

Von der Piste in den Pool



Leukerbad im Wallis ist mit 22 öffentlichen Thermalbädern das größte Wellness-Revier der Alpen (li.). Das „Vigilius Mountain Resort“ in Südtirol wirkt schon von weitem wie eine große finnische Sauna (o.), während der Wellness-Bereich des „Lenkerhof Alpine Resorts“ im Berner Oberland minimalistisch gestaltet ist (u.)



Wellness und Wintersport ergänzen sich ausgezeichnet. Ein Wohlfühl-Wegweiser durch die Alpen von Carsten Heider

Der Winter hat die Alpen noch ein paar Wochen fest im Griff, mindestens bis Ostern sausen Gondeln und Lifte noch die Berge hinauf und Skifahrer die Pisten herunter. Respektive Snowboarder, Freerider, Snowtuber oder Telemarker. Die Möglichkeiten, sich im Schnee zu verausgaben, sind also vielfältig.

Gleiches gilt für die Gelegenheiten, sich nach der körperlichen Anstrengung in der frischen Bergluft zu verlustieren. Kaum ein Hotel in den Alpen, das seinen Badebereich nicht längst in eine Wellness-Oase verwandelt hat, auch schmücken sich inzwischen immer mehr Wintersportorte mit verheißungsvollen Einrichtungen wie „Aqua Dome“ (in Sölden) oder „Eau-là-là“ (in Davos). Bei soviel Auswahl und Wortspiel fällt es schwer, den Überblick zu behalten, Wellness-Propaganda von Wellness-Qualität zu unterscheiden. Weshalb wir einige verlockende Wellness-Alternativen für Sie zusammengestellt haben – perfekte Orte, um nach der sportlichen Anspannung auf der Piste die körperliche Entspannung im Pool zu genießen.

ENTSPANNEN MIT AUSSICHT

Wellness der Superlative findet man ganz am Ende des Simmentals im Berner Oberland. Dort steht das ambitionierte Fünfsternehaus „Lenkerhof Alpine Resort“ mit einem 2000 Quadratmeter großen Spa-Bereich und eigener Quelle. Aus ihr sprudelt geruchsfreies Schwefelwasser, das auf 35 Grad erhitzt und in den halbrunden Außenpool mit Panoramablick auf die verschneite Bergwelt geleitet wird.

Vor der Entspannung sollte jedoch die Aktivität stehen, sagt Hausherr Philippe Frutiger: „Die meisten Menschen wechseln Entspannung mit Nichtstun.“ Wer ein Wellness-Hotel aufsuche, sei meist mental müde. „Das Winter-sportlerlebnis in grandioser Natur, verbunden mit Spaß, Erholung und kulinarischen Genüssen, ist eine hervorragende Gelegenheit, diese Müdigkeit abzuschütteln.“

Frutiger spricht von „aktiver Entspannung“, animiert seine Gäste sich zu bewegen, und sei es

auch nur auf einer leichten Wanderung. Für die inaktive Entspannung sorgt das hoteleigene „7 Sources Beauty & Spa“, einer der modernsten Wellness-Tempel der Alpen. Zum Programm gehören Kristallbad, Blütenfußbad, Meer-salz-Ganzkörper-Peeling, Kräutersauna, Dampfsauna, Steinölsauna, Lichttherapie, Iglu, Schwefelgrotte, Massagen. Da wird das Skifahren schnell zur Nebensache.

■ „Lenkerhof Alpine Resort“, Lenk/Schweiz, Tel. 0041/3373/636 36, www.lenkerhof.ch. 170 Pistenkilometer und 43 Lifte stehen dem Skifahrer im Skigebiet Adelboden-Lenk offen, www.lenk.ch

WELLNESS-WELTREKORD

Auf der anderen Seite des Lötschbergs braucht man das Quellwasser nicht mehr zu erwärmen. 3,9 Millionen Liter Thermalwasser sprudeln täglich in 22 Bädern und machen Leukerbad im Wallis zur größten Wellness-Wintersport-Gemeinde der Alpen. Die dank der geschützten Lage in einem Felskessel als Sonnenstube der Schweiz gilt, sodaß man problemlos und ohne Gänsehaut auch unter freiem Himmel dem Wellness-Vergnügen frönen kann.

