

Relaxed

Reisespecial Sehnsucht Sylt

Neue Serie:
Top-Hotel-Opening



Traumurlaub
zu gewinnen

Relaxed
Beauty-Tipps



HEALTHY
BACK
BAG

www.campomonaco.de

email: info@campomonaco.de
phone: 089 41 87 41 52

Liebe Leserinnen und Leser,

die kalte Jahreszeit ist in der Regel auch die Zeit, in der man sich gerne zurückzieht und so genanntes „Cocooning“ betreibt – Grund genug, um uns auch in dieser Winterausgabe wieder mit vielen Wohlfühlthemen zu beschäftigen.

Unser Schwerpunkt liegt in dieser Ausgabe an Nord- und Ostsee. Man genießt die winterliche Landschaft und das Meer bei stundenlangen Strandspaziergängen – und getreu dem Motto „es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Kleidung“ können uns auch Sturm, Nebel, Nieselregen und Schneegestöber nichts anhaben. Winter am Meer ist ideal für alle, die gern auf den sommerlichen Trubel verzichten und es lieber ruhig und besinnlich mögen.

Darüber hinaus finden Liebhaber von leckeren Schokoladen, Pralinen und Weinen auf den nächsten Seiten tolle Genusstipps. Lassen Sie sich inspirieren von ausgesuchten Schokoladen-Manufakturen und Weingütern.

Ganz neu in diesem Jahr ist unsere Rubrik „Top-Hotel-Opening“, in der wir ab sofort in jeder Ausgabe eine besondere Hotelöffnung vorstellen. Und zu guter Letzt legen wir Ihnen natürlich auch wieder ausgesuchte Beauty- und Wellnesstipps ans Herz.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen das Relaxed-Redaktionsteam!

Herzlichst,



Ihre Sonja Lulutzki



Inhalt

WINTER AM MEER 4-21

GENUSSZEIT Schokolade & Wein 22-29

HEALTHY BACK BAG 30-31

TOP-HOTEL-OPENING Winter 2014 32-33

BEAUTY & WELLNESS Tipps 34-41

WINTER Quiz 42



Lange Strandspaziergänge, das Rauschen der Wellen, der frischen Brise im Strandkorb trotzen – kurzum jede Menge frische Luft zum Durchatmen genießen. Sich etwas Gutes tun und einfach entspannen. Auch oder gerade bei kühlen Temperaturen laden Ost- und Nordsee zum Seele baumeln lassen ein.



Bevor es uns an die rauere Nordsee zieht, machen wir einen kleinen Stopp an der Ostsee – genauer gesagt in Timmendorfer Strand im Lifestyle Hotel SAND. Die Philosophie unserer Gastgeber Marion und Lambertus Muller lautet „Sand Aspires Natural Design“ und spiegelt sich in den überall verwendeten Naturprodukten wider.

Die 46 Zimmer und Suiten wurden mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. Möbel aus recyceltem Teakholz, gemütliche Betten, Accessoires aus Strandgut, viel Licht und warme, klare Farben sorgen für ein absolutes Wohlgefühl.

Nur 50 Meter vom Strand entfernt lädt das SAND förmlich dazu ein, den Tag am feinsandigen Strand zu verbringen. Im Sommer können die Gäste verschiedensten Outdoor-Aktivitäten nachgehen – im Winter fasziniert die Ruhe. Erfüllt und auch leicht durchgefroren freuen wir uns auf die kulinarischen Köstlichkeiten, die uns Küchenchef Mirko Stäudel im Restaurant Kulinarium am Abend zubereiten wird. Serviert werden norddeutsche Leckereien von Land und Meer – neu interpretiert und hervorragend mit innovativen Ideen kombiniert. Neben Gerichten wie beispielsweise Ostsee-Kabeljau im Schweinebratenmantel oder Medaillons vom BIO-Schweinefilet auf karamelisiertem

SAND – Design & Natur...

Birnen-Radicchio-Gemüse gibt es außerdem mit dem „Thrill of the month“ noch eine auf den Monat abgestimmte Empfehlung des Küchenchefs. Bevor wir uns auf unsere gemütliche AndMoreSuite zurück ziehen, lassen wir den Tag noch bei einem Digestif in der SAND bar ausklingen, in der man auch tagsüber bei einem Latte macchiato wunderbar relaxen kann.

Das SAND steht für Individualität, Qualität, Nachhaltigkeit und Natürlichkeit und bietet optimale Voraussetzungen, um dem Alltag zu entfliehen. Unser Tipp für die kühlere Jahreszeit ist das Arrangement „NATURAL stylish“ mit fünf Übernachtungen, täglichem Frühstücksbuffet, einer kleinen Überraschung, einem Glas Prosecco zur Begrüßung, einem Timmendorfer Shopping-Guide, einer einstündigen Ganzkörper-Ölmassage, frischen Früchten bei Anreise auf dem Zimmer sowie einem Vier-Gang Abendmenu im Kulinarium.

Sollte Ihnen für Ihre Auszeit nur ein Wochenende zur Verfügung stehen, gibt es natürlich auch eine Auswahl an kleineren Packages – oder Sie buchen Ihren Aufenthalt ganz individuell. Doch egal, wie lang Ihr Aufenthalt im SAND auch sein wird – erholen werden Sie sich in dieser wunderbaren Umgebung in jedem Fall.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.hotelsand.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4503-8970.





Meer...



MEIN INSELHOTEL – Unbeschwertes Lebensgefühl...

Von Timmendorf reisen wir weiter nach Amrum – der kleinen Insel mit der großen Freiheit. Gerade einmal vier Jahre ist es her, dass sich Kerstin und Gunnar Jöns mit der Eröffnung des „Mein Inselhotel“ einen Lebenstraum verwirklicht haben.

Von außen eher schlicht überrascht das Kleinod von innen und setzt ganz neue Akzente – modern und doch Natur gegeben. Wir wohnen in liebenswert eingerichteten, Licht durchfluteten Nichtraucherzimmern, die ein gelungenes Zusammenspiel von Zeitgeist, Esprit und Gemütlichkeit vermitteln. Ob „strandrosenRot“ oder „himmelBlau“ – alle Zimmer spiegeln die einzigartige Inselwelt wider und bestechen mit ihrer Behaglichkeit.

Nach dem reichhaltigen Inselfrühstück mit leckerem Räucherfisch, Inseleiern, knusprigem Brot und knackigem Obst möchten wir Nordseeluft schnuppern. Amrum hat viel zu bieten: Unberührte Insellandschaften, tolle Naturschauspiele, verwunschene Friesendörfer – mit den Rädern des Inselhotels starten wir unsere Entdeckungstour. Wer erstmals den Blick über den unendlich weiten Badestrand, den berühmt-berüchtigtem »Kniepsand« schweifen lässt, kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus. In der Länge zehn, an der breitesten Stelle fast anderthalb Kilometer lang, bietet der »Kniep« einen unerschöpflichen Freiheitsraum, um den Alltagsstress ganz schnell zu vergessen.

Wieder zurück in unserem kleinen Hideaway zieht es uns in den Saunabereich mit Finnischer Sauna, Bio-Sauna und gemütlichen Wohlfühlbereich, den man jeweils für 90 Mi-

nuten ganz privat buchen und nutzen darf. Zur optimalen Entspannung gönnen wir uns außerdem noch eine Ayurveda-Massage bei Masseurin Dagmar Karsberg. Traditionelle, ayurvedische Massagen verhelfen gesundheitsbewussten Menschen übrigens zu mehr Ausgeglichenheit und Harmonie – ideal für unsere kleine Auszeit.

Absolut tiefenentspannt freuen wir uns auf unser abendliches Menü mit unkomplizierten Gerichten, die unser Gastgeber und Küchenchef Gunnar Jöns ganz persönlich für uns zubereitet. Besonders köstlich ist die Vorspeise „Kleines Wappfännchen von Muscheln, Nordseekrabben, Kräutern und Tomaten“ gefolgt von der „Watthexen - gebratene Heringsfilets auf Sauerkrautspätzle“ und zum Dessert eine herrliche „Friesenwaffel mit Pflaumenmus und Sahne“. Rundum zufrieden kuscheln wir uns unter unsere dicke Daunendecke, lauschen noch etwas dem Inselwind, bevor wir dann sanft einschlafen.

Das „Mein Inselhotel“ ist ein wahres Kleinod für all diejenigen, die in wundervollem Ambiente, liebevolle Gastfreundschaft und Ruhe genießen möchten. Für einen erholsamen Urlaub hat Familie Jöns eine Auswahl von optimal aufeinander abgestimmten Arrangements wie beispielsweise „FrauenZimmer“, „StrandGutFinder“, „GlücksGefühl“, „SternStunde“ oder „Nordsee-Hopping“ zusammengestellt.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter <http://www.mein-inselhotel.de/> oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)46 82 - 9 45 00





STRANDGUT RESORT – Lifestyle trifft Nordsee...

St. Peter-Ording ist unser nächstes Ziel, wo wir eine weitere tolle Wohlfühladresse an der Nordseeküste ausfindig gemacht haben: Das StrandGut Resort – wundervoll gelegen an der Promenade mit direktem Blick auf's Meer und die unverwechselbaren Pfahlbauten. Unsere Gastgeber Joern Uwe Sroka und Karsten Werner sind Hoteliers aus Leidenschaft und verleihen dem StrandGut Resort seit 2007 ihre persönliche Handschrift.

Um ihren Gästen stets besten Wohnkomfort zu bieten und mit der Zeit zu gehen, erhielt das StrandGut in den letzten zwei Jahren sukzessive einen völlig neuen Stil, ohne dabei den bewährten Fokus „jung, frisch, bezahlbar“ und „Lifestyle trifft Nordsee“ zu verlieren. Die Suiten erhielten bei der Renovierung teilweise sogar eine eigene Sauna und gläserne Badezimmer, von denen man die Schaumkronen der Wellen erblicken kann. Darüber hinaus wurden alle Meerblickzimmer komplett umgebaut. Um einen noch

stärkeren Bezug zur norddeutschen Küstenregion herzustellen, wurde der Materialauswahl und der Lichtgestaltung besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Viel Holz, helle und warme Farbtöne, hochwertige Materialien sowie stylische Designmöbel gepaart mit skandinavischen Elementen runden das moderne Ambiente des StrandGut Resorts ab. Wir haben die Wahl zwischen vier unterschiedlichen Zim-

merkategorien, die allesamt durch Offenheit und Helligkeit bestechen und technisch absolut „up to date“ sind.

Während der endlose Strand zu stundenlangen Spaziergängen und Aktivitäten wie Strandsegeln, Kite- und Windsurfen, Reiten oder Jogging einlädt, können wir uns in der seit Juni 2014 mit 6.500 Quadratmetern deutlich vergrößerten und modernisierten Dünen-Therme rundum verwöhnen lassen. Professionelle Wellness-Beraterinnen, Physiotherapeuten, Sauna- und Bademeister sowie Kosmetikerinnen verwöhnen uns Erholungssuchende hier mit einer breiten Auswahl an exklusiven Wellness- und Kosmetikanwendungen.

Wasserbegeisterten stehen ein Meerwasser-Wellenbad, ein Erlebnisbecken, ein Whirl Pool sowie ein beheiztes Außenschwimmbad zur Verfügung. Im Kinderbecken und auf den Erlebnisrutschen kommen auch die kleinen Gäste auf ihre Kosten. Herrlich ent-





spannen können wir ebenfalls in der Saunalandschaft: Eine Pfahlbausauna mit Meerblick, eine Blockhausauna, Birkensauna, ein Sanarium und ein Dampfbad liefern wohlige Wärme. Eisgrotte, Meerwasserfall sowie der Dünengarten mit Strandkörben und die Ruhelandschaft laden nach dem Saunagang zum Abkühlen und Entspannen ein. Für die kleine Stärkung zwischendurch steht den Gästen außerdem das neue Restaurant „rêst“ zur Verfügung. „Rêst“ ist friesisch und bedeutet soviel wie „Pause“. Unser Tipp: Probieren Sie einmal den Bio-Frozen Joghurt, den man sich hier selbst zapfen und mit individuellen Toppings verfeinern kann.

Das Gesundheits- und Wellnesszentrum der Dünen Therme bietet ein Fitnesscenter sowie eine Vielfalt an Wellness-Behandlungen: Von Thalasso-Anwendungen mit Meerwasser, Algen oder Schlick über klassische Massagen bis hin zu exotischen Hot Stone-, Ayurveda- oder Shiatsu-Behandlungen. Osmanische Traditionen werden bei den Hamam- und Serail-Angeboten aufgegriffen. In der edel ausgestatteten SPA-Suite gönnen wir uns eine besondere Auszeit zum Beispiel bei der Paar-Anwendung „Cleopatra Spa“. Bei Gesichts- und Körperbehandlungen können wir sogar die Kosmetikprodukte passend zu unserem individuellen Hauttyp sogar selbst aussuchen. Wählbar ist zum Beispiel die Thalasso-

Kosmetik von Biomaris oder alternativ die Aromakosmetik von Decléor. Für Gäste mit pflegebedürftiger und besonders empfindlicher Haut nutzen die Kosmetikerinnen Produkte von Cellucur.

Auch das Gastronomiekonzept ist im StrandGut Resort etwas Besonderes. Zurückhaltend und funktionell, aber dennoch edel ist das Design des tagelichtdurchfluteten Restaurants mit Naturholz-Tischen, stylischen Lampen und nur wenigen, punktuell eingesetzten verspielten Elementen: „Wellen“ aus Holz an der Decke und vor den Fenstern nehmen Bezug auf die Nordsee. Das neue „Deichkind“ des StrandGut Resorts ist ein Mix aus Restaurant, Bar und Coffee-Shop und bietet eine große Bandbreite an Geschmackserlebnissen. Am Morgen starten wir hier mit einem reichhaltigen Fit-Frühstücks-Büffet. Tagsüber finden wir auf der Karte eine Suppe vom Hokaido Kürbis neben einem Cappuccino von roter Beete oder Schnitzel und Steak neben asiatischen Wok-Gerichten und Sushi.

Täglich wechselnde Speisen sowie einzigartige Buffets an den Wochenenden lassen keine Langeweile aufkommen. Nachmittags gibt es außerdem hausgemachten Kuchen und feinste Kaffeespezialitäten und abends kann man den Tag wunderbar in der Open-Air Lounge mit Meerblick ausklingen lassen. Und sollte Ihnen an kühleren

Tagen nach einem langen Spaziergang einmal kalt sein, dann sind Sie in der samova Lounge goldrichtig. Die Lobby Lounge bietet Ihnen Teesorten des Hamburger Lifestyle Unternehmens samova. Das inhabergeführte Unternehmen steht mit seinen Tee- und Kräuterprodukten für neue Geschmackserlebnisse sowie höchsten Anspruch an Qualität und Nachhaltigkeit. In der Lounge können sich die Gäste selbst bedienen und so ganz unkompliziert die Produktpalette des Teespezialisten kostenfrei kennen lernen.

Im StrandGut Resort kombiniert man auf ganz persönliche Weise stilvolles Design mit einem neuartigen Preiskonzept, das dem Gast ermöglicht, seinen wertvollen Urlaubstag ganz individuell zu gestalten und nur für die Leistungen zu zahlen, die er auch in Anspruch nehmen möchte. Entscheiden Sie selbst, wie luxuriös Sie Ihren Urlaub gestalten möchten – in jedem Fall aber erleben Sie im StrandGut Resort in St. Peter-Ording einen herrlichen Urlaub in trendiger Designatmosphäre gepaart mit einer lockeren und offenen Gastfreundschaft.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.strandgut-resort.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4863-99990.



Sehnsucht Sylt...



Es gibt sie noch, diese besonderen Orte, die sich durch ihren fast mystischen Charme im Nullkommanichts einen Platz in den Herzen derer erobern, die sie einst besuchten. Wer sich einmal vom Westwind über die Insel Sylt hat treiben lassen, weiß um diese Liebe, die einen so völlig unverhofft treffen kann.

