten – schließlich musste für die Sportwelt ein Bestandsgebäude abgerissen, dann ein neuer Trakt gebaut und eingerichtet werden. Ritzingers Frau Michaela und seine Schwiegertochter Antonia übernahmen die Gestaltung, suchten Möbel, Stoffe und Lampen aus, die Firma Technogym war für Konzept und Ausstattung zuständig, Sohn Michael Ritzinger war ebenfalls involviert. Im November 2020 starteten die Arbeiten, im Dezember 2021 war Eröffnung – seitdem bietet sich den Gästen des Jagdhofs eine ganz neue und wunderbare Auswahl.

Zum Beispiel haben Bergsteiger die Möglichkeit, sich in einer Höhenkammer auf neue Projekte vorzubereiten. Der

Viel Licht und Design: Wer hier nicht in Trainingslaune kommt, muss hypnotisiert sein.

Fotos: I. Winklbauer



Boxen statt Fußball: Anfänger Vincent übt mit Trainer Oliver Aran Schlagkombinationen. Außer Birnen hält der Raum auch Springseil, Mund-, Tief- und Beinschutz bereit.



Eine rund eineinhalbstündige geführte Tour mit dem E-Bike schließt die Sporttage im Jagdhof ab.

Druck entspricht in etwa dem von 3000 Metern Höhe, doch auch auf 8000 Meter können sich Extrem-Abenteurer theoretisch vorbereiten. „Das allerdings nur auf Anmeldung und mit ärztlicher Betreuung“, sagt Ritzinger. Eine 25-Meter-Wettkampfschwimmbahn gibt es, mit Gegenstromanlage, Zeitmessung und Videoservice, und auch Kurse in hellen, freundlichen und gut klimatisierten Gruppenräumen, zum Beispiel in HIIT (High Intensity Intervall Training), Core (Rumpf-Training), Pilates, Tai-Bo (Kickbox-Aerobic), Yoga oder mit der Flexi-Bar.

Fliegen wie Luke Skywalker

Doch die „Freude pur“-Reporterin und ihr Nachwuchs visieren als Erstes etwas noch Spannenderes an: Das Icaros-Gerät. Bei diesem futuristischen Training platziert sich der Gast bäuchlings auf einer Art Liegegestell, das er mit Armen, Hüften und Knien lenkt wie einen Luftschlitten. Dann bekommt er eine VR-Brille aufgesetzt (VR = Virtual Reality) – und findet sich in einer künstlichen Welt wieder, in der er fliegen kann. „Kreuzen wir erst mal über das bayerische Voralpenland“, sagt Trainer Oliver Aran vergnügt. Die Reporterin (50) hat, anders als ihr Digital-Native-Sohn Vincent (13), erst einmal zu kämpfen mit der Steuerung aus Hüfte und Unterarmen, mit der sie von lahmen Kreisen immer wieder direkt in den Sturzflug kippt. Aber keine Zeit zu jammern, es geht recht bald zum Rennen, dem eigentlichen Training. Wie Luke Skywalker fliegen die Probanden auf einem Fantasieplaneten durch virtuelle Ringe in der Luft, jeder Ring bringt Punkte. „Super, Treffer!“, meldet der Trainer – neben dem Teenager stehend. „Am Anfang ist es schwer“, wird hingegen ein Gerät weiter die Mutter getröstet, „na schau, jetzt hast du ja schon zwei durchflogen.“ Treffer oder nicht, das Icaros-Gerät macht riesigen Spaß! Und es trainiert Arme und Rücken.

Als Nächstes steht der Wunschsport von Vincent an: Boxen. Der Box-Tower ist ein großer, bestens ausgestatteter Raum mit Sandsäcken, Birnen, Springseilen und allem, was man so fürs Boxen braucht. Inklusive Trainer – insgesamt fünf Sporttherapeuten betreuen in der Jagdhof-Sportwelt die Gäste und geben über Einstiegs- und Steigerungsmethoden zu so ziemlich allen Sportarten Auskunft. Mit Aspirant Vincent geht Trainer Oliver in den Tower und gibt ihm nützliche Übungsaufgaben: Schlagkombinationen in verschiedener Intensität werden geübt. „Macht Superspaß!“, freut sich der Anfänger.

Laufbänder, Cross-Trainer, Muskelgeräte für den ganzen Körper, dazu Langhanteln und Kurzhanteln, funktionale Geräte von Ball über Gleichgewichtspolster bis Theraband – das anschließende Workout im normalen Fitnessbereich, der riesengroß ist und mit dem es kaum ein Fitnesscenter in München aufnehmen kann, genießen Mutter und Sohn gleichermaßen. Auch Sport ist Wellness – diese zukunftsweisende Erkenntnis wird hier voll umgesetzt.

„Die Nachfrage ist seit Wiedereröffnung riesengroß“, beschreibt Josef Ritzinger den Erfolg des neuen Angebots. Wie viel Geld er in die Sportwelt investiert hat, verrät er nicht. Aber in der Spitzenhotellerie wird stets viel investiert, und er fügt an: „Jetzt gibt es erst mal nichts Neues. Der Bestand muss ja auch ständig modernisiert werden.“ Außerdem wurden in den sieben Monaten gästefrei nicht nur die Sportwelt gebaut, sondern auch 21 neue Luxus-Suiten, zu denen unter anderem eine todschicke Pool-Rooftop-Suite und eine Design-Suite mit Heimkino gehören. „Der Himmel auf Erden“, verspricht die Website des Jagdhofs. Die Reporterin und ihr zukünftiger Profiboxer fühlen sich unterdessen pudelwohl in ihrem Jagdhofzimmer (die Luxus-Suiten sind nur für Erwachsene ab 16) und träumen von den Test-Abenteuern des nächsten Tags. Denn die Indoor-Sportwelt ist längst nicht alles im Jagdhof. Draußen in der Natur des Bayerischen Walds führen die Trainer zu Radtouren, zum Laufen, Waldbaden, Bogenschießen und sogar zum Geocaching (moderne Schatzsuche). Aktive Wellness könnte nicht schöner sein.

Isabel Winklbauer

Sumo zur Entspannung

Nein, es geht nicht um Japanische Ringer – sondern um einen neuen Jahrhundert-Fotoband, der die Fotografin Annie Leibovitz porträtiert