Neben den öffentlichen Thermen gibt es in vielen Hotels zusätzlich eigene Thermalwelten. Zum Beispiel im „Les Sources des Alpes“ mit seinem „AquaWell Center“. Hier kann man sich im Innen- oder im Außenthalbad vergnügen, in Milch und Honig baden oder sich mit Mandelölpackungen, Fango, Heublumenwickel oder Thalasso-Therapie verwöhnen lassen. Wer den Tag nicht im Wasser verbringen will, kann das auch im Schnee tun – Leukerbad bietet 50 Kilometer Skipisten, 25 Kilometer Loipen und eine Rodelbahn.

■ „Hotel Les Sources des Alpes“, Leukerbad/Schweiz, Tel. 0041/27/472 20 00; www.relaischateaux.ch/sources, www.leukerbad.ch

AYURVEDISCH RODELN

„Natur, Sport und das Wissen über das Leben – auf indisch Ayurveda – bilden eine harmonisierende Einheit“, sagt Sylvia Valle aus der „Wellness-Residenz Mirabell“ im Südti-

roler Pustertal. „Wintersport kann deshalb großen Einfluß auf die physische und psychische Schönheit haben“. Und so kommt es, daß die Gäste nach einem Tag auf der Piste begeistert ein ayurvedisches Bad nehmen oder bei einer indischen Massage entspannen. Ein Stück Asien in den Alpen, das gut ankommt und obendrein Konzentrationsfähigkeit und Körperbewußtsein steigert.

Von der Stange gibt es die Anwendungen jedoch nicht. Die ayurvedische Weltsicht ordnet jeden Menschen einem von drei Konstitutionstypen zu und rät, Lebensgewohnheiten und Ernährung entsprechend zu gestalten.

Seinen Konstitutionstyp sollte man beim Verlassen des Wellness-Bereichs nicht zurücklassen wie einen Bademantel in der Umkleidekabine. „Weil man sich auch im Winterurlaub viel besser erholt, wenn man nicht gegen seinen Typus lebt, beraten wir unsere Gäste ausführlich bei der Wahl der richtigen Betätigung“, sagt Sylvia Valle. Und so findet manch frustrierter Alpin-Skifahrer beim Langlauf endlich sein persönliches Wintervergnügen oder auf einem der hauseigenen Schlitten bei einer ayurvedischen Rodelpartie.

Die Küche des „Mirabell“ zählt zu den einfallreichsten in Südtirol. Ayurvedische Speisen fehlen weder beim Frühstück noch beim Abendessen. Und wer sich auch tagsüber auf der Piste ayurvedisch ernähren möchte, dem bereitet man auf Nachfrage eine heiße Suppe in der Thermoskanne.

■ „Wellness-Residenz Mirabell“, Olang/Südtirol, Tel. 0039/0474/49 61 91; www.mirabell.it. Bus-Service zum drei Kilometer entfernten Kronplatz, dem Südtiroler Vorzeigekiberg mit 90 Kilometer Abfahrten, www.kronplatz.com

DAS AUGEN RUHT MIT

Das „Vigilius Mountain Resort“ in Südtirol wirkt aus der Entfernung wie eine überdimensionierte finnische Sauna, innen gemahnt es an ein Museum für moderne Kunst. Helles Holz, viel Glas und ein Designkonzept, das sich trotz aller Extravaganz in die Bergwelt einfügt, sorgen für einen außergewöhnlichen Urlaub. Die enge Verbindung des Hauses mit seiner Umgebung setzt sich bis in den dreigeschossigen Wellness-Bereich fort. Verantwortlich für dieses ungewöhnliche Konzept zeichnet Star-Architekt Matteo Thun.