Sehnsucht nach Sylt... Das bedeutet Sehnsucht nach Dünen, Wind, Brandung und Watt, Urlaub direkt am Wasser – und die schönsten Häuser, Apartments und Restaurants auf einen Blick.

„Sehnsucht Sylt“ – das sind familiengeführte Privathotels, Apartmentvermietungen und Restaurants auf Sylt, die sich an einem gemeinsamen Leitbild ausrichten und gegenseitig ergänzen – sie alle stehen für exklusive Feriendomizile.

Die Gäste werden hier in privater, familiärer Atmosphäre empfangen – offen, einladend, gemütlich und gleichzeitig luxuriös und individuell. Die jeweiligen Gastgeber begegnen uns friesisch sympathisch und natürlich ohne künstlich auferlegte Zwänge – mit Begeisterung, Professionalität und einem Lächeln. Lesen Sie nachfolgend von einigen Sehnsucht-Sylt-Perlen.

HOTEL HOF GALERIE – Kunst mit Wohnkultur...



Das denkmalgeschützte, ehemalige Hofgebäude von 1906 erhielt mit dem angrenzenden Neubau eine moderne Erweiterung. Unter ökologischen und denkmalpflegerischen Aspekten sensibel renoviert, wurde es zu einem ganzheitlichen Kunsterlebnis ausgebaut. Die Symbiose von historischer Architektur mit modernem Zeitgeist, Kunst mit Wohnkultur und Lebensart bieten den idealen Rahmen für herrliche Urlaubstage.

Schon beim Betreten des Hotels bekommt man direkt an der Rezeption einen Eindruck des sehr persönlichen Stil dieses Hauses. Und dieser setzt sich auch in den 20 individuell gestalteten Suiten fort. Kuschelige Betten,

Die Hof Galerie, eröffnet im August 2013, gehört zu Sylts kunstorientierten Hotels. Mitten in Morsum – oder Muussem, wie dieses ursprüngliche Bauerndorf inmitten des heidebewachsenen Naturschutzgebietes auf Friesisch heißt – befindet sich dieses Kleinod.

großzügige Bäder, Balkon, Terrasse oder Dachterrasse – perfekt aufeinander abgestimmte Stoffe, Farben und viele kleine, mit Liebe zum Detail ausgesuchte Accessoires vermitteln sofortiges Wohlgefühl, welches sich durch das ganze Hotel zieht. Überall finden sich Objekte von Künstlern wie



Anke Bertheau, Peter Klint, Elke Berensmeyer, Jonas Raspé, Marion Schulz-Jessen und Jockel Schulz.

In den Tag starten wir mit einem gesunden und ausgewogenen Frühstück mit vielen Köstlichkeiten. Alle Waren werden von regionalen Lieferanten bezogen – so beispielsweise Brot und Brötchen von Bäckerei Ingwersen, Fisch von Sönksen's Fischwaren oder Ziegenkäse vom Keitumer Käseladen. Die gemütlichen Designersessel laden zum stundenlangen Schlemmen ein.



Hüs, dem Mittelpunkt des Dorfes. Dann müssen Sie allerdings darauf gefasst sein, dass Sie auch mal nur Söl'ring verstehen – dieser traditionelle Sylter Dialekt wird hier sogar unterrichtet. Machen Sie sich auf den Weg zu den Wurzeln der Inselgeschichte – hier wachsen daraus noch immer lebendige Triebe.

Sollte das Wetter einmal doch zu ungemütlich sein, um zu radeln oder zu wandern, lädt der kleine aber sehr feine Wellnessbereich der Hof Galerie zum Verweilen ein. In Dampfbad, Sauna, Infrarotwärmekabine und Schwimmbad kann man hier wunderbar die Seele baumeln lassen.

Naturliebhaber, die Sylt abseits von jedwedem „Schickimicki“ erleben möchten, sind hier in Morsum genau richtig. Wenn Sie einmal durch die Erdgeschichte der letzten 10 Millionen Jahre wandeln wollen, so sollten Sie am Morsum Kliff entlang spazieren: 1.800 Meter lang erstreckt sich die über 20 Meter hohe Gesteinsformation, die es den eiszeitlichen Verschiebungen verdankt, dass die Schichten, die andernorts im Dunkel der Erde ruhen, hier in der aufgehenden Sonne in den verschiedenen Farben erstrahlen: Schwarzer Glimmerton, roter Limonitsandstein und weißer Karolinsand. Bei Wanderungen durch die weite Heide Landschaft eröffnen sich Ihnen immer wieder traumhafte Blicke auf das Watt und die reetgedeckten Friesenhäuser des gemütlichen Dorfes. Oder, wenn Sie hartgesotten genug sind, machen Sie eine winterliche Wanderung durch das Watt mit seiner geheimnisvollen Aura. Und falls Sie bislang nicht wissen, warum auf Sylt Galgen nötig sind: Die Morsumer, welche die Tradition des Ringreitens bis heute pflegen, geben da gern Auskunft – sei es bei einem Stück hausgemachter Friesentorte oder bei Veranstaltungen im Muasem

Falls Sie nun Lust bekommen haben, sich eine Auszeit in Morsum zu gönnen, empfehlen wir eines der von unserer Gastgeberin Julia Ferner zusammen gestellten Arrangements, wie zum Beispiel „Kuschelzeit Deluxe“ mit sieben Übernachtungen, Champagner und Kaviar zur Begrüßung, ausgewählten Getränken in Ihrer Suite, täglichem Verwöhnfrühstück, Tee- und Kaffeestunde im Kaminzimmer, „Brotzeit“ an zwei Abenden und einem Candlelight-Dinner in der Suite serviert, einem 3-Gang-Überraschungs Menü im Restaurant „Alte Schule“ in Archsum sowie einer Wohlfühlmassage. Das Hotel Hof Galerie ist ein Ort für Auszeit sucher, für Naturbegeisterte und Anhänger einer ausgesuchten Wohnkultur, die Sylt auf eine ganz andere Art erleben möchten.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.hotelhofgalerie.de sowie telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4651-957050.





HOTEL 54° NORD – Unvergessliche Urlaubsmomente...

Designig geht es auch im Süden der Insel weiter – genauer gesagt in Hörnum – und hier im Hotel 54° Nord. Das 2013 restaurierte und neu eröffnete Hotel wurde ursprünglich 1914 von der Hapag-Reederei erbaut und umfasst zwei zusammenhängende Gebäude auf die sich insgesamt 18 Studios und vier Doppelzimmer verteilen. Credo unserer Gastgeberin Annika Klusmeier und ihrem Team ist, ihren Gästen mit Begeisterung, Professionalität und einem Lächeln unvergessliche Urlaubsmomente zu schaffen.

Ein erstes Lächeln huscht über unser Gesicht, als wir unser 45 Quadratmeter Deluxe-Zimmer mit beeindruckendem Blick zum Meer betreten. Dieses großzügige Kleinod besticht mit ausgefallenen Möbeln, außergewöhnlichen Einrichtungsgegenständen, ungewöhnlichen Farben, einer edlen Linienführung und einem herrlichen Balkon. Schon nach wenigen Momenten ist man vom Sylt-Feeling gepackt.

Naturliebhabern und Erholungssuchenden bieten sich hier im Zentrum von Hörnum zahlreiche Freizeitmöglichkeiten – ein Bummel durch die kleine Einkaufsstraße oder ein traumhafter Spaziergang am Strand rund um das Südkap und durch das Naturschutzgebiet. Strand gibt es in Hör-

num, dem südlichsten Ort der Insel, nach allen drei Seiten mit einer markanten Vielfalt, die für jeden Geschmack etwas bereit hält: Der Oststrand, ausschließlich Textilstrand, gilt als familienfreundliches Revier, das man bequem über die Hafenpromenade erreicht, gleich unterhalb des Leuchtturms. Die Nordsee zeigt sich hier von ihrer milden und sanften Seite, ideal für Familien mit kleinen Kindern. An den Weststränden erwartet Sie dagegen die typische, frische Nordseebrandung. Natürlich gibt es auch ausreichend FKK-Strände sowie auch Hundestrände, damit Ihre Vierbeiner ebenfalls in den Genuss der weiten Strände und der erfrischenden Nordsee kommen.

Einen Besuch wert ist in jedem Fall auch der Hörnummer Leuchtturm – das Highlight auf der Düne. Seit über einem Jahrhundert weist Hörnums Wahrzeichen Schiffen den rechten Weg und gibt heute vor allem auch einen besonderen Blickfang und ein beliebtes Fotomotiv ab. Auch im Hafen ist immer etwas los und mit Glück ist auch Robbe Willi wieder im Hafenbecken zu Besuch und lässt sich mit leckeren Heringen füttern. Aber auch Sportbegeisterte, wie Golfer, Wassersportler und Jogger können hotelnah ihren Hobbys nachgehen.





Sollte das Wetter einmal eher etwas zu rau sein, können die Gäste im hauseigenen Wellnessbereich die Seele baumeln lassen. Entspannen kann man herrlich in der Sauna, im Dampfbad oder in der Infrarot-Kabine – oder Sie gönnen sich eine Anwendung im Day-Spa. Hier erwartet Sie die optimale Kombination aus therapeutischer Fachkompetenz und ganzheitlicher Wellness. Das Behandlungs- und Wellnessprogramm wird nach unseren Wünschen zusammengestellt und auf unsere speziellen Bedürfnisse abgestimmt. Unsere Tipps: Die Gesichtsbehandlung „Ich für mich“ – ein Verwöhnspecial mit Ausreinigung, Augenprogramm, Peeling und umfangreicher Gesichts- und Dekolletéemassage, Maske und Abschlusspflege. Und mit den Anwendungen „Candle-Light-Dinner“ – einem Wellnesserlebnis aus den USA oder der „Meereszeit“ – einer sensiblen Relax-Massage können Sie vollkommen vom Alltag abschalten.

Für unser leibliches Wohl kehren wir im Containerstil gestalteten Bistro „Dock 2“ ein. Hier beginnt der Tag mit einem reichhaltigen friesischen Frühstücksbuffet. Am Abend wird dann für die Gäste eine kleine Bistrokarte und ausgesuchte Weine bereit gehalten. Ein absolutes Muss sind natürlich die Pellkartoffeln mit Nordseekrabben oder Lachs – aber auch Köstlichkeiten wie Schweizer Raclette, verschiedene Antipasti, einer Vielfalt an Flammkuchen sowie wunderbar warmen Schokoladenkuchen zum Dessert kann man nur schwer widerstehen. Aus jedem Gericht schmeckt man, dass hier nur Produkte von ausgesuchten Produzenten und Lieferanten mit regionalem Schwerpunkt und in hervorragender Qualität verwendet werden.

Zurück in unserem phantastischen Deluxe-Zimmer können wir bei offenem Fenster sogar das Meeresrauschen hören – optimale Voraussetzungen also für eine erholsame Nacht und einen weiterhin so entspannenden Urlaub.

Damit auch Sie einen wundervollen Urlaub im Hotel 54° Nord verbringen können, ohne vorher viel Zeit in eine ausführlichere Planung zu investieren, hat das Team um Frau Klusmeier einige Arrangements zusammengestellt, wie beispielsweise das Package „Nordseezauber“ mit drei Übernachtungen, Willkommensgetränk, täglichem Frühstück sowie an einem Abend leckere „Sylt Tapas“ inklusive einer Flasche Hauswein im Bistro Dock 2. Wenn Sie sich mehr Wellness wünschen, sind Sie mit „Sylt entspannt“ optimal beraten. Neben vier Übernachtungen mit Willkommensgetränk und Frühstück sind auch noch die Anwendungen „Meeresbrise“ und „Ich für mich 1“ in dem Arrangement enthalten. Oder Sie stellen sich Ihren ganz persönlichen Wohlfühlurlaub selbst zusammen – erholen werden Sie sich an diesem Kleinod ganz sicher, denn das Hotel 54° Nord in Hörnum ist ein Ort für Menschen, die sich in stilvollem, modernem und purem Design, wie in einem Zuhause im Urlaub fühlen wollen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.hotel54gradnord.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4651-449170.





LANDHAUS RANTUM– Ganz individuell...

Auf dem Weg in den Inselnorden stoppen wir in Rantum, Sylts schmaler Taille. Hier liegt das Gourmethotel Landhaus Rantum der Familie Rose, die vor zwei Jahren auch die Kooperation der Sehnsucht Sylt Hotels gegründet hat. Das Landhaus Rantum kombiniert Hotel und Restaurant mit der Vermietung von Luxus-Landhäusern und Ferienwohnungen. Durch dieses Konzept wird es den Gästen ermöglicht, sich ihr ganz individuelles Ferienprogramm aus Genuss und Komfort auszuschauen.



befinden sich in direkter Ortslage, eingebettet in eine typische Dünen- und Heidelandschaft. Wir haben die Wahl zwischen einem Apartment im Erdgeschoss oder einem im Obergeschoss. Die Wohnung im Erdgeschoss verfügt über zwei Schlafzimmer, einem großzügigen Badezimmer sowie einer komfortablen Einbauküche mit Wohnbereich, die entsprechend viel Platz

und Bewegungsfreiheit bieten. Das große Terrassenelement sorgt für viel Licht und lädt zum Frühstück in ruhiger Lage ein. Die gemütlichen Ferienapartments im Obergeschoss sind im Maisonette-Stil über zwei Ebenen für zwei Personen konzipiert. Auf rund 50 Quadratmetern befinden sich ein Schlafzimmer, ein Bad, sowie ein Wohn-/Essbereich mit neuer Küchenzeile.

Das eigentliche Herz des Landhaus Rantum ist das Hotel mit dem Restaurant. Dieses wird aktuell im Rahmen eines großen Projektes komplett neu aufgebaut und Ostern 2015 neu eröffnet. Keine Frage, dass wir über diesen Anlass in der nächsten Ausgabe ausführlich berichten werden.

Insofern kommen wir bei diesem Aufenthalt in den Genuss, uns die tollen Ferienwohnungen und -häuser anzuschauen, die einem bei jedem Spaziergang durch den heimeligen Ort direkt ins Auge fallen. Durch ihre schöne Architektur und die kuscheligen Reetdächer machen sie schon von außen neugierig. Nahezu alle neuen Feriendomizile liegen direkt in den Dünen von Rantum in unmittelbarer Nähe zum Strand und zum offenem Meer.

Zunächst führt unser Weg in die „Alte Post“. Die Gebäude

Das Tolle an Rantum ist, dass man Dünenlandschaft und Watt so eng beieinander hat – und so gehen wir ein kleines Stückchen Richtung Süden und stoßen auf das wunderschöne Haus „Sonnenhügel I und II“. Diese neuen Ferienwohnungen sind jeweils für zwei bis vier Personen ausgestattet und richtig kleine Kuschelnester in den Dünen, die keinen Komfort missen lassen. So verfügt die Wohnung „Sonnenhügel II“ beispielsweise über zwei Schlafzimmer, ein Bad, ein Gäste-WC mit Dusche, eine Sauna mit Wellnessdusche, eine exklusive voll ausgestattete Einbauküche sowie über einen Kaminofen im Wohnbereich.





Damit uns auch noch Zeit bleibt, einige der Luxus-Ferienhäuser anzuschauen, haben wir beispielhaft nur drei Wohnungen beschrieben. Insgesamt haben Sie die Wahl zwischen 14 wundervollen Apartments für zwei bis vier Personen. Wer mit einer größeren Familie oder Freunden anreist oder einfach nur mehr Platz haben möchte, der sollte sich für eines der beeindruckenden Landhäuser entscheiden. Beispielhaft möchten wir Ihnen einige davon vorstellen.

Zunächst das „Landhaus in den Dünen“, bestehend aus zwei Haushälften. Wer Komfort und Großzügigkeit sucht, dem bieten die Hausscheiben in unmittelbarer Nähe zum Strand mit gerundetem Panorama-Grundriss einen perfekten Ferienaufenthalt. Die Ausstattung dieser Objekte ist extrem aufwendig mit wertvollen Antik-Terracottaböden oder Eichenlandhausdielen. Exklusive Einbauküchen, schöne Kamine und wertvolle Möbel runden die Einrichtungen ab. Je drei Schlafzimmer und zwei Bäder bieten auch für große Familien viel Platz und Bewegungsfreiheit. Die Bäder sind mit Luxus-Sanitärmöbeln und Armaturen ausgestattet und lassen keine Wünsche offen. Zwei Separate WCs und Fußbodenheizung sind hier selbstverständlich, ebenso die Sauna für alle Wellness-Freunde. Jede Haushälfte für sich ist für zwei bis sechs Personen ausgelegt – natürlich können Sie auch beide zusammen mieten, wenn Sie mit einer größeren Gruppe unterwegs sind.