„Sumo“ nennt der Taschen-Verlag seine besonders großen Bücher, die einem einzigen Künstler gewidmet sind. Denjenigen, der von Annie Leibovitz 2014 erschien, gibt es nun ab Ende Oktober in einer XXL-Ausgabe. Wer Porträtkunst liebt, wird dieses Buch sehr gerne in seinem Wohnzimmerregal stehen sehen wollen, falls er nicht schon den existierenden Sumo besitzt. Zu sehen sind in dem pompösen Band Fotografien aus Leibovitz' 40-jährigem Schaffen, von fotojournalistischen Arbeiten für das Magazin „Rolling Stone“ in den 1970er Jahren bis hin zu Porträts für „Vanity Fair“ und „Vogue“. Viele Motive sind berühmt, zum Beispiel John Lennon und Yoko Ono in ihrer letzten Umarmung verschlungen. Es sind aber auch Porträts darunter, die bisher selten zu sehen waren. Die Motive wurden von der Künstlerin extra für ein großes Buchformat ausgesucht. „Was ich ursprünglich für ein einfaches Vorgehen hielt, nämlich sich vorzustellen, was groß gut aussehen würde, entwickelte sich

zu etwas Anderem“, sagte Leibovitz über diesem Auswahlprozess. „Das Buch ist sehr persönlich und erzählt seine Geschichte mit den Mitteln der Popkultur. Es ist nicht chronologisch geordnet und es ist keine Retrospektive. Es ist eher so etwas wie eine Achterbahnfahrt.“ Der Veröffentlichungstermin für die XXL-Version im Format 50 mal 69 Zentimeter prädestiniert das Buch natürlich zum famosen Weihnachtsgeschenk. Und genau hier wird es spannend: „Annie's Big Book“ gibt es auch in einer von Leibovitz signierten Version mit einem von Marc Newson entworfenen Design-Buchständer in einer Auflage von 9000 Exemplaren – zum Liebhaberpreis von 6000 Euro. Oder man wählt die edlere Variante und verschenkt das Ganze mit einem von Leibovitz signierten Kunstdruck im Format 51 mal 51 Zentimeter. Dieses Paket gibt es in einer Auflage von 1000 Exemplaren, eines kostet 8500 Euro. Die Basis-Variante des Sumos kostet 125 Euro und hat eine unlimitierte Auflage, was letztlich doch ein sehr luxuriöses, entspanntes Angebot ist. *win*



Patti Smith (ganz o.) ziert den Schubert, Steve Martin (o.) schrieb sogar am Text mit. Fotos: Annie Leibovitz; Taschen

„Annie Leibovitz“. 556 Seiten, Taschen Verlag, 125 Euro.

Stilvolle Auszeit im Berchtesgadener Land

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

**GENUSS & SPA
IM KLOSTERHOF**
Ab 3 Übernachtungen
Genießer-Frühstücksbuffet
Vital Jause
4-Gang GenussArt Abendmenü
Zugang zum 1500m² Artemacur Spa
mit In- und Outdoorpool, Saunen, Hamam uvm.
Teilnahme am Klosterhof Aktiv Programm
mit Yoga, Aqua Gym und Fitnesskursen
Wellness Gutschein
3 Übernachtungen inkl. Arrangement
ab 490,- € p. P.



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

Exklusiv für SZ-Leser: Bei Direktbuchung im Hotel ab 3 Nächten das Stichwort „Genussreise“ erwähnen und gratis das unbeschreibliche Gefühl der Schwerelosigkeit beim gemeinsamen Floaten im Alpen SoleDom erleben!

Mit dem Laptop unter Palmen

Kann „Workation“ wirklich die richtige Kombi aus Arbeit und Erholung sein?

Es ist ein noch relativ neues Phänomen in der Arbeits- und Wellness-Welt: „Workation“, also die Kombination aus Arbeit und Urlaub. In einem Jahr als Trend für die positive Work-Life-Balance gefeiert, formierten sich im nächsten Jahr schon wieder die Verfechter von „No Workation“ strikt dagegen. In diesem Sommer hat eine Umfrage von Datenanalysten für Erstaunen gesorgt, nach der tatsächlich über 30 Prozent der Angestellten auch in den Ferien für den Chef erreichbar sind. Für wen Workation genau das Richtige sein kann, und wer lieber die Finger davon lassen sollte, das haben wir mit Alexandra Reiter besprochen. Sie ist Diplom-Soziologin und Business-Coach in Hamburg.

„Freude pur“: Frau Reiter, kann Workation wirklich sinnvoll sein?

Alexandra Reiter: Das kann sinnvoll sein, darf aber niemals Ersatz für wirklichen Urlaub sein. Also den richtigen Urlaub, in dem man nicht mit dem Büro oder der Arbeit verbunden ist, wo man nicht erreichbar ist. Den darf Workation niemals ersetzen, denn in der Tat gibt es genug Studien, die belegen, dass es wichtig ist, sich wirklich mal mehrere Wochen am Stück nicht mit der Arbeit zu beschäftigen. Man braucht eine Woche, in der man runterkommt, eine Woche, in der man sich erholt, und eine Woche, in der man sich gedanklich vielleicht schon wieder auf die Arbeit einstellt.

Drei Wochen Jahresurlaub und den Rest als Workation könnte dann vielleicht so ein Modell sein, oder?

Ja, genau. Es kommt aber auch darauf an, ob es um Angestellte oder Freiberufler geht. Das macht einen großen Unterschied. Für Angestellte könnte ich mir Workation vielleicht vorstellen, wenn es mal eine Zeit in der Firma gibt, in der nicht so viel los ist, man vielleicht auch Überstunden abbauen kann. Die Familie wäre vielleicht eh gerade irgendwo in den Ferien, dann könnte man das miteinander verbinden. Selbstständige sind ja oft immer irgendwie in Workation, sollten aber versuchen, umzu-



Mit etwas Selbstdisziplin kann Workation eine gute Sache sein, sagt Business-Coach Alexandra Reiter. Foto: privat

denken und sich auch mal einen langen Urlaub nur zum Erholen gönnen, denn die ganze Zeit unter Strom zu stehen und nicht abschalten zu können, das tut nicht gut.

Für welchen Typ Mensch könnte Workation etwas sein, und für welchen auf keinen Fall?

Ich würde sagen, so etwas wie Workation funktioniert nur bei Leuten, die sich gut organisieren und strukturieren können und die eine hohe Eigenverantwortung haben. Schwierig wird es bei Menschen, die eher ein bisschen chaotisch sind und die die Struktur des Arbeitsplatzes brauchen.

Was bringt Workation dem, der es macht – und was der Firma?

Was es einem selbst bringen kann, ist eine wunderbar ausgeglichene Work-Life-Balance, denn Sie haben jeden Tag über ein paar Wochen hinweg noch ein zusätzliches Urlaubsgefühl. Das ist wie ein Plus an positiver Energie. Die Zufriedenheit steigt, man ist ausgeglichener, und dadurch geht es einem insgesamt auch besser. Und für die Firma bringt es auch was. Zunächst mal aus Marketing-Gründen, denn solche Angebote wirken sich gut auf die Mitarbeiterbindung aus. Eine Firma, die so etwas ermöglicht, wird gerade auch für die „Generation Y“, also die jungen Mitarbeiter, extrem attraktiv. Auch in Zeiten des Fachkräftemangels ist das eine gute Sache.

Wie kann ich denn entspannen, wenn ich weiß, dass ich an einem Tag noch nicht mal die Hälfte der Aufgaben geschafft habe?

Da gibt's zwei wichtige Punkte: Die To-do-Liste und das Ritual. Die Liste sollte sich aufteilen in all das, was ich in der Woche geschafft haben muss, und in das, was täglich ansteht – damit da nichts unter den Tisch fällt. Es gilt „First things first“, die wichtigsten Prios müssen abgearbeitet werden. Und wenn dann der halbe Tag rum und noch nicht alles erledigt ist, dann kommen die Sachen, die nicht so dringend sind, auf die Liste für den nächsten Tag. Ich muss immer den Überblick haben. In dem Moment, wenn es dann vom Arbeits- in den Ferienmodus geht, dann sollte man das immer als Ritual gestalten. In meiner Workation-Zeit gehe ich zum Beispiel gleich nach der Arbeit zum Baden und bin sofort im Ferienmodus. Und dann denke ich auch nicht mehr an die Arbeit, weil ich weiß: Alles, was ich morgen erledigen muss, steht auf dem Zettel. Die Liste hilft, den Kopf frei zu halten. Ansonsten fliegen die Dinge nur dauernd im Kopf rum.