Unter den Anwendungen erfreut sich das Heubad besonderer Beliebtheit, schließlich ist dessen gesundheitsfördernde Wirkung in den Alpen schon seit Jahrhunderten bekannt. Die autofreie Stille des auf 1500 Metern gelegenen „Vigilius“ kann man auch für einen Tag – also ohne Übernachtung – genießen. Das bietet sich besonders für Wintersportler des nahe liegenden Skireviers Meran 2000 an, die den Tag statt auf der Piste lieber im Pool oder auf der Massagebank verbringen. Die Seilbahn bringt Urlauber direkt zum Hotel,

wo sie für 150 Euro ein Tageszimmer, eine Anwendung im Spa sowie Erholung in Dampfbad und Sauna bekommen. Pech hat, wer vor lauter Entspannung den Blick auf die Uhr vergißt: Die letzte Gondel fährt gegen 22 Uhr zurück ins Tal. Wer die verpackt, muß zu Fuß hinabsteigen.

■ „Vigilius Mountain Resort“, Vigilius/Südtirol, Tel. 0039/0473/55 66 00, www.vigilius.com. An-

fänger können sich vor der Tür auf einfachen Pisten austoben. Fortgeschrittene sollten auf das nahe Gebiet Meran 2000 mit 40 Pistenkilometern ausweichen, www.meraninfo.it

BADEPASS MIT STIL

Es nennt sich selbst „erstes Designhotel in den Alpen“ und bildet einen angenehmen Kontrast zum Rummel rundherum: das „Madlein“ in Ischgl, ein ergreifend

schlicht gestaltetes Haus, das ganz ohne Alpenbarock und Trachtenkitsch auskommt.

Während draußen lautstark dem Pistentrubel und Après-Ski zugesprochen wird, tankt man drinnen Kraft und Energie in einem einzigartigen Ambiente aus Zen-Garten (mit beheiztem See und Kieslandschaft), Feuerraum (mit Lieglandschaft um ein offenes Feuer) und großzügigem Bad (mit Panoramablick). Die Namen für die verschiedenen Wellness-Anwendungen – wie Bodydesigning oder Anti-Aging-Therapie – klingen ein bißchen hochtrabend, aber das ist wohl dem Designhotel-Konzept geschuldet. Wirksam und entspannend sind sie allemal.

■ „Hotel Madlein“, Ischgl/Tirol, Tel. 0043/5444/52 26, www.ischglmadlein.com. Das Skigebiet Ischgl umfaßt 230 Pistenkilometer, www.ischgl.com

ANZEIGE



Vielleicht brauchen Sie mal Urlaub in Ontario, Kanada ?

Muskoka, Ontario

Willkommen in Ontario, Kanada – einer wundervollen Welt aus kristallklarer Luft, herrlichen Flüssen und Seen sowie aufregenden Erlebnissen in unseren Städten.

Ontario bietet Ihnen die unübertroffene Kombination aus Abenteuer, Ruhe und Kultur. Hier finden Sie alles, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Wie wäre es also mit einem Urlaub in Ontario? Besuchen Sie uns und wir versprechen Ihnen eine unvergessliche Reise.

DERTOUR

Autotour „Eastern Canada“

Die Highlights Ontarios entdecken!
Flug ab/bis Deutschland,
14 Übernachtungen in guten Hotels
der Mittelklasse, Mietwagen Kat.
Intermediäre, ausführliche
Reiseunterlagen

Pro Person im DZ ab EUR **1409**

Frühhuchervorteil EUR 56 bei
Buchung bis 28.2.05



Zur weiteren Information und Buchung Ihres Ontario Urlaubs kontaktieren Sie noch heute Ihr örtliches Reisebüro oder www.dertour.de