Das „Landhaus zwischen den Meeren“ liegt etwa 200 Meter nördlich vom Haupthaus des Landhaus Rantums. Von hier aus geht der Blick über die Salzwiesen bis zum Naturschutzgebiet des Wattenmeeres vor Rantum. Die luxuriöse



Hausscheibe unter Reet ist über drei Ebenen – Erdgeschoss, Warftgeschoss und Obergeschoss – ebenfalls für zwei bis sechs Personen konzipiert. Mit drei Schlafzimmern, zwei Bädern, einem Wohnzimmer mit Kamin, einer Terrasse und eigenem Saunabereich, ist das klassische Sylter Reetdachhaus exklusiv und luxuriös ausgestattet. Die Gesamtgröße der Hausscheibe beträgt rund 138 Quadratmeter.



Zu guter Letzt führt unser Weg zum Haus „Seaside“, das mit insgesamt vier Hausscheiben zu den größten Häusern des Landhaus Rantums zählt. Die Gebäude befinden sich in direkter Ortslage, so dass Sie schnell sowohl am Strand mit tosender Brandung oder auch

auf der ruhigeren Wattseite sind. Die Haushälften, ebenfalls mit je drei Schlafzimmern und zwei Bädern, sind mit hochwertigen Naturstein- und Holzböden versehen. Exklusive Einbauküchen, moderne Kamine und wertvolle Möbel runden die Einrichtung ab. Separate WC's und Fußbodenheizung sind hier ebenso selbstverständlich, wie die eigene Sauna.

Alle Ferien-Objekte des Landhaus Rantum können in einem Baustein-System nach Belieben zusammengestellt werden und bieten allen Gästen eine optimale Kombination aus Genuss und Komfort. Das Team um Familie Rose legt besonderen Wert auf Ihre persönlichen Wünsche und Vorstellungen und ist Ihnen gerne bei der Suche nach dem für Sie geeigneten Feriendomizil behilflich.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.landhaus-rantum.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4651-1660.





LANDHAUS SYLTER HAHN – Ankommen und abschalten...

Wir reisen weiter in die „Inselhauptstadt“ Westerland. Stadt- und Strandnah gelegen und dennoch sehr ruhig, direkt an einem kleinen Wäldchen, befindet sich das Landhaus Sylter Hahn. Hier wohnen wir abseits des Trubels und gleichzeitig mitten im Herzen der Insel. Westerland – einst die einzige Stadt auf der Nordseeinsel Sylt – ist heute der größte Ortsteil der Gemeinde Sylt. Acht Kilometer feinsten Sandstrand mit rund 3.000 Strandkörben wie auch eine pulsierende Fußgängerzone mit zahlreichen Cafés, Restaurants, Geschäften, Boutiquen und Nightlife-Angeboten bieten hervorragende Möglichkeiten, um einen abwechslungsreichen Urlaub zu erleben.

Unaufdringlicher Luxus gepaart mit familiärer Gemütlichkeit lautet die Philosophie unseres Gastgebers Frank Milewski. Ob völlige Entspannung im Strandkorb mit einem guten Buch - ob Surfen weit draußen in der Freiheit der Wellen oder spazieren gehen am langen, weißen Sandstrand – es bieten sich zahlreiche Möglichkeiten zum abschalten und auftanken. Bei schönem Wetter hat man den ganzen Tag direk-

ten Zugang zur idyllischen Gartenanlage mit den typisch friesischen Strandkörben. Und bei „Sylter-Schietwetter“ wärmt man sich nach einem stürmischen Spaziergang auf dem Deich, bei einem köstlichen Tee oder Kaffee vor dem gemütlichen Kamin wieder auf.

Die Zimmer, Suiten und Apartments sind auf drei unterschiedliche nebeneinander liegende Gebäude aufgeteilt.



Dies gewährleistet für jeden Gast Ruhe, Individualität und Exklusivität. Individuell und mit viel Liebe zum Detail eingerichtet, verfügen sie entweder über einen Balkon oder eine Terrasse, auf der man schon morgens die erholsame Nordseeluft erleben kann. Dezent Farbtöne konkurrieren überall mit bunten Highlights und außergewöhnlichen, verspielten Details. Moderne

Marmorbäder, hochwertige Stoffe und exklusive Accessoires tun ihr übriges. Einige Suiten und Apartments verfügen sogar über einen eigenen Kamin für ganz besondere Urlaubsmomente.



In den Tag starten wir mit einem reichhaltigen Buffet, das keine Wünsche offen lässt. Liebevoll zubereitete Wurst-, Käse- und Fischspezialitäten, Eierspeisen, Obst und kleine süße Köstlichkeiten sowie eine große Auswahl an verschiedenen Brötchen und Brot lassen jedes Frühstückliebhaberherz höher schlagen. Unser Lieblingsplatz für die wichtigste Mahlzeit des Tages wartet im gemütlichen Frühstücksraum oder auf der sonnigen Terrasse im Garten auf uns, wo wir nachmittags auch Kuchen und Tee genießen können.

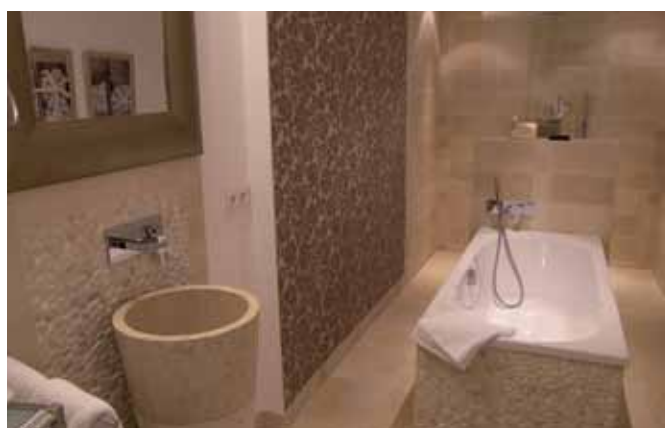
Herrlich entspannen kann man außerdem im neuen Wellbereich des Hauses. Wir tauchen ein in wohlige 28 Grad warme Fluten, entspannen bei einem Gang in eine der Saunen oder bei einer Thalasso-Anwendung. In dem naturheilkundlichen Thalasso-Kurbetrieb, der „Thalion Thalasso Therme“ des Landhaus Sylter Hahn, können Sie Ihrem Körper all das wieder geben, was er braucht und die wohltuenden Eigenschaften und die Kraft des Meeres in Verbindung mit Algen und dem marinen Milieu auf sich wirken lassen. Das Meer ist ein in sich ausgeglichenes Naturwunder und ein unerschöpfliches Rohstoff-Reservoir. Die Kraft des Meeres, ein wahres Therapiewunder: Sie fördert den Feuchtigkeitshaushalt, den ionischen Austausch, den Wiederaufbau der Knochen durch Kalziumbausteine, fördert den Stoffwechsel und unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte des Organismus. Diese phantastische Quelle eröffnet uns somit die Möglichkeit, unserem Körper all das zu geben, was er braucht: Mineralsalze, Spurenelemente, Vitamine, Aminosäuren, um nur einige zu nennen. Diese wohltuenden Eigenschaften in Verbindung mit Algen und dem marinen Milieu, wurde von Therapeuten als die Thalasso-Therapie bezeichnet.

Gönnen Sie sich zum Kennenlernen einfach die „Thalasso-Verwöhntage“ mit zwei Übernachtungen. Und genießen Sie ein Thalasso-Algenbad in der Massagewanne für eine bessere Durchblutung, ein Bad in der Infrarotwärmekabine zur Lockerung der Muskeln und Stabilisierung des Kreislaufs sowie eine klassische Gesichtsbildung. Für eine Rundumerneuerung empfehlen wir Ihnen in jedem Fall die „Thalasso-Intensivwoche“ in der Sie an sechs Tagen mit drei Thalasso-Algenbädern in der Massagewanne, vier Sitzungen in der Infrarotkabine, einer Ganzkörpermassage, einer Ganzkörperbehandlung, einer Anti-Stress Gesichtsbildung inklusive Ampulle und Kopfschmerzbehandlung, einer Rückenmassage, einer Rückenbehandlung sowie einer Maniküre verwöhnt werden. Selbstverständlich

können Sie sich auch selbst Ihr ganz persönliches Verwöhnprogramm zusammenstellen – zum Beispiel mit einer Aloe Vera-Baumwoll-Packung, einer Anti-Stress oder einer Anti-Age-Behandlung. Das Team der „Thalion Thalasso Therme“ wird Sie auch gern individuell beraten.

Im Landhaus Sylter Hahn geben wir quasi den Alltag schon bei der Anreise an der Rezeption ab. Wir erleben eine wohltuende Atmosphäre, wenn wir nach einem Ausflug wieder in unser Urlaubszuhause zurückkommen. Das kleine Hotel bietet ein stilvolles und entspanntes Ambiente. Hier kann man den Alltag vergessen und wunderbar relaxen – ob mit oder ohne Wellness, ob mit viel Action oder ganz in Ruhe – tun Sie einfach worauf Sie Lust haben.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.sylter-hahn.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4651- 92820.





HOTEL STRAND – Wahrhaft königlich...

Rund 16 Kilometer weiter nördlich thront wahrlich königlich das neue Hotel Strand am Lister Königshafen, der in der Bucht zwischen List und dem so genannten ‚Ellenbogen‘ liegt. Hier am nördlichsten Ende sowohl der Insel als auch Deutschlands schmiegt sich das architektonisch anspruchsvolle Haus gekonnt in die wunderbare Landschaft direkt am Meer.



Für die kommenden Tage wohnen wir in lichtdurchfluteten Zimmern mit bodentiefen Fenstern, Terrassen und Balkonen, die eine faszinierende Aussicht über Strand und Meer bieten. Ausgestattet sind sie mit Designermöbeln, eleganten Marmorbädern und vielen liebevollen Details aus der Sylter Natur. Die Betten in Überlänge bieten zudem beste Möglichkeiten, um im Schlaf neue Kraft für den Alltag zu tanken. Wer noch mehr Platz benötigt, dem stehen die geräumigen Maisonette- & Mastersuiten und Apartments zur Verfügung. Deren Wohnbereich mit jeweils einem Balkon

befindet sich auf der ersten Etage des Hauses. Eine Treppe in der jeweiligen Suite führt in das Galeriegeschoss mit kuscheligem Doppelbett und einem weiteren Balkon. Wie in den Doppelzimmern sind die Apartments und Suiten mit einer gemütlichen Sitzecke ausgestattet. Neben dem Flachbildfernseher und der Musikanlage im Wohnbereich steht ein weiterer Flachbildfernseher im

Schlafzimmer bereit. Eine voll ausgestattete Küchenzeile ermöglicht das Zubereiten von leckeren Speisen.

Das Thema „Wohlfühlen“ hat bei unserer Gastgeberin Stephanie Gebhardt einen besonders hohen Stellenwert und zieht sich durch das ganze Hotel – so auch beim reichhaltigen friesischen Frühstücksbuffet, das keine Wünsche offen lässt. Ofenfrische Brötchen und Gebäck, eine große Auswahl an Wurst- und Käseaufschnitt, vitaminreiches Obst mit gesundem Müsli und verschiedenen Joghurtsorten sowie



regionale Fischspezialitäten schaffen zusammen mit frisch zubereiteten Eierspeisen und duftendem Kaffee einen guten Start in den Tag. Auch auf Lebensmittelunverträglichkeiten ist man im Strand vorbereitet: Lactose freie Käsesorten, Milch und Joghurts vervollständigen das Frühstücksbuffet und Gluten freies Brot und Müsli wird auf Anfrage gern bestellt.



Wer einmal etwas ganz besonderes erleben möchte, sollte unbedingt das Unterwasserfotoshooting buchen und sich im Pool des Hotels von den Unterwasserportraiffotografen Tina Terras & Michael Walter unter Wasser fotografieren. Ob Brautkleid, Anzug

oder Jeans – fast alles ist möglich und eventuelle „Problemzonen“ werden durch Ihr Outfit attraktiv kaschiert. Mit geübtem Blick verwandeln die Fotografen durch geschickt gewählte Blickwinkel und aufwändige Bildbearbeitung Pools in Ozeane. Nicht ohne Grund tauchen ihre Unterwasserfotos immer wieder in Fotofachzeitschriften und Fernsehberichten auf. Bei dem Shooting vergisst man ganz schnell den Alltag, schaltet völlig ab und tankt gleichzeitig neue Energie. Damit Sie sich einen Eindruck von der beeindruckenden Arbeit der Fotografen machen können, liegt an der Rezeption ein Fotobuch mit tollen Unterwasserbildern aus. Und natürlich steht Ihnen auch Frau Gebhardt und ihr Team für Ihre Fragen zur Verfügung.

So gut gestärkt begeben wir uns auf Entdeckungsreise. In List prägen maritime, skandinavisch anmutende Häuser das Bild. Im Hafenbecken ankern Segelyachten und Fischkutter, außerdem legen von hier die Ausflugsschiffe zu den beliebten Ausflugsfahrten mit Einkaufsmöglichkeit ab. Zudem erwarten uns lange Sandstrände, die wohl stärksten Brandungswellen Europas, Fun in den Surf- & Kiterevieren, gleichzeitig aber auch der ruhige Oststrand mit den Gezeiten. Den lauffreudigen Gästen empfehlen wir den „Sightseeing Run“ – eine Ortsführung im lockeren Laufschriff. Bei dieser Tour entdecken Sie List und Umgebung im Wohlfühltempo und hören Wissenswertes über die Ortsgeschichte. Zudem versorgt Sie Ihr Guide und Personal Trainer auch noch mit guten Lauftipps.

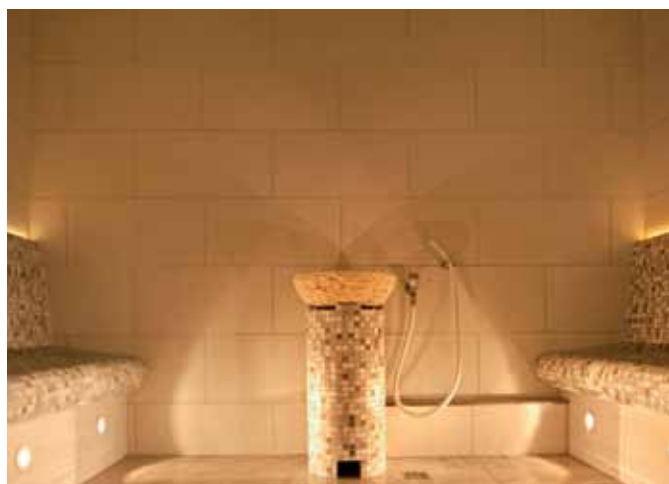
Kurzum, im Hotel Strand gilt: Es ist die ideale Adresse für alle, die das Außergewöhnliche lieben. Das privat geführte Designhotel ist ein Ort zum Wohlfühlen und für eine ganz besondere Auszeit. Ob Jungspunde und Junggebliebene, Auszeitucher und Erlebnishungrige, Naturfreunde und Architekturbewunderer, Familien und Verliebte – im Hotel Strand findet jeder sein ganz persönliches Zuhause im Urlaub.

Einer der idyllischsten Orte Sylts und zugleich auch der nördlichste Punkt Deutschlands ist der Ellenbogen. Weite, weiße Sandstrände laden auf der Westseite zu ausgedehnten Spaziergängen ein. An der Ostseite des Ellenbogens ist das Wasser recht flach und bietet so der hoteleigenen Surf- und Kiteschule einen optimalen Übungsplatz. Erreichbar ist der Ellenbogen über eine mautpflichtige Straße. Ein Ausflug zu diesem besonderen Flecken Erde ist auf jeden Fall lohnenswert.