Wie streng muss ich mit mir selber sein, wie kann ich Verlockungen von Pool bis Hängematte widerstehen?

Streng zu sich zu sein hilft gar nichts, organisiert muss man sein. Man könnte ja auch am Pool arbeiten, wenn der Arbeitgeber nicht vorschreibt, dass man im Hotelzimmer sitzen muss. Dann springen Sie halt mal kurz ins Wasser und setzen sich dann in Badesachen wieder an die Arbeit.

Gibt's Tricks, um den inneren Schweinehund im Zaum zu halten?

Da ist das große Thema die Selbstdisziplin. Was ich meinem Kunden oder dem Arbeitgeber zugesagt habe, das hat absolute Priorität. Dieser alte Satz „Erst die Arbeit und dann das Vergnügen“ hat viel Wahres. Wenn ich alles erledigt habe, kann ich viel besser entspannen. Das muss man vielleicht ein bisschen üben, aber auch Verhalten kann man lernen.

Sie haben Workation ja schon selbst probiert. Wie ist Ihr Fazit: eine gute Sache oder doch lieber „No Workation“?

Also ich kann nur sagen, ich praktiziere Workation jetzt im sechsten Jahr. Ich übersommere am Bodensee und es ist ein Traum. Vielleicht mit ein, zwei Coachings am Morgen und dazu auch mal Seminaren am Abend. Aber dazwischen nehme ich mir meine freie Zeit. Aber nochmal ganz wichtig: Es kommt auf den Beruf an, den man ausübt und ob man angestellt oder freiberuflich ist. Dann kann Workation eine tolle Sache sein, in jedem Beruf ist das aber sicher nicht möglich. *Interview: Kai-Uwe Digel*



Erst die Arbeit, dann das Baden: Workation am See funktioniert auch einen ganzen Sommer lang.

Foto: privat

Wellness für die ganze Familie



Unsere Highlights für Euch

- "Schreinerhof Wasserwelten" auf 2.500 m² mit Wasserklettergarten, 100m-Röhrenrutsche u.v.m.
- NEU ab 2023: Water Fun Area mit Wasserkreisel, Wellenbad & großem Infinity Pool
- Reithalle im Turniermaß mit Reitschule
- Indoor-Erlebnisland mit Kids-Kart, Lasergame, Softplayanlage, Trampolin u.v.m.
- Schreinerhof Saunawelten mit Private Spa
- Wellnesanwendungen für die ganze Familie
- Natursee mit Ruhedeck
- Abwechslungsreiches Animationsprogramm
- Liebevolle Kinderbetreuung ab 0 Jahren

Familien Wellness Tage

4 Nächte mit All-Inclusive Premium und exklusivem Wellnesspaket
ab 420,- € p. P.



- Echtes Bauernhoferlebnis
- Sporthalle mit Sportprogramm
- Kino mit Theater- & Discobühne
- Kids Kart & 3000 Bausteine
- Werkstatt & Atelier
- Lasergame & AirHockey
- Familien- & Erlebnisbar
- Restaurant Stadl & Schober
- Neue Buffetlandschaft
- Grill-Restaurant OX
- Sonnenbistro mit Terrasse
- Abenteuerspielplatz mit



www.schreinerhof.de

Basisches Aktiv-Wasser – ein Multitalent

Ionisiertes Leitungswasser ist in Asien auf dem Vormarsch. Was ist dran am Trend?

Der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers ist eine wichtige Grundlage für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Zahlreiche Zivilisationskrankheiten, wie etwa Diabetes mellitus, Gicht oder einige Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems lassen sich unter anderem auf ein Ungleichgewicht jenes Säure-Basen-Haushaltes zurückführen oder stehen zumindest damit in Zusammenhang. Daher lohnt es sich auf jeden Fall zu überlegen, wie man mit angemessener sportlicher Aktivität, sinnvoller Ernährung und den passenden Getränken den eigenen Körper in gesunder Balance hält, ihn entlastet oder ihn sogar wieder ins Gleichgewicht bringt. Ein ganz besonderes Lebensmittel beeinflusst zum Beispiel die Säure-Basen-Bilanz unseres Körpers erfreulich positiv: basisches Aktivwasser.

Immerhin besteht der menschliche Körper je nach Alter zu 60 bis 70 Prozent aus Wasser. So ist der Schluss naheliegend, dass wir ohne H₂O nicht lange überleben. Bei einem Körpergewicht von 80 Kilo sind dies circa 50 Liter Wasser, etwa ein Fünftel davon ist interzelluläre Flüssigkeit, also jene Flüssigkeit, die sich zwischen den Zellen befindet und als Lymphe unsere Zellen umgibt. Über die Hälfte ist in den Zellen als Zellwasser gebunden, der Rest verteilt sich auf unser Blut und unsere Organe. Ohne Wasser können keine Lebensprozesse ablaufen. Doch Wasser ist nicht gleich Wasser. Wasser differenziert sich in Süß- und Salzwasser, in unterschiedlich hartes Wasser, in eher saures und eben eher basisches Wasser aufgrund seines pH-Wertes. Was ist nun basisches Aktivwasser? Im Grunde handelt es sich um mit physikalischen Hilfsmitteln renaturiertes und durch Filter optimiertes Leitungswasser. Die „großen“ molekularen Cluster des mit den üblichen Verfahren behandelten Trinkwassers, welches wir aus unseren Wasserhähnen zapfen, werden mittels physikalischer Verfahren zurückgeführt zur hexagonalen Cluster-Struktur wie sie beispielsweise bei Gebirgs-Quellwasser zu finden ist. Diese hexagonale Clusterstruktur auf molekularer Ebene findet sich auch in der Flüssigkeit gesunder Zellen wieder. Das basische Aktivwasser ist aufgrund seiner strukturellen Ähnlichkeit „zellgängiger“, kann deshalb von unserem Organismus rascher aufgenommen und leichter in den körpereigenen Wasserkreislauf integriert werden. Das erklärt, weshalb der Energieaufwand der Zelle bei der Aufnahme



Basisches Aktivwasser lässt sich selbst zubereiten und in Flaschen abfüllen.

Foto: Pixabay

des basischen Aktivwassers weit geringer ausfällt. Basisches Aktivwasser hat einen hohen pH-Wert. So können Schlacken und Abfallprodukte des Zellstoffwechsels – also jene Stoffwechselprodukte, die uns „übersäuern“ – mit Hilfe des basischen Wassers leichter neutralisiert, abtransportiert und ausgeschieden werden. Aufgrund seines Ionenreichtums ist es ein energiereiches Wasser, das uns auftankt, da unser Körper wiederum wenig Energie aufwenden muss, um dieses Getränk aufzuschlüsseln.

Zwei Verfahren der Herstellung

Zur Herstellung des ionisierten basischen Aktivwassers kommen zwei Verfahren zum Einsatz. Die kostengünstigere Variante ist ein mineralischer Filter. In die Filterkanne wird oben normales Leitungswasser eingefüllt, dieses läuft durch die mit bestimmten Mineralien bestückte Filtereinheit, wird so ionisiert und ist dann als basisches Aktivwasser und gesunder Durstlöcher trinkbereit. Die zweite Herstellungsvariante ist etwas kostenintensiver, da es sich um ein elektrisches Gerät zur Wasserionisierung handelt. In Japan und Korea sind die elektrischen Wasserionisierer bereits in fast allen Haushalten zu finden. Weit verbreitet sind sie auch in China und Südostasien. Die Ionisierer werden an einen Wasserhahn angeschlossen und natürlich auch über einen Stecker an den Strom. Das Wasser wird im Inneren des Gerätes durch zwei

Kammern geleitet, welche durch eine Ionentrennmembran separiert sind. In der Kathodenkammer – versehen mit der Minus-Elektrode – entsteht basisches Aktivwasser, in der Anodenkammer – versehen mit der Plus-Elektrode – entsteht saures Oxidwasser. Beide Wässer werden mit getrennten Schläuchen und Hähnen nach außen geleitet und stehen nun mit ihren unterschiedlichen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten zur Verwendung bereit.

In Russland wurden die Forschungen zu den Wasserionisierern übrigens zu Zeiten des kalten Krieges besonders intensiv vorangetrieben. Auf der Suche nach Dekontaminationsverfahren im Falle eines Einsatzes biologischer Kampfstoffe fanden die russischen Forscher heraus, dass sich saures Oxidwasser aufgrund seiner besonderen Eigenschaften dazu eignet, Bakterien, Pilze und Viren einfach, schnell und kostengünstig unschädlich zu machen. Dieses Anoden-Wasser taufen sie „Wasser des Todes“, da es die in den Testreihen verwendeten Mikroorganismen verblüffend schnell abtötete. So abschreckend dies auch klingen mag, so nützlich kann der Einsatz des Oxidwassers dennoch sein, da es als Bakterizid, Fungizid und antiviral wirkt. Es tun sich auch für dieses beim elektrischen Ionisierer anfallende Oxidwasser sinnvolle Einsatzmöglichkeiten auf, und sei es, dass man es auffängt, um damit das WC zu reinigen. Der Vorteil: Das Oxidwasser ist frei von Chemikalien, belastet nicht die Umwelt und geht einfach zurück in den Wasserkreislauf.

Doch zurück zum basischen Aktivwasser. Leider gibt es im Westen bis jetzt noch keine belastbaren wissenschaftlichen Studien zu diesem höchst spannenden Thema. Nach Erfahrungsberichten hilft basisches Aktivwasser allerdings in vielen Fällen. Unter anderem wird ihm nachgesagt, die Magensäure zu regulieren, die Bauchspeicheldrüse zu entlasten, eine gesunde Darmflora zu fördern und das Bindegewebe zu straffen. Infos finden sich auch auf der Website www.jungbrunnenwasser.de.

Jutta Kruse



Gesunder Genuss: selbstgemachtes basisches Himbeerwasser. Foto: Forum Trinkwasser e.V.



Basisches Wasser eignet sich auch für die Zubereitung von Tee. Foto: Fotolia

Heute habe ich Lust auf

ENTSPANNUNG & WOHLGEFÜHL!

Treten Sie ein in die drei Oasen der Entspannung:
3000 m² Saunawelt, 6000 m² Therme und zahlreiche Massagen und Anwendungen im Park-SPA. Egal, für welchen Wellnessbereich Sie sich entscheiden, es bleibt (ent)spannend!

4=3 Special

19.08.2022 – 20.12.2023

Genießen Sie die Ruhe in der direkt angrenzenden Therme und Saunalandschaft und gönnen Sie sich Kulinarik am Abend in unserem exzellenten Parkrestaurant!

- 4 Übernachtungen zum Preis von 3 (Anreise sonntags oder montags)
- Täglich Halbpension
- 1x Elementarmassage
- Besuch der Therme Jordanbad mit Saunalandschaft täglich inklusive

von **410 €** bis **528 €**
pro Person

Natürlichkeit von Kopf bis Fuß

Wellness für den ganzen Körper

Haben Sie manchmal das Gefühl, die ein oder andere Stelle am Körper etwas zu vernachlässigen? Wellness soll ja eigentlich ein möglichst ganzheitliches Erlebnis sein. Wenn die ein oder andere Partie aber dennoch ein wenig extra Support braucht: Mit diesen Produkten kriegen Sie's hin.

Texte: Kai-Uwe Digel



Foto: Bio Végane



Foto: Labertaler



Foto: Riema

Kick für die Haut In frischen Tüchern

Die einen haben Tee am liebsten in der Tasse, die anderen legen ihn gerne mal auf. Nein, nicht die Brösel aus der Dose, sondern eine Bio-Grüntee-Tuchmaske der Naturkosmetik-Experten von Bio Végane. Die sorgt für einen sofortigen Frischekick auf der Haut. Erst recht, wenn sie vorher im Kühlschrank gelagert wurde. Ob als Bestandteil eines großen Wellness-Tages oder für die schnelle Pflege zwischendurch, die kompakt verpackte und hauchdünne Maske passt in jede Tasche, ist schnell geöffnet und entfaltet dann ihre ganze Kraft, die aus den fein kombinierten Wirkstoffen vom Grüntee über Süßholzwurzel bis zu Ginkgoblättern kommt. Mehr dazu bei Biovegane.de.

Wellness in der Flasche Leckere Abwechslung

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, jeden Tag mindestens anderthalb Liter zu trinken, um den Körper mit der nötigen Flüssigkeit zu versorgen. Kommen Anstrengungen oder heiße Temperaturen dazu, kann es sogar schnell die doppelte Menge sein, die benötigt wird. Und mal ganz ehrlich, diesen ganzen Bedarf nur durch Wasser zu decken, das macht nicht wirklich Spaß. Auch hier darf es ein bisschen Abwechslung sein, zum Beispiel durch ein Getränk, das durch seine fruchtige Geschmackskomposition komplett aufs Wohlbefinden ausgelegt ist: „Labertaler Wellness“ ist ein Mix aus Mineralwasser, Apfelessig, Grüntee und Holunderblütenextrakt. Gibt es in der 0,5-Liter-Glasflasche, womit schon mal ein nicht ganz so kleiner Teil des Flüssigkeitsbedarfs schmackhaft abgedeckt wäre. Mehr dazu unter Labertaler.de.

Gemütlich schick Schöne Schnuffeldecke

Gerade wenn es draußen wieder kalt und ungemütlich wird, beginnt Wellness mitunter schon beim wohligen Einkuscheln in eine wärmende Decke. Nur schön und wertig sollte sie sein, so wie die „Joris“ aus 100 Prozent Bio-Baumwolle. Sie fühlt sich wunderbar weich an, wärmt schnell und sieht mit ihrem Skandi-Look in Natur und Schwarz auch noch so richtig gut aus. Sogar wenn sie nur über dem Sofa hängt. „Joris“ wird in Deutschland hergestellt und nervt nicht mal, wenn sie ein bisschen dreckig wird. Sie darf in die

Waschmaschine und den Trockner – und dann schnell wieder auf die Haut. Noch mehr Infos gibt es unter Riema-germany.de.

Männer lieben das Wild und mild

Wie kann Hautpflege gleichzeitig mild und wild sein? Ganz einfach: Die Produkte von Rein & Artig (diese Kombi geht natürlich auch) bringen Wild- und Biopflanzen zur sanften Pflege zusammen. Alles „Made in Germany“ und selbstverständlich ohne dieses ganze Gedöns an chemischen Helferlein, die die Großen mitunter immer noch in ihre Produkte



Foto: Erwon M.