Unsere Urlaubstipps für Sie: Das Arrangement „Auszeit auf Sylt“ mit vier Übernachtungen in einem Zimmer Ihrer Wahl, täglichem Genießer-Frühstücksbuffet, Begrüßungssekt, einem zauberhaften Vier-Gänge-Menü im Restaurant Vogelkoje in Kampen sowie Kaffeestunde mit einem Stückchen frischem Kuchen am Nachmittag.

Der hauseigene Wellnessbereich des Hotel Strand lädt nicht nur bei „Schietwetter“ zum Entspannen ein. Bereits vor dem Frühstück kann man hier schon ein paar kreislauf-anregende Bahnen im Pool mit Gegenstromanlage ziehen. In der geräumigen Sauna, dem Dampfbad und der Infrarotkabine können wir nach ausgiebigen Outdoor-Erlebnissen herrlich relaxen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.hotel-strand-sylt.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4651-889750.





DIE ALTE STRANDVOGTEI – Kleinod zwischen den Meeren...

Eine weitere Insel-Verwöhnadresse ist die Alte Strandvogtei in Rantum. Durch die einmalige Lage, zentral und doch sehr ruhig, ist sie ein Kleinod am Wattenmeer – und nicht zuletzt deshalb schon seit vielen Jahren ein überaus beliebtes Urlaubsdomizil.

Die Alte Strandvogtei präsentiert sich mit großzügigen Suiten, eleganten Zimmern und einem exklusiven Wellnessbereich. Im ganzen Haus erleben wir durch die einmalige Handschrift der Innenausstatterin Ines Müller ein wohliges Ambiente.

Wir wohnen entweder im Haupthaus oder im Nebengebäude in wunderschönen Doppelzimmern – im Erdgeschoss mit Terrassen mit eigenem Strandkorb und im Obergeschoss mit Wattblick. Die großzügigen Hotelsuiten im Erdgeschoss mit zwei Schlafzimmern im Untergeschoss eignen sich ideal für Familien. Sie bieten ausreichend Platz im Wohnraum mit Küche und laden zu Sonnenstunden auf der Terrasse ein. In den Suiten im Obergeschoss haben wir

einen fantastischen Blick auf das Watt und zu den Leuchttürmen der Nachbarinseln. Eine kleine Küche ist in den Wohnraum integriert. Im Galeriegeschoss der Wohnung befindet sich das Schlafzimmer mit Platz für zwei Personen.

Alle Zimmer und Suiten beeindrucken durch dezente Farben, moderne Stoffe, herrliche Bäder, klare Linien und viele schöne Kleinigkeiten, die unser „Zuhause auf Zeit“ wunderbar heimelig machen. Für kuschelige Augenblicke sorgen in den Suiten, besonders in der kalten und rauen Jahreszeit, auch schöne Kaminöfen mit knisterndem Feuer.

Unsere Gastgeberin Birte Clarenbach verwöhnt uns den ganzen Vormittag über mit einem traumhaften Schlemmerfrühstück, das absolut keine Wünsche offen lässt. Im Winter in der heiligen Stube oder im Sommer auf der windgeschützten Terrasse genießen wir Kaffeeleckereien, verschiedenste Teesorten, alle erdenklichen Eierspeisen, Fischspezialitäten und täglich wechselnde kleine Überraschungen.





Gut gestärkt starten wir zur Inselerkundung – von Rantum aus haben wir hervorragende Möglichkeiten für eine Radtour durch die Dünenlandschaft nach Hörnum oder gen Norden nach List.

Ein weiteres Highlight der Alten Strandvogtei ist der feine, kleine Wellnessbereich im Haupthaus, der mit Pool, finnischer Sauna, Dampfsauna und moderner Infrarot-Wärmekabine nicht nur bei stürmischem Wetter zum Verweilen und Entspannen einlädt. Wir ziehen unsere Bahnen im schönen Schwimmbad – ambitioniert auch gegen die Gegenstromanlage – und lassen die Anspannung des Alltags von uns abfallen. Für die Sauna stehen mehrere Aufguss-Aromen zur Verfügung und zur Entspannung lümmeln wir uns auf den bequemen Liegen. Die Nutzung des Wellnessbereiches ist übrigens ausschließlich den Hotelgästen vorbehalten.

Für Urlauber, die Wert auf noch mehr Freiraum legen, befinden sich in direkter Nachbarschaft der Alten Strandvogtei weitere exklusiv ausgestattete Häuser und Apartments. Im Merrets Hüs, im Merret-Lassen-Hof, im Haus Rüm Hart, in der Rantum Lodge oder im Haus Ott können Sie mit bis zu acht Personen unvergesslich schöne Urlaubstage erleben. Das Haus Ott beispielsweise, ist ein Schmuckstück an der Ostseite Rantums mit direktem Blick auf das Wattenmeer. Die moderne Küche von SieMatic mit allem Komfort und freistehender Kochfläche grenzt an den Essbereich – ideal für eine entspannte Dinner-Party. Warme Erdtöne und modernes Design bestimmen das Bild im Wohnbereich mit seiner großen Fensterfront, dem Gaskamin und der stilvollen Sitzgruppe. Mit drei Schlafzimmern eignet sich das Haus Ott für Familien oder zwei Paare mit

Kindern, die im Spitzgiebel ihr eigenes Reich genießen. Im Schlafzimmer des Obergeschosses steht ein breites Bett und eine freistehende Badewanne auf Parkettboden, von wo aus der Blick über das Wattenmeer schweifen kann. Duschbad und WC auf der Etage sind selbstverständlich separat vorhanden.

Das zweite Doppelschlafzimmer im Untergeschoss ist ebenfalls mit einem Duschbad ausgestattet, und mit nur einem Schritt steht man in der daran angeschlossenen Sauna. Hier kann man wunderbar den Alltag hinter sich lassen. Wer Unterhaltung sucht: Die großen Schlafzimmer verfügen über je einen eigenen Fernseher, im Wohnzimmer kann man den Klängen aus der hochwertigen Musikanlage lauschen. Alle Fernseher und die Stereoanlage sind von Bang & Olufsen. Aber auch im Merrets Hüs und im Merret-Lassen-Hof gehören Komfort und Wellness mit eigener Sauna und offenem Kamin zum Standard. Großzügige Terrassen mit Meeresblick und Strandkorb runden das Sylt-Erlebnis erst richtig ab!

Birte Clarenbach und Ihr Team kümmern sich hinreißend um ihre Gäste. Feste Packages gibt es nicht – in der Alten Strandvogtei kann man ganz individuell seinen Urlaub genießen. Natürlich werden auf Wunsch auch Arrangements nach den persönlichen Bedürfnissen zusammengestellt – für Genießer, für Sportler, für Familien.

Egal wie, während eines Urlaubs in der Alten Strandvogtei kann man wunderbar die Seele baumeln lassen und neue Energie tanken.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.alte-strandvogtei.de sowie telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4561-92250.





APARTHOTEL SEEPFERDCHEN – Ankommen & loslassen...

Zum Abschluss unserer Inselreise kehren wir wieder zurück in den Süden nach Hörnum und schauen uns das Aparthotel Seepferdchen an. Im Zentrum des Ortes gelegen, warten hier 15 mit Liebe zum Detail eingerichteten Apartments auf ihre Bewohner auf Zeit.

Wir logieren in geräumigen und lichtdurchfluteten Wohnungen. Die 80 Quadratmeter großen Apartments im Erdgeschoss verfügen über ein Wohnzimmer mit Kamin, Flachbild-Fernseher und DVD-Spieler, eine vollausgestattete Wohnküche mit Essplatz, zwei Schlafzimmer, ein Badezimmer mit Dusche/WC und eine Südterrasse mit eigenem Strandkorb. Im Obergeschoss laden die etwas kleineren Wohnungen auf 55 Quadratmetern zum kuscheln ein. Sowohl von den Südterrassen als auch von den Sonnen-Loggien der Dachgeschoss-Apartments genießt man eine wundervolle Aussicht über die Dünenlandschaft hinüber zu den friesischen Inseln Amrum und Föhr.

In den Tag können Sie ganz nach Wunsch mit einem selbst zubereiteten Frühstück im eigenen Apartment starten oder Sie genießen das friesische Schlemmerfrühstück des Aparthotels. Für den kleinen oder auch großen Hunger zwischendurch gibt es in direkter Umgebung zahlreiche Restaurants zu erkunden, von locker-leger über „Haute cuisine“ bis zur gutbürgerlichen Friesenküche. Oder wie wär's mit fangfrischen Krabben zum Selbstpulen? Nur wenige Fußminuten braucht es vom Hotel, um zum Ortskern mit seinen vielen Bummel- und Einkaufsmöglichkeiten, zum Hafen oder

zum Hörnum Leuchtturm zu gelangen. Zudem ist das Aparthotel Seepferdchen ein optimaler Ausgangspunkt für romantische Spaziergänge um die wilde Südspitze der Insel oder zur ruhigen Wattseite, dem artenreichen Lebensraum des Nationalparks Wattenmeer der begehrte 18-Loch Golfplatz Budersand befindet sich ebenfalls in direkter Nachbarschaft. Wen die Abenteuerlust packt, der sollte einfach die nahen Seehundsbänke besuchen, wagt einen Aufstieg auf den Leuchtturm oder bucht den Klassiker der Insel: die Wattwanderung.

Im Wellnessbereich des Haupthauses können wir nach einem spannenden Tag wunderbar verweilen. An stürmischen Tagen und nach langen Spaziergängen am Strand wärmen wir uns in der geräumigen 70° Grad Sauna auf, entspannen in der Dampfsauna oder genießen die wohlige Wärme in Verbindung mit einer Licht- und Aromatherapie in der Infrarotkabine. Nach einem Aufguss laden die Ruheliegen zum Schmökern, Zeitungslesen und zum Relaxen ein.

Für Ihren entspannten Urlaub in Sylts Süden empfehlen wir Ihnen das fünftägige Arrangement „Nordsee-Frühlingserwachen“. Hier im Aparthotel Seepferdchen können Sie ganz ungezwungene Urlaubstage erleben, getreu dem Motto „Alles kann, Nichts muss“.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.seepferdchen-sylt.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4651- 889880.



DÜÜN BAD & SPA – Wellness pur...

Ebenfalls direkt an der Südspitze der Insel befindet sich das Düün Bad & Spa. Harmonisch in die Landschaft eingebettet und mit einmaligem Ausblick auf die Dünen erwartet die Gäste ein exklusives Wellness- und Spa-Angebot auf über 2.000 Quadratmetern. Der Steg, der die einzelnen Dünenhäuser verbindet, und die naturnahen Materialien fügen das Resort optisch in die Dünenlandschaft ein. Im Inneren sorgt das Düün Bad & Spa auf drei Etagen für Wellness-Erlebnisse auf höchstem Niveau.

Auf der unteren Ebene können Sie Ihre Bahnen im Schwimmbad ziehen oder den beheizten Aussenbereich nutzen, während Sie die frische Nordseeluft einatmen. Das angenehm temperierte Innenbecken lädt zur sanften Bewegung ein. Der Anwendungsbereich und die Saunalandschaft auf der ersten Ebene gewähren Ihnen einen großartigen freien Blick über die weite Dünen- und Heidelandschaft des umliegenden Naturschutzgebietes.

Sie können zwischen einer klassischen finnischen Sauna mit wohltuenden Aufgüssen, einem Dampfbad mit aromatischen Düften, einem authentischen Hamam und bewährten Fußbädern wählen. Für Abkühlung nach dem Saunagang sorgen verschiedene Erlebnisduschen. Auf der obersten Ebene finden Sie einen Raum der Ruhe und Stille mit herrlichem Liegebereich und einer gemütlichen Sitzlounge mit Kamin. Bei schönem Wetter im Sommer lädt zudem die weiträumige Außenterrasse zum Verweilen und Entspannen im gesunden Nordseeklima ein.



Passend zum Meeresklima wird im Düün Spa überwiegend mit Produkten von Thalgo, angereichert mit Mineralien, Salzen und Algenextrakten, behandelt. Wir haben die Wahl zwischen verschiedenen Gesichtsbehandlungen, Pflegeerlebnissen für den Körper wie Peelings, Bäder und Packungen, Massagen und Wohlfühlpaketen wie beispielsweise „Samt und Seide“ oder „Die Kraft des Meeres“. Und auch für die Herren der Schöpfung stehen verschiedene Anwendungen auf dem Spa-Programm.

Ein besonderes Highlight ist die Private Spa Suite in der man sich alleine oder zu Zweit wunderbar verwöhnen lassen kann. Wir entscheiden uns für das Arrangement „Mee(h)r Zeit zu zweit“ und tauchen ein in ein Meer von maritimem Wohlbefinden. Nach einem Salz-Öl-Peeling genießen wir ausgiebig ein tropisches Bad in der großen Whirlwanne mit gigantischem Ausblick auf die winterliche Dünenlandschaft. Gestärkt von frischen Früchten und einem köstlichem Wellnessgetränk freuen wir uns nun auf den krönenden Abschluss unserer Wohlfühlreise: Ein 60-minütiges Massageritual von Kopf bis Fuß zur absoluten Tiefenentspannung.

Das Düün Bad & Spa gehört zum Hapimag-Resort Hörnum und steht auch externen Gäste als Day Spa zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.hapimag.com oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4651-4608400.





SCHOKOLADE & WEIN – Die pure Versuchung...

Widerstand? Zwecklos! Keine Frage: Schokolade ist göttlich, zart und begehrenswert, schwärmen „Schokoholics“. Aber auch gemäßigte Genießer greifen zur Schokolade, um zum Beispiel ihren Gemütszustand aufzuheben. Bei Liebeskummer ist das süße Nascherwerk mittlerweile ein bekanntes Gegenmittel, denn Schokolade macht, bewiesener Maßen, durch die Erhöhung des Serotoninspiegels im Gehirn glücklich. Das sorgt für gute Stimmung und genau deshalb haben wir auch gerade im Winter, wenn der Spiegel mangels Sonnenlicht absinkt, häufiger Heißhunger auf Schokolade. Das Tüpfelchen auf dem „i“ ist dann allerdings die Kombination von Schokolade und Wein.

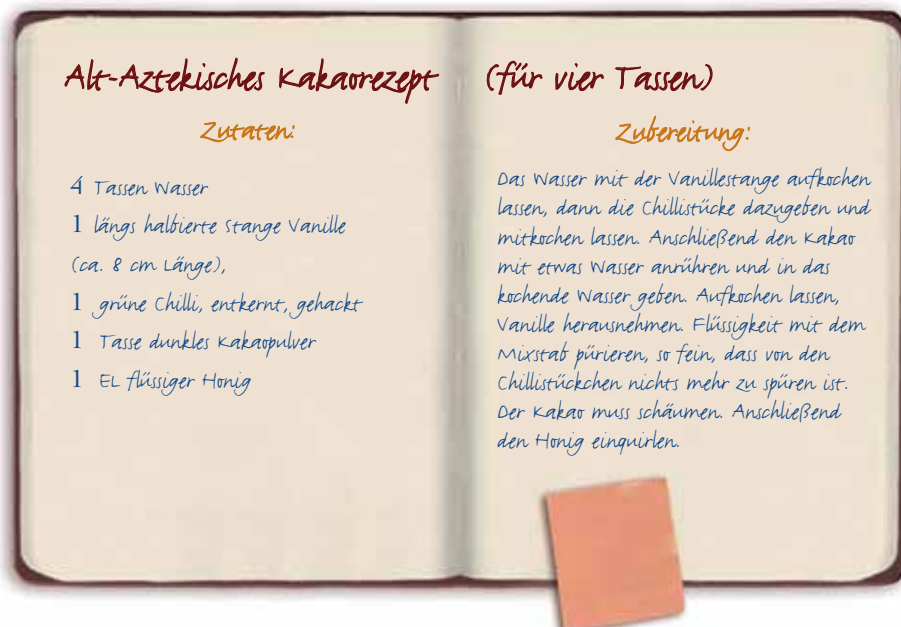
Und das Beste: In Maßen genossen ist Bitterschokolade nicht nur gut für die Seele, sondern sie schützt auch das Herz und ist sogar gesund. Die Puristen unter uns erfreuen sich am reinen, intensiven Kakaogeschmack – je dunkler eine Tafel, desto besser. Um von der Heilkraft der Schokolade profitieren zu können, sollte sie in jedem Fall wohldosiert genossen werden – schon ein bis zwei Stückchen am Tag

stillen das Verlangen und machen kein schlechtes Gewissen. An einem Wellnessstag können Sie aber getrost auch mal eine halbe Tafel Bitterschokolade genießen – das macht nicht dick, sondern einfach nur glücklich.