Foto: Rein & Artig



Wenn es an ein Treatment geht, egal ob zu Hause oder bei den Profis: Bitte niemals mit irgendwelchen ollen Handtüchern. Denn Wellness fängt schon beim Aussehen und bei der Haptik an. Wenn es da also ein bisschen hakt (oder besser: kratzt), dann gönnen Sie sich doch einfach eine neue Ausstattung. Am besten gleich in Hotelqualität. Sieht gepflegter aus und fühlt sich besser an. Die Serie „Tila“ von Erwin M. ist dabei perfekt aufs Entspannen abgestimmt. Es handelt sich dabei um eine besonders langlebige Baumwoll-Leinenfrottier-Ware, die mit zwei Funktionen ausgestattet ist: Eine Seite ist angenehm weich und die andere hat einen sanften, aber spürbaren Massage-Effekt. Zu haben ist sie in allen gängigen Größen und in fünf dezenten Farben. Alle Varianten unter Lusini.com.

Wald für zwischendurch Die Kraft der Zirbe



Foto: Allgäuquelle

Es braucht nicht viel, um die Kraft des Waldes zu spüren. Manchmal reicht ein kleines Säckchen voller Zirbenspäne. In Bio-Qualität und von Hand gehobelt

entfalten sie ihren zarten Duft, der zur Ruhe bringen kann. Einfach beim langen Schlafen oder beim schnellen Nickerchen in Kopfnähe legen und atmen. Der Rest kommt von ganz allein... und vielleicht auch bei anderen gut an. So schön wie es verpackt ist, könnte das Säcklein auch ein wertiges Geschenk oder eine kleine Aufmerksamkeit sein. Mehr dazu bei Allgaeuquelle.de.

Ein bisschen Aroma Dampfender Mitbewohner

Der kann auch stehen bleiben, wenn man ihn mal nicht braucht: Der „AD 625“ gehört zu den wirklich schicken seiner Art. Ein Diffusor aus echtem Bambus und mit einem netten Feature: Zur Unterstützung der Aromatherapie und von unterschiedlichen Stimmungen verfügt er über ein Farb-Panel, das in sechs Nuancen leuchtet. Ansonsten überzeugt das Gerät durch seinen feinen Sprühnebel und mit der automatischen Abschalt-Funktion bei leerem Tank. Bei „Zimmer frei“ hätte es geheißen „Der darf beiben“. Was der neue Mitbewohner noch so drauf hat, steht bei Medisana.de.



Foto: Medisana



Foto: Full Balance

KAUFDOWN Wellness & Spa

III santre

dolomythic home

Ready to plan your next holiday?

Wie eine Liebeserklärung an die Natur verzaubert der Herbst mit seinen Farben das malerische St. Andrä bei Brixen und glänzt mit seinen letzten warmen Sonnenstrahlen. Und glänzen wollen auch wir für Euch: mit unserer Liebe zur Gastfreundschaft, mit der Leidenschaft für naturverliehtes Design, mit Geschmacksexplosionen unserer alpin-mediterranen Küche und mit vollkommener Entspannung auf 2000 m² Wellnessbereich. Wir freuen uns auf Euren Urlaub bei uns, Ihr Euch auch?

7=6

26.09. – 21.10.22

Die Zeit ist das höchste Gut. Und deshalb schenken wir etwas davon. Jetzt sieben Nächte buchen und eine Nacht geschenkt bekommen!



info@santre.it | www.santre.it



„Yoga lehrt uns, dass alles

Er ist einer der bekanntesten Yoga-Lehrer sowie Buchautoren der Bundesrepublik, ja Patrick Broome ist dabei sogar so etwas wie ein Yoga-Pionier. Denn der 1968 in Deutschland geborene studierte Psychologe wuchs in Kalifornien auf und fand im New Yorker East Village Mitte der Neunzigerjahre seine spirituelle Heimat. Dort durchlief er als erster Europäer die Ausbildung zum Jivamukti-Yogalehrer, danach galt er in Deutschland als Pionier für modernes Yoga. Broome promovierte 1998 in Psychologie. Er trainierte die deutsche Fußballnationalmannschaft sowie das Team des FC Augsburg und schrieb mehrere Bücher über das Thema Yoga. Heute besitzt und leitet er drei große Yogastudios in München und bildet zudem Yogalehrer aus.

„Freude pur“: Herr Dr. Broome – man kann sagen, Sie fühlen und leben Yoga?

Patrick Broome: Ich gebe mir zumindest Mühe. Und je länger ich übe, desto besser erlebe ich mich angebunden an die alles verbindende schöpferische Quelle und fühle körperlich, geistig und seelisch immer besser. Vielleicht werde ich aber auch nur älter.

Welches Schlüsselerlebnis hat Sie zum Yoga gebracht?

Richtig durchgestartet mit Yoga bin ich 1996, als ich in einem amerikanischen Yoga-Magazin einen Bericht über meine späteren Lehrer und Förderer Sharon Gannon und David Life las. Gelangweilt vom Yoga hier und dessen Weltfremdheit sah ich da plötzlich zwei begeisterte Yogis, die irgendwie nicht von dieser Welt schienen. Ich bin sofort nach



New York gereist. Die Kurse mit den beiden waren für mich vergleichbar mit einem Erweckungserlebnis. Die dynamische Praxis, die laute Musik, der bunte Raum und die Magie, die in der Luft lag, haben mich auf allen Ebenen tief berührt.

Was muss man tun, um mit Yoga besser zu leben?

Yoga wurde mit allen möglichen Heilsversprechen überladen. Vom Weltfrieden über Umweltschutz bis hin zur kompletten Erlösung. Vielleicht ist es aber einfach nur dafür da, dass wir uns in unserem Körper etwas wohler fühlen und inneren Raum erzeugen, um uns und andere besser auszuhalten.

Yoga ist in erster Linie eine Lebensphilosophie?

Yoga lehrt uns, dass alles mit allem zusammenhängt. Nicht der Mensch ist das Maß aller Dinge, sondern die Gesamtheit. Deshalb haben Yogis Achtung vor dem Leben und tragen Sorge für deren Erhaltung. Das heißt auch zum Beispiel, dass wir erkennen, wie unser Konsumverhalten

Patrick Broome macht Yoga mit der National-Elf und schrieb mehrere Bücher. Mit „Freude pur“ sprach er über Nimbus und Trainingspraxis der Lieblingssportart vieler Menschen

hier mit der Armut in weit entfernten Ländern zusammenhängt. Oder wie wir es gerade erleben, dass wir uns alle gemeinsam an die begrenzten Ressourcen dieser Welt anpassen müssen.

Worauf sollten Yoga-Anfänger achten?

Neben der fachlichen Qualifizierung der Lehrkräfte sollte ein Anfänger auch darauf achten, ob er sich in den Räumlichkeiten wohl fühlt, die gewählte Kurszeit wirklich in den Tagesablauf regelmäßig integriert werden kann und ob der Lehrer oder die Lehrerin sympathisch ist. Alle diese Faktoren erhöhen erheblich die Wahrscheinlichkeit, dass man regelmäßig kommt und übt und vor allem dann auch nach einem Einsteigerkurs weitermacht.

Was bieten Sie für Einsteiger an?

Für den erfolgreichen Einstieg bieten wir einen zweistündi-

M
MARAIAS
LUXURY SUITES & APARTMENTS

WELLNESSGLÜCK
MIT GIPFELBLICK

Burgeis 140 | I-39024 Burgeis | Mals | Südtirol | Tel. +39 0473 83 12 76 | info@maraias.it | www.maraias.it
Maraias GmbH • consulting Fotos: Daniele Paternoster

Träumen Sie von goldenen Wanderungen und stillen Winterwäldern? Von einer kleinen kuscheligen Wellnesswelt, während draußen die Blätter von den Bäumen oder die Flocken vom Himmel schweben? Möchten Sie in einem 23 m langen Salzwasserpool in die Alpenluft hinausschwimmen und dabei König Ortler bewundern, der am Horizont glitzert? Erleben Sie die kalte Jahreszeit in unseren Apartments mit Frühstück und Genussboutique.

mit allem zusammenhängt“

gen „Absolute Beginner“-Workshop und den achtwöchigen Anfängerkurs. Hier führen wir Anfänger in einem ruhigen Unterrichtstempo durch die wichtigsten Basishaltungen und lehren achtsames Atmen sowie die Verbindung von Atem und Bewegung.

Was lernt man da in ein paar Wochen?

In einem guten Einsteigerkurs entwickelt man eine hohe körperliche Sensitivität durch die Körperhaltungen (Asanas) und lernt wieder tief und frei zu atmen. Bewegung verbunden mit bewusster Atmung fährt das Nervensystem runter und wir lernen uns wieder tiefer zu entspannen und zu erholen.

Und für Fortgeschrittene?

Wir unterrichten „Yoga für alle“. Damit haben wir uns bewusst gegen einen speziellen Stil und die damit verbundenen Einschränkungen sowie für die Freiheit entschieden, alles zu unterrichten, was guttut. Jeder Lehrer richtet den Unterricht individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe von Schülern, der wir gegenüberstehen.

Typenfrage: Welches Yoga ist für wen geeignet?

Yoga gibt es in tausend Facetten, und das ist gut so. Als Yoga-Lehrer sollte man immer das unterrichten, was für einen selbst funktioniert. Für mich waren das viele Wege, Jivamukti, Anusara, Hatha, Kundalini, Yin Yoga und mehr, und die repräsentieren wir in meinen Studios. So kann jeder selbst entscheiden, was ihm liegt. Die einen wollen viel liegen und atmen, andere sich körperlich austoben. Mir geht es darum, mög-

lichst viele Türen aufzumachen, damit möglichst viele Menschen ihren Weg zum Yoga finden.

In der heutigen rastlosen Zeit müssen sich Multitasking-Menschen zuerst einmal erden und richtig atmen lernen. Ist da Yoga nicht eine ideale Sache?

„Höher, schneller, weiter“ hat nicht funktioniert. Stress, Hektik und immer neue Belastungen machen uns kaputt. Und wir wissen, dass Stress der Hauptauslöser für die meisten modernen Krankheiten ist. Jede Form körperlicher Aktivität kann helfen, diese Negativkräfte auszuhebeln. Yoga bietet jedoch zusätzlich pragmatische Rezepte für einen ausbalancierten Lebensstil. Die Übungen stärken den Körper, die Atemkraft und unsere Fähigkeit zu entspannen, den Herausforderungen des Lebens gelassener zu begegnen. Yoga zeigt uns, wie wir bewusster leben und verantwortungsvoller mit uns und anderen umgehen.

Wie oft sollte man Übungen machen?

Zu Beginn ist es sicherlich sinnvoll, ein- bis zweimal die Woche ins Yogastudio des Vertrauens zu gehen. Nach einiger Zeit erreiche ich jedoch mehr, wenn ich täglich zusätzliche 15 Minuten zu Hause übe. Wenn ich wirklich langfristig auch mental und emotional weiterkommen möchte, wird tägliche Praxis wichtig.

Sie haben unter anderem die DFB-Elf und den FC Augsburg trainiert. Fußballprofis auf der Yogamatte – war das ein Erfolg?

Yoga bietet den Spielern das perfekte Werkzeug, um sich körperlich und mental von den Strapazen des Leistungssports zu erholen. Durch Yogaübungen bekommen die Spieler ein Ventil in die Hand, die im Körper gestaute Anspannung nach dem Spiel wieder abzulassen. Immer wieder berichten die Spieler, dass sie deutlich besser schlafen und sich schneller erholen. Die Dehnungen leisten zusätzlich einen wichtigen Beitrag zur Regeneration und zur Verletzungsprävention. Und immerhin wurde die DFB-Elf 2014 in Brasilien Weltmeister und der FC Augsburg spielte damals in der Europa League.

Wenn Sie Zeit haben, ganz für sich, welche Übungen bevorzugen Sie?

Fünf bis zehn Minuten zur Lieblingsmusik ausschütteln. Es gibt dabei nichts zu tun, als den ganzen Körper durchzuschütteln und damit körperliche und emotionale Spannungen aufzulösen. Extrem erfrischend, belebend und befreiend.

Vorletzte Frage: Macht Yoga glücklich?

Durch die Verbindung von Atem, Haltung und Bewegung stimuliert die Yogapraxis bei mir das Hormonsystem und verändert somit den Stoffwechsel meines Gehirns. Meine Stimmung verbessert sich jedes Mal sofort!

Letzte Frage: Welche Übung ist Ihr persönlicher Favorit?

Der Kopfstand im Feet-up (Kopfstand-Hocker).

Herr Dr. Broome, ganz herzlichen Dank für das Gespräch.

Interview: Christoph Trick

★ ★ ★ ★ ★
**ANDREUS
RESORTS**



**4=3
HERBST SPECIAL**

ab 615 €
p.P. inkl.
3/4 Pension

ANDREUS RESORTS

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

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



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

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

Zeigt her Eure Kurven!

Bauchtanz in allen Varianten ist wieder in Mode.
Unsere Autorin Lydia Geißler hat den Hüftschwung gewagt

Ganz schlank war ich noch nie, meine weiblichen Kurven sitzen aber schon an der richtigen Stelle. Ich liebe Bewegung zu aller Art von Musik und somit bin ich im Fitnessstudio bei Latin Dance und Co. dabei. Da locken mich orientalische Klänge natürlich in die Bauchtanzstunde von Fatma.

Die gebürtige Ägypterin unterrichtet und tanzt schon seit vielen Jahren hier und nimmt mich sofort unter ihre Fittiche. Streng ist sie, wenn es darum geht, die Technik richtig zu erlernen, denn anfänglich hopse ich ihrer Ansicht nach zu viel herum. Es geht darum, die Füße flach auf dem Boden zu halten und die Bewegung aus der Körpermitte zu holen. Leichter gesagt als getan. Erst jetzt merke ich, wie unbeweglich und steif ich doch bin!

Die Bewegungen sollen isoliert ausgeführt werden. Das heißt die Beine leicht gebeugt halten und nur das Becken kippen oder seitlich schieben, Oberkörper und Schultern müssen dabei ruhig bleiben. Tatsächlich erwische ich mich immer wieder beim Schummeln. Dann gibt es wieder Bewegungen, bei der die Hüfte an ihrem Platz bleibt und man aus der Taille heraus den Oberkörper erst seitlich, später schön geschmeidig im Kreis bewegt. Alle Bewegungen werden weich und somit gelenkschonend ausgeführt.