Der Ursprung des Kakao liegt in Mittelamerika, im Gebiet des heutigen Mexiko, Guatemala und Honduras. Dort lebten die Völker der Azteken

und Mayas. Die Vorfahren der Azteken und die Mayas bauten bereits um das 4. Jahrhundert nach Christus Kakao an. Aus gemahlenem Kakao, mit Chili, Vanille und Honig gewürzt, bereiteten die Azteken einen wahrhaften Powerdrink, die „Xocolatl“.

Einige Top-Adressen für allerhöchsten Schokoladen- und Weingenuss haben wir für Sie aufgefunden:





HALLINGERS

SCHOKOLADEN MANUFAKTUR – Genuss & Design...

Vor drei Jahren erfüllten sich Karin und Patrick Hallinger ihren ganz persönlichen Lebenstraum: Sie gründeten ihre Hallingers Schokoladen Manufaktur im Bayerischen Landsberg am Lech. Bei der Herstellung ihrer handgemachten edlen Schokoladen und feinsten Pralinen legen die Hallingers viel Wert auf beste Zutaten und bevorzugen regionale Lieferanten, um die Transportwege so kurz wie möglich zu halten. Sie achten stets auf biologische Verträglichkeit sowie Nachhaltigkeit der gesamten Produktionskette – vom Anbau über die Ernte der Rohstoffe bis hin zur Verpackung und zum Verkauf. Vielfalt, Kreativität und Offenheit für Neues ist das Credo des Familienbetriebes.

Alle Hallingers Schokoladenprodukte werden aus hochwertigen, möglichst regionalen Rohstoffen hergestellt – tagesfrisch und traditionell von Hand. Sie enthalten so wenig Zucker wie möglich und sind frei von Konservierungsmitteln und künstlichen Aromen. Das Ergebnis sind außergewöhnliche Kreationen, die von erfahrenen und bestens ausgebildeten Chocolatiers entwickelt und von anerkannten Pralinentestern verkostet und geprüft werden. Bestes Beispiel hierfür ist die Selektion „Genuss-Pralinen Deluxe“.



Sinnlichkeit beginnt hier schon beim Öffnen der Verpackung - nichts trennt Sie dann mehr von Ihrem purem Genuss, Praline für Praline.

Von ihrem Traum nicht mehr losgelassen, starteten die Hallingers zusätzlich die Entwicklung der Produktgruppen Kaffee, Tee und, ganz neu, auch exquisite Gewürzmischungen. Als Tee-Sommelier verfügt Karin Hallinger über das notwendige Know-How. Darüber hinaus eignete sich das Ehepaar weiteres Fachwissen an und kreierten mit viel Leidenschaft, Tatendrang, Kreativität und Energie ihre erste eigene Produktpalette. Dabei wurde der Wunsch, Spitzenprodukte mit anderen

zu teilen, immer greifbarer. Namhafte Größen aus der Schokoladen-, Kaffee- und Teebranche wurden direkt von ihrer Leidenschaft gepackt, so dass sich schnell ein starkes Team formte.

Die Hallingers Tees sind eigens kreierte Mischungen, die individuell zusammengestellt werden und die exklusiven Kaffeesorten stammen aus traditioneller Produktion. Sie sind handverlesen und werden für den perfekten Genussmoment in einem speziellen Langzeitverfahren schonend geröstet. Selbstverständlich werden Tees und Kaffees professionell geprüft und verkostet. Das garantiert den Kunden höchste Qualität und ein einzigartiges Geschmackserlebnis.

Absolute Eyecatcher sind auch die umweltfreundlichen Verpackungen wie beispielsweise die Design-Deluxbox, für die die Hallingers Schokoladen Manufaktur mit dem „reddot design award 2013“ sowie dem „German Design Award in der Kategorie Special Mention 2014“ ausgezeichnet wurde.

Sollten Sie nun neugierig geworden sein, so finden Sie im Online-Shop unter www.hallingers.de eine umfangreiche Auswahl an Köstlichkeiten.





CONFISERIE DENGEL – Schokolade & Leidenschaft...

Seit mehr als 20 Jahren bürgt die Confiserie Dengel für ihre Qualität, Frische und eine umfangreiche Auswahl an Produkten. 1992 von Uwe Dengel gegründet, stellt die Confiserie inzwischen mehr als 400 verschiedene Schokoladentafeln in interessantesten Geschmacksrichtungen sowie rund 220 unterschiedliche Pralinenspezialitäten her.

Bereits während seiner Ausbildung entdeckte Uwe Dengel seine Liebe zur Schokolade und begann nach erfolgreichem Abschluss in einer kleinen Pralinenmanufaktur, um seine Fertigkeiten auszubauen. Schokolade ist für ihn gleich Leidenschaft. Seine Vision: Handgefertigte Schokoladen mit ausgesuchten Rohstoffen von besonderer Güte herzustellen. Dieser Plan gelang ihm hervorragend, denn inzwischen hat Dengel ein kleines Schokoladenimperium geschaffen.

Bei Dengel gibt es „fast nichts, was es nicht gibt“, so der Firmengründer. Neben zahlreichen Pralinen und einer umfangreichen Schokoladenvielfalt gehören auch tausende verschiedener Hohlfiguren, mit oder ohne individueller Pralinenfüllung, zum Sortiment. Darüber hinaus entwickelt das Chocolatier-Team permanent neue



Kreationen, um ihren Kunden stets außergewöhnliche Produkte anbieten zu können. Auf Wunsch werden natürlich auch verschiedenste Sonderanfertigungen hergestellt, welche auch personalisiert werden können - zum Beispiel mit einem Bild, welches in Lebensmittelfarbe gedruckt wird.

So hat sich im Laufe der Zeit die Confiserie weit über die Grenzen Bayerns hinaus einen Namen gemacht. Etliche Pralinen der Manufaktur wurden bereits zur „Praline des Monats“ gekürt oder zählten zu den Top-Pralinen des Jahres.

Am Firmensitz in Rott am Inn hat sich Chocoholic Dengel in 2006 mit einem

Besucherpark, mit einem Wintergartencafé, in dem man viele schokoladige Köstlichkeiten probieren kann, einen Traum erfüllt. In 2010 kam dann ein weiteres Highlight hinzu: Das einzigartige „Schokoladenland“, in dem neben Informationen zur Geschichte von Kakao und Schokoladenherstellung auch eine Riechstation sowie tausende von Schokoladenfiguren die Besucher in den Bann ziehen.

Selbstverständlich gibt Uwe Dengel sein Wissen um die Herstellung exquisites Pralinen auch gerne weiter – zum Beispiel in fachkundigen Betriebsführungen oder in verschiedenen Pralinenkursen. Hierin erhalten die Teilnehmer Einblicke in die verschiedenen Techniken der Pralinen- und Schokoladenverarbeitung und stellen unter fachkundiger Anleitung drei bis fünf verschiedene Pralinensorten selbst her.

Für all diejenigen, die nun nicht im Umkreis der Manufaktur leben und sich weder beim Werksverkauf noch im Erlebnispark mit den köstlichsten Schokoladen und Pralinen eindecken können, steht unter www.confiserie-dengel.de ein großer Online-Shop zur Verfügung, in dem Sie sich Ihre ganz persönlichen Spezialitäten aussuchen können.





PETERS PRALINEN – Innovation & Verführung...

Die Genuss-Geschichte von Peters Pralinen begann bereits im Jahr 1936 – und zwar mit der Gründung einer Eisdiele im Herzen Lippstadts durch den gelernten Konditormeister Franz Peters. Die Eisdiele, die auch als winterliche Kaffeestube über die Stadtgrenzen hinaus schnell bekannt war, wurde 1977 von Schwiegersohn und Konditormeister Norbert Frochte-Peters übernommen. Seine Leidenschaft für Schokolade und die Kunst der handwerklichen Trüffel sowie die Pralinenherstellung waren die Grundsteine für die Entstehung der ersten eigenen Pralinen-Manufaktur.

Nahezu alles wird bei Peters noch von Hand gefertigt und verziert – was die außergewöhnlichen Pralinendekorationen ausmacht. Es werden ausschließlich frische Zutaten wie beispielsweise frische Sahne und Butter, natürliche Vanille sowie feinste Brandweine und Liköre verwendet.

Die Chocolatiers und Konditormeister lieben es, mit großer Leidenschaft mit neuen Zutaten zu experimentieren und neue Rezepturen auszuprobieren. Dies führt zu stetigen Neuheiten und Innovationen. Bekannt als Trüffelspezialist finden sich im Sortiment aber



natürlich auch köstliche alkoholfreie Pralinen. Jährlich bis zu 150 neue Trüffel- und Pralinenkompositionen wie „HUGO“, „Himbeer Crunch“, „Vanille Mohn“ oder „Marula Trüffel“ unterstreichen das hohe Niveau an Kreativität und den Drang nach ständiger Weiterentwicklung des Unternehmens. Bislang erhielt Peters bereits drei Mal die Auszeichnung „Praline des Jahres“ für die Varianten „Macadamia Vanille“, „Mac Knusper“ und Knuspertraum vom PralinenClub Deutschland, sowie sage und schreibe 44 Mal den „Chocolate of the months award“ des englischen Hotel Chocolat und wurde sogar schon zum „Chocolatier of the year“ gekürt. Präsentiert werden die

Trüffel und Pralinen in wunderschönen Boxen und Köchern – oder auch in Themendosen wie zum Beispiel Dosen in Herzform.

Eine weitere Spezialität aus der Manufaktur Peters sind die so genannten Pecaré. Die in 2007 von Norbert Frochte-Peters entwickelten Pecaré sind feinste Trüffeltäfelchen mit einer einzigartigen Canache-Füllung, umhüllt von einer hauchdünnen Schale. Die wörtliche Übersetzung für Pecaré aus dem Spanischen bedeutet übrigens: Ich werde sündigen. Und das können Sie am besten mit den „24 Versuchungen“. Mit dieser luxuriösen Mischung erleben Sie eine genussvolle Reise durch beispielsweise karibisches Flair mit Jamaica Rum oder italienisches Lebensgefühl mit Espresso. Die edle Präsentation in der eleganten, matten Metalldose macht dieses Produkt zum absoluten Augenschmaus.

Erstehen können Sie diese Köstlichkeiten natürlich im Flag Store in Lipstadt, außerdem bundesweit im Süßwarenfachhandel und Feinkost- und Delikatessengeschäften sowie natürlich im Online-Shop unter www.peters-pralinen.de.



SCHOKOLADEN- MANUFAKTUR SCHELL –

Schokolade & Wein...

Eine weitere schokoladige Top-Adresse ist die Schokoladenmanufaktur Schell in Gundelsheim. Seit 20 Jahren führen Annette und Eberhard Schell die Manufaktur in der dritten Generation. Ihr Steckpferd ist das Thema „Schokolade und Wein“ mit dem sie sich weltweit einen Namen gemacht haben.

Die handgeschöpften Schokoladen werden in liebevoller Handarbeit einzeln gefertigt. Dabei kommen ausschließlich Schokoladen aus den besten Anbaugebieten der Welt, wie beispielsweise Bolivien, Venezuela, Ecuador, Kuba, São Tomé, Tansania, um hier nur einige zu nennen, zum Einsatz. Die Schell'schen Schokoladen werden bis zu 72 Stunden conchiert und zur Herstellung werden nur die besten Kakaobohnen wie die höchst seltene Criollo oder auch Trinitario oder Nacional verwendet.

Wir lassen uns ein und möchten mehr erfahren, über die perfekte Harmonie zwischen edlem Wein und feinsten Schokoladen. So lernen wir, dass die Schokoladen und Pralinen der Schokoladenmanufaktur Schell ausschließlich natürliche Gewürze enthalten, welche in Zusammenarbeit mit bekannten Sommeliers speziell auf die einzelnen Weine abgestimmt sind. Ebenso enthalten sie keinerlei genmanipuliertes Sojalecithin und die dunklen Schokoladen haben einen Kakaogehalt von mindestens 70-85 %.

Der Genusstipp von Eberhard Schell lautet: Wein genießt man mit drei Sinnen, Schokolade mit allen fünf Sinnen! Riechen Sie erst am Wein und probieren Sie ihn dann. Nun dasselbe mit der Schokolade. Anschließend genießen Sie beide



zusammen. Wichtig: Wein und Schokolade müssen sich im Mund begegnen. Sie werden, wie beim Wein auch, viele verschiedene Geschmacksaromen finden. Nochmals ein Stück Schokolade im Mund zergehen lassen und nun mit dem Wein zusammen genießen. Bei Traumpaaren erleben Sie ein wahres Feuerwerk von Geschmacksexplosionen im Mund.

Sie sind nun neugierig auf ein entsprechendes Fest der Sinne geworden? Dann empfehlen wir Ihnen unbedingt eines der ausgesuchten Seminare von Eberhard Schell wie zum Beispiel „Schokolade und Wein“. An einem spannenden Nachmittag erleben wir eine Pralinen-, Wein-, Schokoladen- und Essigprobe der Extraklasse in Gundelsheim. Am besten, Sie machen daraus auch gleich ein ganzes Genusswochenende im beschaulichen Gundelsheim, denn Familie Schell bietet auch gemütliche Gästezimmer zum Verweilen.

Zur Vorbereitung eignen sich die von Eberhard Schell veröffentlichten Bücher „Kochen mit Wein“ oder „Wein und Schokolade“ hervorragend. Diese können Sie übrigens, ebenso wie die köstlichen Schokoladen- und Pralinenkompositionen, im Onlineshop bestellen. Und wenn Sie dies tun, sollten Sie unbedingt auch die neuen Drachensplitter in Ihren Warenkorb legen, denn mit deren Kauf unterstützen Sie krebs-, herz- und mukoviszidosenkranke Kinder und deren Familien in der Nachsorgeklinik Tannheim.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.schell-schokoladen.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)6269-427479.





MERAN INTERNATIONAL WINE FESTIVAL & CULINARIA

Nachdem wir Ihnen auf den vorherigen Seiten bereits einige Tipps für Ihren Gourmeturlaub vorgestellt haben, möchten wir Ihnen an dieser Stelle nun eine ganz besondere Veranstaltung ans Herz legen: Das traditionelle Meran International WineFestival – ein absolutes Muss für alle Genießer unter Ihnen.

Im wunderbaren Ambiente des Meraner Kurhauses treffen sich vom 06. bis zum 09. November 2015 Weinliebhaber und natürlich auch Fachpublikum, um ausgesuchte Weine aus den bedeutendsten Weinbaugebieten der Welt zu verkosten und die einzelnen Weine auch direkt mit dem Produzenten zu kommentieren. Eine Weinveranstaltung die seit 20 Jahren zu den wichtigsten Weinforen Europas zählt.

Besucher erleben über 1.200 Weine, darunter 300 ausgewählte Spitzenweinproduzenten aus ganz Italien sowie 150 aus der ganzen Welt. Zu den Highlights zählen in jedem Fall auch die Präsentation und Verkostung von über 40 traditionsreichen „chateaux“ der Union des Grands Crus de Bordeaux, die Verkostung älterer Jahrgänge (mindestens zehn Jahre) aller Weinbaubetriebe sowie der ältesten Rebsorte der Welt.