Sie sollen den Blick der Zuschauer auf die jeweilige Bewegung lenken. Agiert die Hüfte, sind die Arme unten; soll der Fokus auf dem Oberkörper liegen, dann gehören die Arme anmutig in Brusthöhe. Da wird es für mich schon kritisch. Die Abläufe klappen ganz gut, von Elegant bin ich aber noch weit entfernt.

Das richtige Outfit lenkt die Aufmerksamkeit

Dafür haben meine Mitstreiterinnen und ich viel Spaß an der Sache. Fröhlich versuchen wir uns am Brust-Shimmy, bei dem sich die Schultern in flottem Tempo wechselseitig nach vorn und hinten bewegen. Dabei schwingt der Busen zur Freude der Zuschauer in Eigenregie hin und her. Nach den ersten Stunden stellt sich ein ordentlicher Muskelkater an Stellen ein, die ich bis dahin nicht kannte.

Für den richtigen Ablauf der Armwelle und Handbewegung benutzen wir lustige Kopfbilder. Ellenbogen hoch, Unterarm darüber anheben, danach „streichelt die Hand die Wand herunter“ oder „die Hand dreht sich wie beim Topf auswischen“. Tatsächlich hilft der Vergleich. Alles eine Frage der Technik und die wird von meiner gestrengen Lehrerin immer wieder eingefordert.

Nachdem ich den Grundschrift, Drop, Beckenkippe und liegende Acht draufhabe, geht es zum Kamel-Schritt. Dabei unternimmt die Hüfte einen Kreisbewegung von oben nach hinten und unten und setzt sich dann mit Bauch und Oberkörper in einer Welle fort. Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur werden dabei trainiert, die Wirbelsäule gut durchbewegt.

Nach all der Theorie will ich nun endlich zu Musik tanzen, und damit das schön aussieht, braucht es das passende Outfit. Schon beim Training tragen wir ein Hüfttuch, welches hilft, die Bewegung in der Hüfte besser einschätzen zu können. Das Klimpern der kleinen aufgenähten leichten Münzen tut seinen Teil dazu. Beim Auftritt trägt die professionelle Tänzerin einen weiten leichten Rock in bunten Farben mit einem großen Schlitz, der den Blick auf das tanzende Bein lenkt. Ein möglichst voluminöser Busen wird von einem großen, mit Perlen und Fransen geschmückten BH oder einem engen Bustier mit Spitze oder Chiffon und Fledermausärmeln ins rechte Licht gerückt. Auch der Bauch muss durchaus keine mageren Modelmaße aufweisen, ist er doch ein ansehnlicher Akteur bei vielen Figuren.

In orientalischen Musikstücken spielen die Streicher oft eine große Rolle. Da kommt dann ein seidener Schleier als Accessoire ins Spiel. Es gilt, das große Tuch elegant



LUXUS. WELLNESS. NATUR.

Dem Nebel entfliehen, eine bunte Naturkulisse, glasklare Luft und die wärmende Herbstsonne genießen – luxuriöse Auszeit im Herzen Tirols in unseren 11 neuen Holzchalets samt Sauna, Kamin, Badewanne im Schlafzimmer und teilweise privatem Außenpool.

Eintauchen in den beheizten Infinity-Heustadlpool, den Bergen so nah ...

HYGNA CHALETS – DEIN VERSTECK IN DEN BERGEN



zu halten und wie einen Schmetterling leicht durch die Luft schweben zu lassen. Dafür beschreiben die weit geöffneten Arme in der Luft eine Acht und wir drehen uns mit großem Auf und Ab der Arme im Kreis. Das trainiert die Schultern und Arme und ich fühle mich durch das Schmetterlingsspiel in meine Kindheit zurückversetzt. Sogar eine Spezialvariante lernen wir: Im Folkloretanz Saidi wird der Stockkampf der Männer tänzerisch von den Frauen parodiert. Die Füße müssen beim Tanz flach auf den Boden gesetzt, die Schritte schwer und geerdet sein, um stolz wie bei Männern

*Kunstvolle Outfits
betonen die weiblichen Kurven.*
Foto: Adobe Stock

zu wirken. Ein schmaler Bambusstock mit gebogenem Griff wird kunstvoll zwischen den Händen gedreht und schon mal geräuschvoll auf den Boden geschlagen. Dazu tragen wir ein schmales durchgängiges Kleid mit trompetenförmigen Ärmeln, natürlich mit dem obligatorischen Glitzer. Ich halte aus Respekt vor den noch

etwas ungelungenen Versuchen der Stockdrehung meiner Tanzfreundinnen gebührend Abstand. Bald lerne ich auch kompliziertere Bewegungsabfolgen und komplexe Choreografien. Nur die Sache mit dem beweglichen Kopf auf einem geschmeidigen Hals will noch nicht so recht klappen. An entspannten Gesichtszügen muss ich wohl noch arbeiten. Doch zu wilder Trommelmusik zu tanzen, macht Spaß und ich profitiere von einer beweglichen Wirbelsäule, guten Bauchmuskeln und einem tollen Körpergefühl. Meinem Mann gefällt das Ergebnis übrigens auch.

Lydia Geißler



JETZT
BIS ZU
20%
SPAREN



FALKENSTEINER
HOTELS & RESIDENCES

Alles andere auf Pause.

ACQUAPURA SPA BREAK

Jeder braucht mal eine Pause ☺.

Genießen Sie Ihre in den Entspannungs- und Wasserwelten der Falkensteiner Hotels & Residences und lassen Sie sich während Ihres Acquapura SPA Breaks so richtig verwöhnen.

BUCHEN UNTER
falkensteiner.com/wellness

Minikleid
mit 85 Kilo?
Gehbt doch!
Foto:
Adobe Stock

WIE MAN BODY POSITIVITY GEWINNT



Respekt! Warum wir uns nicht für unseren Körper, aber manchmal für unseren Geist schämen sollten

Liebe zum eigenen Körper hat nicht jeder, unsere Autorin aber weiß, wie man sie kriegen kann – und nebenbei Body Shaming für immer los wird

Ach, wie gut tun uns doch Frauen mit Gewicht. Aphrodite, Venus von Willendorf, Lizzo, Adele, die Ferres, die Neubauer ... obwohl die letztgenannten ihre herrlichen Pfunde mit den Jahren verloren haben, die Verräterinnen. Dünn wie ein Spargel fühlen sich Frauen einfach besser? Pah, da kann man mit Bette Midler gegenhalten, die sich angesichts eines schwarzen Fähnchens aus Seide fragt: „Wer soll das bitte tragen? Ein anorektischer Teenager, eine Art Fötus?“ (aus „The First Wives' Club“). Aber stopp, bodyshamen wir hier gerade Damen, die aus eigenem Entschluss dünn wurden? Nur weil die Mehrheit eben nicht dünn ist? Oder um es mit Jennifer Hudson zu sagen: Warum sollte ich aussehen wie eine Minderheit, wenn die Mehrheit Größe 40 trägt? Nein, dick oder dünn ist egal, solange die Ärzteschaft nicht revoltiert.