Doch es gibt nicht nur jede Menge edelster Tropfen zu verkosten, sondern auch verschiedenste Leckereien: Die Culinaria – das begleitende gastronomische Festival – gibt einen Einblick in die Spezialitäten der regionalen Tradition vom „Lardo di Colonnata“ zum Käse, vom Olivenöl zu den Wurstwaren und abschließend die besten Schokoladenprodukte.

Wer nun erst recht auf den Geschmack gekommen ist und noch weiter schlemmen möchte, kann zusätzlich auch noch an der GourmetArena teilnehmen und sich von den experimentellen Live-Vorführungen der Haubenköche der renommierten Organisation „Jeunes Restaurateurs d'Europe“ verführen lassen. Vor Publikum zaubern die Küchenmeister Köstlichkeiten aus

ungewöhnlichen Zutaten, die dann entsprechend verkostet werden können.

Organisiert wird das gesamte Event von Dr. Helmuth Köcher, der für dieses Festival, zusammen mit verschiedenen Verkostungskommissionen, alljährlich 5.000 edle Tropfen verkostet. Jeder Wein wird von der aus hochklassigen Fachleuten bestehenden Jury sorgfältig bewertet, so dass am Ende nur die Kellereien mit den allerbesten Erzeugnissen (mindestens 86/100 Punkte) eingeladen werden, sich auf dem Meran International WineFestival zu präsentieren. Nach identischem Prinzip werden auch die Betriebe ausgewählt, die ihre Produkte auf der Culinaria vorstellen.

UNSER TIPP:

Neben dem Festival in Meran finden auch noch Events in München, Wien, Mailand, Rom sowie auf der EXPO 2015 statt.

Tickets und weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.meranwinefestival.com oder telefonisch unter der Nummer: +39-0473-210011.



KELLEREI TERLAN



Die Kellerei Terlan ist mit ihrer Gründung im Jahre 1893 eines der ältesten Weingüter Südtirols. Das Terlaner Gebiet hat aufgrund der besonderen klimatischen und geologischen Gegebenheiten eine eigene Ursprungsbezeichnung, DOC (denominazione di origine controllata). In Terlan vereinen sich die Vorzüge des alpinen und des mediterranen Klimas. Während der Reifezeit garantieren warme Tage und kühle Nächte einen ausgewogenes Verhältnis von Zucker, Säure und Aromastoffen. Die Rebanlagen erstrecken sich von den sanften Hügellagen in der Talsohle auf 250 Metern über dem Meeresspiegel bis hin zu den steilen Gebirgshängen mit extremen Vegetationsbedingungen auf 900 Metern Höhe. Unter fast schon mediterranen Verhältnissen gedeiht hier eine breite Palette von Traubensorten und man trifft in Terlan auf so manche Mittelmeerpflanzen wie Oliven-, Granatapfel-, Zypressen- oder Mandelbäume.

Trotz der relativ geringen Größe, hat sich die Kellerei Terlan im Laufe der Jahre durch ein konsequentes Qualitätsmanagement ein beachtliches Renommee auf dem italienischen



und internationalen Markt aufgebaut. Bekannt ist sie vor allem für ihre Kompetenz bei der Produktion von herausragenden Weißweinen, die sich durch ihre Langlebigkeit und Mineralität auszeichnen. Dafür verantwortlich ist vor allem der hohe Mineralgehalt der Böden. Er führt zu positiven Stabilitätseffekten und gibt den Weinen beeindruckende Frische und Finesse mit auf ihren langen Lebensweg. Einzigartig in Italien ist das Weinarchiv der Kellerei Terlan mit mehr als 20.000 Flaschen aller Jahrgänge ab 1955, die älteste Flasche stammt sogar aus dem Gründungsjahr 1893.

Berühmte Botschafter Terlaner Langlebigkeit sind die so genannten Raritätenweine der Kellerei Terlan, die Jahr für Jahr für Furore in der Weinwelt

sorgen. Für ihre Vollendung benötigen sie zwei Dinge: Ausreichend Zeit und genügend Raum. Das weiß man in Terlan seit jeher. Daher stellte die Kellerei ihren Raritätenweinen, die bis zur Abfüllung zehn Jahre und länger auf der Feinhefe liegen, kürzlich noch mehr Platz zum ruhevollen Reifen zur Verfügung. Der neue Raritätenkeller der Kellerei Terlan erstreckt sich über zwei Etagen und erfüllt moderne räumliche und lo-

gistische Anforderungen und schafft Raum für 18 Stahltanks - drei neue wurden jüngst zugekauft - mit einem Fassungsvermögen von je 2.500 Litern. Die aufwändige Herstellungsmethode dieser Weine geht auf den Altkellermeister Sebastian Stocker zurück, der begonnen hat, die Weine sehr lange auf der Feinhefe reifen zu lassen. Neben dem vor wenigen Jahren fertig gestellten Porphyrkeller stellt der neue Raritätenkeller somit ein weiteres architektonisches Highlight der Kellerei Terlan dar.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.kellerei-terlan.com oder telefonisch unter der Nummer: +39-0471 257135.





KELLEREI KURTATSCH



Die Kellerei Kurtatsch liegt direkt an der Weinstraße im Süden Südtirols und gehört mit einer Produktion von etwas mehr als einer Million Flaschen zu den kleinsten Genossenschaften des Landes.

Rund 90 Prozent des Traubengutes stammen aus dem gleichnamigen Dorf Kurtatsch, in dem idealste mikroklimatische Bedingungen jeder angebauten Sorte vorzufinden sind. So beispielsweise auch die heißesten Lagen Südtirols, wo auf Lehm Böden die schweren Rotweinsorten Lagrein, Merlot und Cabernet auf einer Meereshöhe von 250 Metern wachsen. Auf einer Höhe von 700 bis 900 Metern finden wir hingegen kühlere, steile Weinberge auf kalkhaltigen Böden, wo Pinot Grigio, Weissburgunder und Müller Thurgau durch enorme Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht ideale Voraussetzungen finden, um Weissweine mit einzigartigem Aroma, hoher Mi-

neralität sowie reifer, ausbalancierter Säure zu produzieren. Zwischen diesen zwei extrem gegensätzlichen Lagen liegt auf fallender Meereshöhe das Hauptanbaugebiet der Kellerei Kurtatsch mit der Rebsorten Sauvignon, Chardonnay, Gewürztraminer und Vernatsch sowie dessen Spielart Grauvernatsch.

Nahezu alle Weinberge wachsen auf süd-ost ausgerichteten Hängen – und geben mit diesen einzigartigen Bedingungen die Philosophie der Kellerei vor: Das wichtigste Kapital ist die einzigartige Landschaft, und genau diese charakterisiert die Weine der Kellerei Kurtatsch. Lage für Lage.

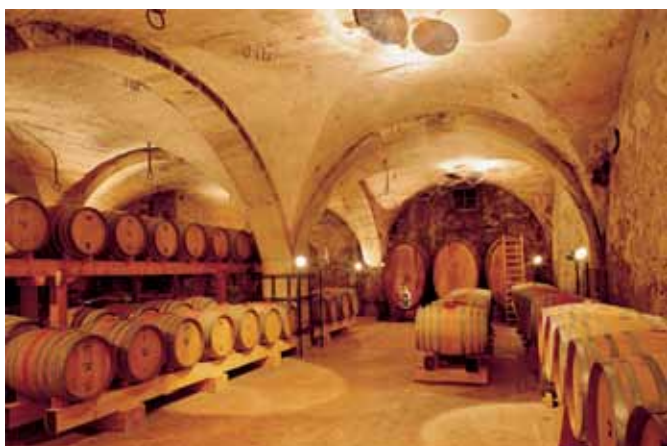
Doch um einzigartige Weine zu produzieren, gehören neben den optimalen landschaftlichen Voraussetzungen vor allem auch Leidenschaft und Fleiß des jungen Teams um Andreas Kofler. Seit 1900 gibt es die geschichtsträchtige Kellerei Kurtatsch, die als erste Kelle-

rei Südtirols die begehrte Auszeichnung der „3 Gläser“ in Italien erhielt. Mit Andreas Kofler, 31, hat die Kellerei nun den jüngsten Präsidenten der Südtiroler Weinbaugeschichte.

Die Weinbergsbearbeitung in den exponierten Kurtatscher Lagen erfordert viel Fachwissen und ein Großteil der Arbeit ist noch immer Handarbeit. Ein naturnaher Weinbau sorgt dafür, dass Landschaft und Mikroklima, den Wein prägen. Kurtatscher Weine entstehen durch strenge Traubenselektion, durch eine kompromisslos reine Kellerwirtschaft sowie durch den angemessenen Einsatz von Stahltank, Barrique und großem Holzfass. Grundsatz ist, die Weine so zu produzieren, dass sie so optimal wie möglich ihre Heimat wiedergeben. So werden beispielsweise Barriques nur unterstützend und nicht prägend eingesetzt und Weissweine werden so gekellert, dass sie ihre natürliche Säure beibehalten.

Unser Empfehlung: Der Gewürztraminer DOC Brenntal – ein Wein mit Aromen nach Pfingstrose, Akazienhonig, karamellierte Orangenschale, Mango, Lavendel.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.kellerei-kurtatsch.it oder telefonisch unter der Nummer: +39-0471-880115.





HEALTHY BACK BAG – Perfektes Feeling für den Rücken...

Ein gesunder Trend kommt zum tragen: Die Healthy Back Bag ist die weltweit erste Rückentasche, eine clevere Kombination aus Rucksack und Tasche. Speziell designed, um Rückenschmerzen zu mildern, unter denen immerhin 70% der Menschen leiden, kommt die Healthy Back Bag sowohl rückenfreundlich als auch äußerst stylisch daher. Dieses ergonomische Meisterstück schmiegt sich an die natürliche Wölbung der Wirbelsäule an und lässt selbst schwere Lasten leicht erscheinen. Was Birkenstock für Schuhe geschafft hat, bietet die Healthy Back Bag für den Tragekomfort von Taschen – und mit dem richtigen Feeling für trendiges Design.

Entwickelt wurde das patentierte tropfenförmige Design von Healthy Back Bag mit Unterstützung eines Chiropraktikers. Durch die ergonomische Form wird die Traglast auf verschiedene Punkte verteilt und zwar über die gesamte Länge der Back Bag. Ganz anders funktioniert das bei einer normalen Schultertasche: Hier fokussiert sich die gesamte Belastung auf einen kleinen Bereich der Schulter. Und das ist auf Dauer äußerst unbequem. Mit der Healthy Back Bag werden Rücken, Schulter und Nacken stark entlastet. Die Back Bag kann man tragen, wie man will: Über der Schulter oder diagonal über Rücken oder Oberkörper. In jedem Fall kann man die Back Bag ganz leicht öffnen, ohne sie extra abnehmen zu müssen. Der rutschfeste Schulterriemen verhindert das lästige Abrutschen, das man

bei Schultertaschen so häufig erlebt. Jede Back Bag bietet smarte und einfallsreiche Details, angefangen von der cleveren Fächeraufteilung, über Schlüssel-Karabiner, leicht zu handelnde Reißverschlüsse bis zum charakteristischen, hellsilbernen Innenfutter, das selbst wildem Herumwühlen standhält. Sie haben die Wahl zwischen den Modellen:

Earth: Aus umweltfreundlichem, recycelten PET Material. Diese Serie verbindet ergonomisches Design mit modernstem recyceltem Material. Viele Seitentaschen mit Reiß- oder Klettverschluss und das nur an der Außenseite.

Microfaser: Aus widerstandsfähigem, federleichtem und wasserfestem Polyester-Mikrofasermaterial, mit silbernem Futter. Verschiedene Farben vom klassischen Schwarz bis hin zu Pastelltönen und knalligen Farben.



Distressed Nylon: Gefertigt aus strapazierfähigen, maschinenwaschbaren, strukturiertem Nylon. Diese Serie bietet intelligentes Design in lässigen und lebhaften Farben zu einem unschlagbaren Preis.

Vintage Canvas: Die Vintage Canvas ist aus langlebiger, maschinenwaschbarer Baumwolle gefertigt. Das Material ist speziell behandelt, um ihm einen gewachsenen Vintage Look zu geben. Durch seine Strapazierfähigkeit und Wasser Resistenz, ist diese Tasche perfekt für alle Aktivitäten im Freizeit- und Outdoor Bereich.

Bagletts: Die Miniversion der Healthy Back Bag ist funktionell, smart oder einfach nur Fun, wo immer Sie sich auch damit zeigen.

Die Healthy Back Bags kommen ursprünglich aus den USA. Nach einer Rückenoperation hatte Margery Gaffin vor allem ein Problem: Traditionell geformte Taschen und Rucksäcke waren ihr schlicht zu unbequem. Zusammen mit ihrem Mann Irwin, einem Lederdesigner und zwei medizinischen Experten, einem Arzt und einem Chiropraktiker machte sie sich an die Arbeit. Das Team entwickelte die rückenfreundliche Back Bag eine clevere Kombination aus Rucksack und Tasche, mit nur einem Riemen. Healthy Back Bags sind in den USA wegweisend für ergonomisches Design. Sie werden inzwischen in über 2000 Geschäften und im firmeneigenen Flagship Store verkauft. In Deutschland und Österrei-



chist das Münchner Unternehmen Campo Monaco für die Markteinführung verantwortlich. Mit jahrelanger Erfahrung im Bereich Sport- und Wellness-Mode beginnt das Team jetzt dieses neues Projekt – damit auch hier Rückenschmerzen durch anti-ergonomische Taschen und Rucksäcke bald Vergangenheit sind! Auf der Homepage können Sie nach dem Händler in Ihrer Nähe suchen oder im Shop auch gleich online bestellen. Die Preise liegen zwischen 39 und 109 Euro, in unterschiedlichsten Materialien und Farben. Die Back Bags aus Leder kosten zwischen 125 und 200 Euro.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.campomonaco.de



10 gute Gründe, die Healthy Back Bag zu schultern

1. Ergonomisches Design, das Belastungen ausgleicht
2. Sieht gut aus und tut gut
3. Sitzt, egal wie man sie trägt über der Schulter oder cross body
4. Passt sich perfekt an die Wölbung des Rückens an
5. Hier kommt Ordnung zum Tragen durch jede Menge Außentaschen und Innenfächer
6. Coole Farben in trendigen Materialien
7. Robustes hell-silbernes Innenfutter, das selbst wildem Herumwühlen standhält
8. Langfinger haben keine Chance: Der Reißverschluss ist vor fremdem Zugriff geschützt
9. Alltagstauglich für den Job, zum Sport, für Reisen und Outdoor
10. Entlastung pur, denn Ihr Rücken hat schon Stress genug

Rückmeldung – Was Sie immer schon über Ihren Rücken wissen wollten:

- Ihr Rücken ist das Kraftzentrum Ihres Körpers! Er macht Bewegung erst möglich, egal ob Sie Hände, Arme oder Beine nutzen wollen
- Ihre Wirbelsäule setzt sich zusammen aus 33-34 Wirbeln, 24 davon sind beweglich
- Ihr unterer Rücken ist besonders anfällig für Verletzungen
- 90% aller Erwachsenen geben an schon mindestens einmal im Leben massive Rückenbeschwerden gehabt zu haben
- Rückenprobleme bedeuten Verluste in Milliardenhöhe für die Kassen, für die Wirtschaft und, nicht zuletzt für uns alle, die wir die Kosten für Behandlung und Regeneration durch hohe Krankenkassenbeiträge bezahlen müssen
- Schlechte Haltung ist eindeutig die Hauptursache von Rückenschmerzen
- Beim Lachen oder Husten wird Ihre Wirbelsäule mehr belastet, als wenn Sie gehen oder stehen

TOP-OPENING



Das kleine Örtchen Keitum auf der Insel Sylt gilt als eines der schönsten Dörfer Deutschlands. Mit seinen liebevoll erhaltenen Friesenhäusern unter Reet, den wunderschönen, gepflegten Gärten mit ihren alten Bäumen und dem schmucken Ortskern ist es nun auch die Kulisse für das spektakulärste Hotel-Opening in diesem Winter – dem Fünf-Sterne-Superior Domizil:

SEVERIN*S RESORT UND SPA

Ankommen, durchatmen und sich wohlfühlen – das ist die Philosophie des neuen Severin*s Resort und Spa in Keitum.

Schon bei der Vorfahrt fällt gleich auf, das im Friesenhaus-Stil gehaltene Haupthaus fügt sich ganz wunderbar in die Umgebung ein. Das über 5.000 Quadratmetergroße Reetdach beeindruckt und gehört vermutlich zu den Größten weltweit. Überhaupt mutet das Severin*s Resort und Spa auf den ersten Blick sehr weitläufig an – auf einer Grundstücksfläche von 30.000 Quadratmetern finden sich die Außenanlagen mit einem malerischen Obstbaumbestand und einer großzügigen Terrasse.

Beim Betreten der Lobby empfangen uns warme Farben und hochwertige Materialien sowie ein lodernder Kamin und ein herzliches Team. Der Einrichtungsstil ist eine gelungene Paarung von Moderne mit friesischen Elementen. „Wir haben besonderen Wert auf natürliche Wertigkeit und Authentizität gelegt – unsere Gäste können

entspannte Privatsphäre auf Zeit genießen.“, erläutert Kurt Zech, Inhaber des Severin*s Resort und Spa und führt weiter aus: „In diesem Zusammenhang legen wir auch besonderen Wert auf die Professionalität und natürliche Freundlichkeit unserer Mitarbeiter. Meine Frau und ich haben viel Herzblut in die Entwicklung des Severin*s Resort und Spa investiert. In das Konzept sind unsere Erfahrungen eingeflossen, die wir selbst als fünfköpfige Familie, in anderen Häusern als Gäste gemacht haben. Die wenigen wertvollen Urlaubsmomente mit der Möglichkeit des Familien-Cocoönings, bei gleichzeitig sämtlichen Optionen auf Ak-





tivitäten und der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, habe ich bei unseren Ferien nicht erlebt. Das Severin*s Resort und Spa bietet dieses Ambiente.“

Bei der Wahl des richtigen Zimmers werden uns verschiedenste Optionen geboten, die jedoch alle eines gemeinsam haben: Sie sind überaus großzügig. So misst die kleinste Einheit, das Superior Doppelzimmer, bereits 40 Quadratmeter. Gäste, die gern ihre „eigene“ Terrasse genießen möchten, können ein Deluxe Doppelzimmer im Erdgeschoss buchen. Wer Raumhöhe und Raumgefühl liebt, reserviert eine der zahlreichen Maisonette-Suiten. Diese gehen mit einer Größe von bis zu 124 Quadratmetern über zwei Ebenen, bieten eine Deckenhöhe von sechs Metern und sind zum Teil mit privaten Saunen ausgestattet. Für diejenigen, die eine Ferienwohnung oder ein Ferienhaus bevorzugen stehen zudem 22 Studios und Appartements sowie zwei Hausteile auf dem Grundstück zur Verfügung. Insgesamt gibt es zehn verschiedene Zimmerkategorien, so dass für jeden Gast und jede Familie das gewünschte Zuhause für die Ferien oder einen Kurzaufenthalt auf Sylt dabei ist.

Die Wohlfühl-Philosophie unserer Gastgeber steht für das gesamte Resort. Dies beginnt damit, dass im Severin*s Resort und Spa für alle Familienmitglieder etwas angeboten wird. Familien verbringen unbeschwerte Stunden in den großzügigen Maisonette Family Suiten mit Alkovenbetten – die Kinder werden außerdem im Kid's Club professionell betreut. Vierbeinige Familienmitglieder erwartet ein komfortables Hundebett in drei verschiedenen Größen, Hundennäpfe, Handtücher sowie eine Hunde-Außendusche. In Keitum gibt es viel zu entdecken. Die ganze



Schönheit des Dorfes erschließt sich dem Besucher bei einem Spaziergang oder einer romantischen Kutschfahrt durch die malerischen Straßen. Aber auch ein geruhsamer Gang am Morsumer Kliff oder am Keitumer Watt sind Erholung pur für Körper und Geist.

Im exklusiven Spa des Severin*s Resort und Spa können wir vollkommen die Seele baumeln lassen. Fünf verschiedene Themensaunen inklusive Hamam, ein großzügiger Pool mit Kamin und Glasdach sowie atmosphärische Ruheräume lassen den Alltag schnell vergessen. Ein wunderbares Erlebnis ist auch ein Aufenthalt in einer der Private Spa Suiten, in der man sich zu zweit oder in privater Runde bei ausgesuchten Anwendungen mindestens zwei Stunden lang entspannen kann.

Der Tag im Severin*s Resort und Spa beginnt mit einem abwechslungsreichen, hochwertigen Frühstück, welches bei gutem Wetter auf der großen Terrasse mit dem angrenzenden Obstgarten serviert wird. Für Sportler und Langschläfer wird das Frühstück sogar bis mittags angeboten. Die Gastronomie des Resorts ist durch echte Leidenschaft für die feine Sylter Küche gekennzeichnet. Beide Restaurants, das Hoog und das Tipken's, setzen speziell auf nordische Produkte mit Aromen aus aller Welt. Während das Hoog den Charme einer gehobenen, modernen Sylter Teestube bietet, verwöhnt das Tipken's abends mit Fine Dining. Besonders einladend ist auch das gemütliche Ambiente mit Kamin in der Bar und der Smoker's Lounge.

Wenn Sie nun neugierig auf Sylts neue Hotelperle geworden sind, buchen Sie einfach eines der vielfältig zusammengestellten Arrangements, wie beispielsweise das „Kennengelernt-Special“ mit zwei Übernachtungen, täglichem Frühstück, Willkommens-Menü im Hoog, Genießer-Menü im Tipken's sowie einer Vitalberatung im Spa.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.severins-sylt.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4651- 460660.



WINTERPOWER – Durch Ingwer & Co...



Es ist schon längst kein Geheimnis mehr, dass wir durch den Einsatz exotischer Gewürze nicht nur unsere Lieblingsgerichte verfeinern, sondern auch unser Wohlbefinden steigern können. Schon in der Ayurveda, der ältesten ganzheitlichen Gesundheitslehre der Welt, wurden diese Gewürze gezielt gegen Krankheiten eingesetzt.

Damit Sie fit über die Wintermonate kommen, haben wir für Sie einige der wichtigsten Wohlfühl- und Heilgewürze zusammen gestellt:

Anis: Das heilsame Öl als Tee oder zum Inhalieren

bekämpft Entzündungen der Atemwege, es wirkt krampflösend und ist gut gegen Erkältung. Außerdem regt es an und hilft gegen Stress. Zum Verzehr als Gebäck oder Tee geeignet.

Chili: Die scharfe Schote aktiviert den Kreislauf, wirkt fiebersenkend und antibakteriell, baut Hemmungen und Schüchternheit ab. Für scharfe, pikante Gerichte.

Ingwer: Bereits ein TL Ingwerpulver, mit einer Tasse Wasser aufgebrüht, gibt Power, stärkt das Immunsystem und beruhigt den Magen. Hilft gegen Erkältungen, Reisekrankheit

DIE HEILKRAFT DER WELLNESSGEWÜRZE

und Nervosität und als Badezusatz auch gegen Rheumatismus und Muskelschmerzen. Lecker in asiatischen und süß-sauren Gerichten.

Koriander: Gegen Migräne und Erschöpfungszustände, stärkt die Nerven, hilft gegen Konzentrationschwäche und Depressionen. Ideal für Gemüse und Gebäck. Achtung: Koriander nie gemahlen kaufen!

Majoran: Als Tee, zum Inhalieren gegen bakterielle Entzündungen und Viren. Als Badezusatz, Wickel oder Komresse bei Asthma, Erkältungen, Husten und auch Prellungen. Zum Würzen von Fisch und Fleisch.

Muskatnuss: Stärkt die Leber, entgiftet, hemmt Entzündungen, regt den Appetit an und beruhigt die Nerven. Für Gemüse und Kartoffelgerichte.

Nelken: Wirken blutreinigend, schmerzstillend (bei Zahnschmerzen) sowie desinfizierend und fördern die Durchblutung. Zur Verwendung in Gebäck, Braten, Rotkohl.

Paprika: Stärkt das Herz, stabilisiert den Kreislauf und beugt Arterienverkalkung vor. Für Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse

Rosmarin: Gegen Müdigkeit, Krämpfe, Durchblutungsstörungen und Rheumatismus. In Aromasaunen als Aromatherapie zur Steigerung des Gedächtnisses sowie Leistungs- und

Konzentrationsfähigkeit. Lecker in Kartoffelgerichten, Fleisch und Gemüse.

Vanille: Gibt Power, stärkt die Abwehr, harmonisiert die Sinne. Für Süßspeisen und Fleisch. Tipp: Achten Sie auf echte Vanille – in Fertigprodukten ist häufig nur künstliches Aroma.

Zimt: Entspannt, fördert die Durchblutung, harmonisiert die Hirnströme und darüber hinaus auch das Gefühlsleben. Hilft gegen Zerstreuung und Vergesslichkeit. Für Süßspeisen und Fleisch.

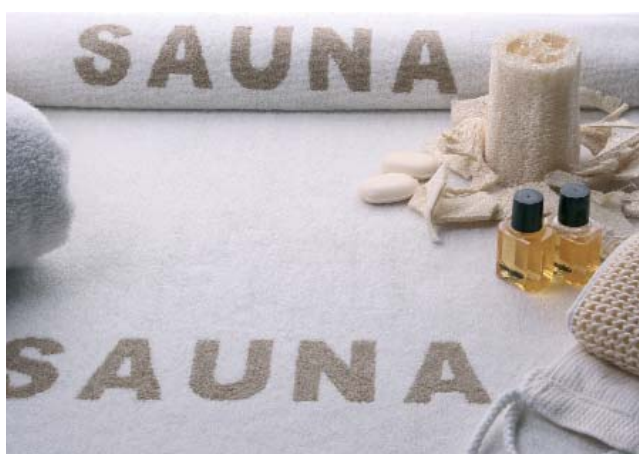




SCHWITZEN - Zur Steigerung der Abwehrkräfte...

Was gibt es schöneres als nach dem Training, nach einem Skitag oder auch nach einem anstrengenden Arbeitstag seine müden Muskeln und Glieder in wohliger Wärme zu entspannen? Also ab in die Sauna, denn so ein Wechselbad wirkt wahre Wunder auf Körper, Geist und Seele. Damit man den bestmöglichen Effekt erzielt, sollte man allerdings einige Regeln befolgen:

1. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, denn drei Saunagänge mit entsprechenden Ruhezeiten sollten es schon sein.
2. Vor jedem Saunagang ein warmes Fußbad verhindert Kopfschmerzen nach dem saunieren.
3. Nach jedem Saunagang als erstes unter die kühle (nicht kalte) Schwallbrause gehen. Wichtig: Spritzen Sie sich nicht ab, sondern lassen Sie das Wasser in einem ruhigen Strahl über den Körper gleiten. Es gibt keine andere Entspannungstechnik, bei der der Körper so schnell regenerieren kann.
4. Lassen Sie zwischen den Saunagängen mindestens 20 Minuten verstreichen.



5. Trinken Sie ausreichend Wasser oder Mineralgetränke in den Ruhephasen.

Durch die Erhöhung der Haut- und Körpertemperatur wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt sowie die Durchblutung angeregt und verbessert. Die kalt-warmen Wechselbäder stärken die körpereigenen Abwehrkräfte. Durch den erhöhten Stoffwechsel werden vermehrt Schlacken abtransportiert, was durchaus dem einen oder anderen Muskelkater vorbeugen kann, und die Nieren entlastet. Auch unser Hautbild erfreut sich nach dem Saunaritual eines besseren Erscheinungsbildes, denn die Poren werden geöffnet und gereinigt. Die wohlige Wärme löst die Verspan-

nungen in unserem Körper, regt das vegetative Nervensystem an und baut Stress ab.

Wem die klassische Finnische Sauna mit der trockenen Hitze und den über 90 Grad zu heiß ist, der hat mittlerweile eine Vielzahl von Alternativen:

Dampfbad: Mit 50-55°C Temperatur und sehr hoher Luftfeuchtigkeit ist es ideal zum reinigen von Haut und Atemwegen. Die empfohlene Aufenthaltsdauer liegt bei 10 -15 Minuten.

Quarz- oder Salzgrotte: Um die 45 Grad warm und ebenfalls sehr feucht ist es die abgeschwächte Form des Dampfbads. So dass man sich hier sogar 20 - 30 Minuten aufhalten kann.

Aromasauna: Ebenfalls mit einer Temperatur von rund 45°, allerdings mit weniger Luftfeuchtigkeit, der dafür aber Aroma oder Kräuteressenzen beigemischt sind. Hier sollte man sich 10 - 20 Minuten entspannen, danach allerdings 30 Minuten ruhen, bevor es zum nächsten Saunagang geht.

Caldarium: Funktioniert wie die Aromasauna, allerdings mit sehr hoher Luftfeuchte und einer Aufenthaltsdauer von 20 Minuten.

Laconium: Das ist die sanfte Form der Finnischen Sauna: Bei 55° Grad und sehr trockenem Raumklima kann man hier seinen Körper 15 – 20 Minuten bestens entschlacken und entgiften.

Doch egal, welche Sauna sich für Ihr persönliches Wohlbefinden am besten eignet - so ein paar Saunastunden sind in jedem Fall eine hervorragende Investition in Ihre Gesundheit. Um den größten Nutzen daraus zu ziehen, empfehlen wir regelmäßig einen Saunabend pro Woche einzulegen.

Beauty News



Green Science™ Skin Care umfasst sieben Anti-Aging-Produkte mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, die für einen ebenmäßigen, glatten Teint sorgen. Dabei arbeitet Aveda mit einer eigens entwickelten, hautverjüngenden Mischung aus Aktivstoffen wie Plai-, Agan-Öl und Kaktus-Extrakten, die die Haut festigen, straffen und gleichzeitig Linien und Falten minimieren. Unser Tipp: Die Firming Eye Cream – eine leichte Augencreme, die die empfindliche Augenpartie mit Feuchtigkeit versorgt und pflegt. Peptide und pflanzlich gewonnenes Buchweizen-Wachs reduzieren zudem sichtbar Schwellungen und Augenschatten. Zur Serie gehören außerdem ein Perfecting Cleanser, ein Replenishing Toner, ein Lifting Serum, eine Firming Face Cream und ein Line Minimizer.

Peau d'Ange Creme von Méthode Jeanne Piaubert ist eine Verwöhncreme mit Anti-Stress-Effekt. Diese zart schmelzende Creme pflegt den Körper wunderbar geschmeidig, lindert Hautreizungen und bremst sogar nachwachsende Härchen. Die Creme enthält unter anderem Saflor-Öl (Färberdistel), Shea Butter, Aloe Vera, Kamille, Kastanie, Efeu, Allantoin und Vitamin E. Sie versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, beruhigt mit dem Duft ätherischer Öle, lindert Reizungen und regeneriert. Die Peau d'Ange Creme eignet sich für trockene und empfindliche Haut und entspannt durch die Heilkraft der ätherischen Öle von Mandarine, Orange, Sandelholz und Geranie Afrika.



Die **The Eye Cream** aus der 3LAB-Ginseng Collection spendet höchstmögliche Feuchtigkeit für den empfindlichen Bereich um die Augen. Durch die Kombination seltener Ginseng Stammzellen, Kräuterextrakte und modernster Technik hält die Augencreme die empfindliche Augenpartie fest und hydratisiert und bekämpft so erfolgreich die Faltenbildung und sonstige Zeichen des vorzeitigen Alterns der Haut. Das Besondere: Asiatischer Ginseng stimuliert den Zellstoffwechsel. Er regeneriert, klärt und vitalisiert somit die Haut. Die Pflegeserie besteht aus drei Produkten: The Cream, The Eye Cream und The Serum, die sichtbar die Anzeichen der Hautalterung mildern und für einen strahlenden Teint sorgen.