Für seinen Körper kann man nichts. Man kann ihn nur runtermachen, runterhungern und aufbrezeln und sich für ihn schämen, wenn er im dreibeinigen Hund steht und Falten wirft. Oder man liebt ihn, füttert ihn mit gutem Essen und verwöhnt ihn mit ausgedehnten Spaziergängen, Baden in Flüssen und Seen und viel Zärtlichkeit. Wir haben schließlich keinen zweiten Körper an der Stange hängen, in den wir hineinschlüpfen könnten wie in ein neues Kleid, auch wenn die Schönheitsindustrie das suggeriert. Da ist es gut, dass wir uns bis auf wenige Abstriche mit unserem Körper angefreundet haben.

„Du glaubst ja nicht, was ich hier täglich sehe, Bettina“, sagte einmal eine befreundete Hautärztin, „das Äußere ist wichtig, aber deine Besenreiser sind nichts. *Kein Mensch* sieht die, außer dir selbst.“ Das Gleiche hat in Bezug auf graue Haare und diverse andere Makel die Bestsellerautorin Sophie Fontanel gesagt: „Kein Mann sieht, was uns Frauen an uns selbst stört.“ Ich möchte hinzufügen, kein

Mann mit Geist. Und jetzt zum Body Shaming. Während die positive Grundhaltung zum eigenen Körper manchmal hart erkämpft werden muss (Mindfulness und Tanzen helfen dabei), ist das Shaming anderer Körper super easy, wenn man einen gemeinen Charakter hat. „Der sieht aber komisch aus.“ „Schau mal die Nase.“ „Der Bauch.“ „Die Haare an den Beinen.“ Leute ohne Geist hängen sich gern an Äußerlichkeiten, sie kennen ja auch nichts anderes, die Ärmsten. Diesen Leuten geht es nicht um Plus-Pfunde oder kurze Beine, es geht allein darum, missliebige Personen und insbesondere Personen mit Geist zu kränken. Es geht um Dummheit und Macht. Das ist nicht harmlos. Studien zeigen, dass Erniedrigung und soziale Ausgrenzung das Schlimmste sind, was wir unseren Mitmenschen seelisch antun können.

Blöde Ratschläge erfordern sofortige Abwehr

Jeder kann zum Opfer von Body Shaming werden. Aber die Täterinnen und Täter vereint ein Gemeinsinn im wahrsten Sinne des Wortes: Sie haben es nötig, andere niederzumachen. Sensible Menschen ducken sich lieber weg, wenn Kritik auf sie zukommt, stimmt ja auch, die Oberarmmuskeln flattern, die Knie knittern und die Besenreiser sieht man halt doch. Aber ein Blick voller Verachtung, eine spitze Bemerkung, blöde Ratschläge zum Abnehmen und erst recht Diskriminierung und Mobbing erfordern sofortige Gegenwehr. Das steht in allen Ratgebern von der ersten Klasse an. Wie also zurückschlagen, Grrrls? „Spatzenhirn.“ „Null Kinderstube gehabt, sehr schade!“ „Intellektuell Size Zero.“ „Doof bleibt doof, da helfen keine Pillen.“ „Ihr Kind ist nicht hochbegabt, nur Sie sind ungewöhnlich dumm“ ... warum sagt das eigentlich nie einer von uns Zudickenzudünnen-

krummgewachsenengrottenschlechtangezogenen zu den einflussreichen Idioten mit geringem Verstand? Warum ist Brain Shaming nicht mindestens ebenso peinlich wie Body Shaming? Für seinen Geist kann man schließlich was, ihn kann man ausbilden, verfeinern, erweitern, vertiefen und vor allem kann man ihn mit anderen, noch größeren Geistern verbinden. Das erfordert Aufmerksamkeit und Lektüre, aber dieser Mühe haben sich Generationen kluger Frauen und Männer schon immer gern unterzogen. Man denke nur an Frauen wie Madame de Sévigné, die Pompadour, Madame de Stael und Doris Lessing. Sie alle wussten, dass ein schöner Geist der einzige Jungbrunnen auf Erden ist. Warum nur also lassen wir unseren Geist nicht spielen wie andere ihre Muckis und wehren dumpfbackige Bemerkungen mit brillanten Geistesblitzen ab?

Wahrscheinlich, weil wir selbst unsere größten Kritiker sind. Wir schämen uns ja schon, wenn an unserer Kleidung irgendwo ein Markenzeichen zu erkennen ist. Und dann halten wir die andere Wange hin, das ist immerhin friedliebend. Außerdem kapieren die Bodyshamer eh nicht, dass man sie meinen könnte, wenn man von einem minderbemittelten Geist spricht. Sie sind ja eher noch stolz drauf und halten gebildete Leute für Stubenhocker. Was also tun gegen Body Shaming, wenn man zu fein zum Brain Shaming ist? Die Literaturnobelpreisträgerin Doris Lessing hat bereits in den Sechzigerjahren erkannt, dass Einsamkeit gut durchs Leben hilft. Nicht die unfreiwillige Einsamkeit, die einen isoliert vor den Bildschirmen sitzen lässt (wo man dann anonym fertiggemacht wird), sondern die im Verlauf des Lebens errungene selbst gewählte Einsamkeit. Innere Unabhängigkeit schützt vor Influencerinnen und blöden Kommentaren. Vor allem, wenn man ein gutes Buch oder die Zeitung zur Hand hat. **Passender Song: Grrrls von Lizzo.** Bettina Rubow



GARHAMMER



MEGA
SHOPPING
SAMSTAG
BIS MITTERNACHT

1. Oktober 2022
9.00 – 24.00 Uhr

EINKAUFEN & ERLEBEN

Tauchen Sie ein in die GARHAMMER Modewelten.
Exklusive Mode, Marken und Trends auf 9000 m² erleben.

Modehaus Garhammer GmbH · Marktplatz 28 · D-94065 Waldkirchen · www.garhammer.de



FERRARI
TRENTO

Official Toast of Formula 1®

Der Mythos Ferrari beginnt mit einem Mann, Giulio Ferrari, und seinem Traum im Trento einen Schaumwein zu schaffen, der es mit den besten französischen Champagnern aufnehmen kann. Als Erster erkennt er die außergewöhnlich gute Eignung der Region.

Kinderlos sucht Giulio Ferrari 1952 einen Nachfolger, und findet ihn in Bruno Lunelli, einem Weinhändler aus Trento. Bruno Lunelli gelingt es die Produktion zu steigern, ohne dabei Kompromisse bei der Qualität zu machen. Unter der Leitung von Franco, Gino und Mauro, den Kindern von Bruno Lunelli, wird Ferrari führend in Italien, zum italienischen Prosit par excellence, der unter anderem in der F1 geschätzt wird um Siege zu feiern.



Jetzt im Angebot
75,90€
inkl. MwSt. zzgl. Versand 8,90€ (D)
Inhalt: 2,25 Liter (33,73€/L)

***Probierpaket Kellerei Ferrari Trento F1 Monza
Edition (3 x 0,75l)***

Jetzt exklusiv im Fachhandel bestellen: www.sentivini.de/ferraripaket



SENTI VINI
WEINE AUS ITALIEN

KONTAKT

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

ANSCHRIFT

Am Webering 4
85551 Kirchheim bei München

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8:00 - 18:00 Uhr
Samstag 10:00 - 15:00 Uhr

www.sentivini.de