Suprem'Advance ist die umfassende Anti-Aging-Pflegelinie von Méthode Jeanne Piaubert. Sie wurde mit dem Ziel entwickelt, die Hauptursachen der Hautalterung wirksam zu mildern und unter Zuhilfenahme intelligenter Anti-Age-Aktivstoffe die Defizite der Epidermis während des ganzen Tages zu diagnostizieren und auszugleichen. Die Suprem'Advance Augenkonturcreme ist ideal, um Falten, Augenringe und Tränensäcke verschwinden zu lassen, die Haut zu straffen und Flecken zu mildern, so dass der Blick im Handumdrehen verjüngt wird. Die zart duftende Creme zieht augenblicklich ein und hinterlässt ein angenehm seidiges Hautgefühl und einen perfekt matten Teint. Und last, but not least, sind die hocheleganten, goldenen Tiegel echte Augenschmeichler.





Ideal für die Pflege strapazierter Haut ist **Viscontour® Serum Cosmetic** – das Hyaluronsäure-Serum für die tägliche, sanfte Lifting-Therapie. Es sorgt mittels Hyaluron-Hydro-Lift-Effekt für einen sichtbaren Rückgang der Faltentiefe und einen ebenmäßigen Teint. Schon nach wenigen Tagen wird bei regelmäßiger Anwendung die Haut sicht- und spürbar glatter und straffer. Das Serum mit Hyaluronsäure kann mit der gewohnten Hautpflegecreme problemlos kombiniert werden. Da auf Konservierungsmittel, Duft- und Farbstoffe verzichtet wurde ist es selbst für empfindliche und allergiegefährdete Haut geeignet. Besonders praktisch: Die einzeln verpackten Serumampullen sind auch perfekte Reisebegleiter.

Die luxuriöse **3LAB Perfect Body Creme** versorgt den Körper mit kostbaren Anti-Aging Wirkstoffen, die bislang der Gesichtspflege vorbehalten waren. Das Anti-Aging Treatment wirkt vitalisierend, festigend und feuchtigkeitsspendend. Es regeneriert das Gewebe und wirkt Alterungserscheinungen entgegen. Angereichert mit effektiven Wirkstoffen wird das Erscheinungsbild von Cellulite und Orangenhaut geglättet und erschlaffte Partien gefestigt sowie das Auflösen hartnäckiger Fettdepots gefördert. Zusätzlich wirkt sie Irritationen wie rasurbedingten Rötungen entgegen und kaschiert Unebenheiten. Die Pflege ist für alle Hauttypen geeignet. Für ein optimales Ergebnis wird sie großzügig auf dem ganzen Körper aufgetragen.



Darphin hat mit dem **Wrinkle Minimizer Perfecting Serum** der Ideal Resource Serie die jüngste Generation eines Anti-Falten-Serums entwickelt. Reich an Tanninbaumextrakt, stärkt es die Kollagenfasern und die Fibroblasten. Durch den Schutz und Aufbau des Fibrillin werden Falten sichtbar minimiert. Die Haut ist fester und gewinnt ihre Elastizität zurück. Das Serum gleicht die Haut aus – Linien und Falten wirken wie weich gezeichnet. Je mehr Fibrillin im optimalen Zustand vorhanden ist, desto praller und jünger wirkt die Haut. Tragen Sie zweimal täglich drei Tropfen des Serums auf Gesicht und Hals auf und tupfen Sie es mit den Fingerspitzen leicht auf – die Haut wird sofort mit Feuchtigkeit versorgt und wirkt mattiert.

Die seidige Formel des **La Mer Hand Treatment** versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und bindet sie gleichzeitig. Es wird eine schützende, pflegende Barriere aufgebaut, die die Haut vor extremen Umwelteinflüssen schützt. So wird ein Austrocknen verhindert und ihr gleichzeitig ein „Feuchtigkeitspolster“ verliehen. Eine hochwirksame Mischung aus Vitaminderivaten und Meeressubstanzen hilft, das Gefühl von Müdigkeit in den Händen abzubauen. Zudem enthält das Hand Treatment magnetisiertes Turmalin, ein einzigartiges Mineral, das die beim Auftragen der Creme benötigte Kraft in Energie umwandelt. Dabei wird die Wirkung des Hand Treatments intensiviert, was wiederum die Durchblutung anregt und hilft, Stress abzubauen.





60 JAHRE CLARINS – Legendär & innovativ...

Clarins – das ist seit 60 Jahren eine lange Liste legendärer Produkte, die Dank eines authentischen Sinns für die Bedürfnisse der Frauen und für nachhaltige Innovation unaufhörlich perfektioniert werden. Aber Clarins ist auch eine wegbereitende Vision von wirksamer Kosmetik, die ihren Beitrag zu Glück, Wohlgefühl und Balance leistet.



Hand mit der Haut in Berührung ist, wie schnell die Bewegung ausgeführt wird, je nach Anzahl, Länge, Weite der Bewegungen und natürlich je nach Gewicht der Hand. Auch die Anwendungsmethoden für zu Hause basieren auf der professionellen Clarins Methode. Für jedes Produkt gibt es eine spezielle Auftragstechnik, je nach Wirkung und Textur.

Clarins beweist in jeder Unternehmung Pioniergeist. Das Unternehmen hat das Konzept der Schönheit durch Pflanzen initiiert und damit die Grundlagen der modernen Aromatherapie gelegt. Die revolutionäre manuelle Behandlungsmethode, Körperpflege, Sonnenfilter und Anti-Pollution-Komplex stehen für ständige Innovation. Aber auch soziales und ökologisches Verantwortungsbewusstsein, Umweltschutz, humanitäre Initiativen, langfristige und engagierte Partnerschaften sind stets präsent.

Am 15. März 1954 gründet Jacques Courtin-Clarins die Marke Clarins. In dem Schönheitsinstitut, das er in der 35 rue Tronchet in Paris eröffnet hatte, praktizieren Physiotherapeuten und Kosmetikerinnen seine exklusive Massagemethode, mit der die traditionelle Körperbehandlung und später die Gesichtsbehandlung revolutioniert wird. Zu der Zeit entwickelte er auch seine ersten Produkte, eine einzigartige Linie natürlicher Öle mit 100 % reinen Pflanzenextrakten für die Körper- und Gesichtspflege – bis heute hat sich ihre Formel nicht verändert.

Im Mittelpunkt der manuellen Clarins Methode steht die Berührung. Die gleiche Bewegung kann völlig unterschiedliche Wirkungen erzeugen, je nachdem, welche Fläche der

Das Clarins Skin Spa ist ein einzigartiger Ort, wo sich Pflegeprodukte auf der Basis hochwirksamer Pflanzenstoffe mit den einfühlsamen Händen der Kosmetikerin zu einer außergewöhnlichen Massagemethode vereinen. Hier entsteht die Verbindung von exklusiven ClarinsPRO-Formeln, geschmeidigen Texturen und präzisen und perfekten Handgriffen. Seit 2001 bieten auch die inzwischen über 50 Spas by Clarins diese einzigartige Behandlungsqualität.

Als eine der ersten Marken entdeckte Clarins die kosmetische Wirksamkeit der Pflanzen. Über 250 Pflanzenextrakte fließen mittlerweile in die Zusammensetzung der Produkte von Clarins ein. Oberste Regel: Zwischen einem künstlichen Stoff und einer Pflanze mit gleicher Wirksamkeit wählt Clarins stets die Pflanze.

Nachhaltigkeit ist für Clarins die Gelegenheit, neue Regeln einzuleiten, sich neuen Herausforderungen zu stellen und sich voller Überzeugung und großzügig für die Erhaltung der Natur einzusetzen. Durch ihre authentischen Initiativen hat sich Clarins auch als Pionier beim Schutz der Artenvielfalt und beim Fair Trade erwiesen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.clarins.de.



Von der Pflanze zum Produkt

Vor der Freude über das Endprodukt liegt ein langer wissenschaftlicher Weg, begleitet von einzigartigem und anspruchsvollem Wissen... Von der Pflanze zum Produkt, eine Geschichte von Leidenschaft und Schönheit.





Die konzentrierte Anti-Aging-Pflege **Double Serum - Age Control** von Clarins ist weit mehr als ein klassisches Serum. Sie kombiniert 20 ausgewählte Pflanzenextrakte und reaktiviert die fünf Vitalfunktionen der Haut. Die Zwei-Phasen-Formel schenkt ein sichtbar jüngeres Aussehen: Straffere Haut, geglättete Fältchen, neue Ausstrahlung, gleichmäßigerer Teint und verfeinert wirkende Poren. Katafray-Extrakt füllt im Zusammenspiel mit einem Hyaluronsäure-Komplex die Feuchtigkeitsreserven in der Haut wieder auf. Biologisches Perilla- und Macadamia-Öl unterstützen die Nährstoffversorgung. Biologischer Quinoa- und Grüner Tee-Extrakt wirken schützend. Ein Extrakt aus Strandkiefer und biologischem Muskatosen-Öl unterstützt die Sauerstoffversorgung der Haut, während Extrakte aus biologischer grüner Banane, Thymian und Bocoa regenerierend wirken.

Clarins' **Lift-Affine Sérum Visage contour parfait** ist ein innovativer Multi-Affinant Komplex, der eine Auswahl an leistungsstarken Pflanzenextrakten wie Guarana, Awapuhi-Ingwer und Kaki enthält. Die speziell entwickelte Formel unterstützt die natürliche Form des Gesichts. Sie verfeinert außerdem die Gesichtszüge, frontal und im Profil und mildert das Erscheinungsbild von Schwellungen und Doppelkinn. Der Lifting-Effekt sorgt zudem für straffere Gesichtskonturen und definiertere Gesichtszüge. Die Haut wird mit Feuchtigkeit versorgt und wird geschmeidig und elastisch. Anwendungsempfehlung: Morgens und/oder abends vor der gewohnten Pflegecreme auftragen, optimalerweise nach der Clarins Anwendungsmethode „Auto-LiftingManuel“. Selbstverständlich wurde die Hautverträglichkeit dermatologisch geprüft.



Mit der **Multi-Intensif Crème Haute Exigence Jour SPF 20** hat Clarins eine umfassende Intensivpflege für die anspruchsvolle, sehr trockene Haut entwickelt, die durch altersbedingte Hormonumstellungen dünn und müde geworden ist. Die gehaltvolle Tagescreme ist angereichert mit dem exklusiven Extrakt aus biologisch angebautem Harongabaum und wurde entwickelt, um die Haut zu straffen und ihre Dichte zu erhöhen. Sie mildert selbst tiefe Falten, spendet Feuchtigkeit und sorgt für eine revitalisierte Ausstrahlung. Der perfekte Partner für die Nacht ist die pigmentregulierende Multi-Intensive Anti-Age Nachtcreme Haute Exigence. Für ein optimales Ergebnis beide Cremes mit sanftem Druck von der Gesichtsmitte nach außen verteilen.



Seit 60 Jahren unverändert sind die Clarins Körperöle. Das **Huile "Relax"** ist eine natürliche Anti-Stress-Pflege mit ätherischen Ölen aus Bitterorange, Pelargonie, Kamille und Basilikum, die Verspannungen lockern und beruhigen. Das Körperpflege-Öl lässt Stress sowie Müdigkeit verfliegen und schenkt ein herrliches Gefühl des Wohlbefindens. Entschlackend wirkt das **Huile "Anti-Eau"**. Es strafft das Gewebe und hilft, kleinen Pölsterchen vorzubeugen. Das Pflegeöl **Huile "Tonic"** wirkt belebend, stärkt das Gewebe und beugt Spannkraftverlust und Dehnungsstreifen vor. Es macht die Haut glatter, samtweich und verhindert das Austrocknen. Die ätherischen Öle bestehen allesamt zu einhundert Prozent aus reinen Pflanzenextrakten, sind frei von Konservierungsstoffen und verleihen ein herrliches Wohlgefühl.





AVEDA – Bewusst schön...

Aveda™, The Art and Science of Pure Flower and Plant Essences™, wurde 1978 in Minneapolis mit einer einzigartigen Vision gegründet: Hochwirksame Produkte auf Pflanzenbasis herzustellen, die Mitarbeitern bei der Anwendung im Salon oder Spa, ihren Gästen und der Erde gut tun. Nachhaltigkeit und der verantwortungsbewusste Umgang mit der Natur stehen dabei im Vordergrund. Seit mehr als 30 Jahren verfolgt Aveda, das zu den Estée Lauder Companies gehört, seine Mission mit Authentizität und Pioniergeist jeden Tag aufs Neue. Aveda bietet eine umfassende Produktserie, bestehend aus Aveda Hair, Skin und Body Care, Coloration, Makeup, Lifestyle Produkten, Aveda Men und den unverwechselbaren Pure-Fume™ Aromen – ein ganzheitliches Pflegekonzept von Kopf bis Fuß.

„Bei Aveda stehen nicht nur Zahlen im Fokus. Wie unsere Mission besagt, ist uns der ‚verantwortungsbewusste Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen‘ ebenso wichtig – und das setzen wir tagtäglich bei unserer Arbeit um,“ erklärt Dominique Conseil, Aveda Global Brand President. „Wir sind der Meinung, dass jedes Unternehmen verantwortungsbewusst gegenüber seiner Umwelt handeln sollte.“

Die Wurzeln von Aveda liegen im Ayurveda, der traditionellen, indischen Heilkunst, begründet. Der ganzheitliche Ansatz der Lehre mit Fokus auf der inneren Balance beeinflusst Aveda in allen Bereichen. So verbindet Aveda hochwertige Produkte auf Basis reiner Blumen- und Pflanzenessenzen mit high-touch Erlebnissen und

Behandlungen, die von Kopf-bis-Fuß für Schönheit sorgen.

Doch Aveda engagiert sich nicht nur im Bereich der Produktentwicklung für die Umwelt – das Unternehmen ist ständig bemüht neue, nachhaltige Wege zu gehen. So ist Aveda das erste Kosmetikunternehmen, das ausschließlich mit Windenergie produziert. Durch den Kauf von Windenergie deckt das Unternehmen seinen gesamten Elektrizitätsverbrauch der Hauptproduktionsstätte in Minnesota, USA. Zudem organisiert Aveda jedes Jahr eine Bewusstseins- und Bildungskampagne zum Schutz unserer Erde. Im Rahmen des sogenannten Earth Month sammelt Aveda Spenden, um damit ausgewählte Umweltprojekte zu unterstützen. Seit 2002 unterstützt das Unternehmen auch das langjährige Engagement der Estée Lauder Companies für die Früherkennung von Brustkrebs mit dem Verkauf einer speziellen BCA-Sonderedition eines Produkts..



Ein Besuch in einem Aveda Salon oder Spa sorgt für pure Entspannung und ist die perfekte Auszeit vom Alltagsstress. Zusätzlich zu den professionellen, auf die Bedürfnisse abgestimmte Behandlungen, erhält jeder Gast eine individuelle Beratung und Produktempfehlungen. Jeder Spa-Aufenthalt wird zudem durch die einzigartigen Aveda Rituale ergänzt. Hierzu gehören das Tea Ritual, das Stress-Relieving Hand Ritual, das Stress-Relieving Neck & Shoulder Ritual sowie eine Aroma Sensory Journey.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.aveda.de.



Das **Dry remedy™ moisturizing oil** von Aveda ist ein innovatives Leave-in Haaröl mit bis zu 99,9% natürlichen Essenzen aus kontrolliert, biologischem Anbau wie dem reichhaltigen Buritiöl aus Brasilien, das aus der Buriti-Palme gewonnen wird. Es spendet trockenem, sprödem Haar bis in die Spitzen sofortige Feuchtigkeit. Das Ergebnis: Der Feuchtigkeitsgehalt des Haars wird sofort um 41% erhöht, ohne das Haar dabei zu beschweren. So wird es im Nu wundervoll weich, geschmeidig und glänzend seidig. Im Gegensatz zu anderen Ölen wird das Dry remedy™ moisturizing oil vom Haar absorbiert. Dadurch nährt es das Haar optimal. Für ein optimales Ergebnis nach jeder Wäsche zwei bis vier Tropfen des Öls in die Längen und Spitzen von feuchtem oder trockenem Haar geben und danach nicht mehr ausspülen.

Für kräftigeres und volleres Haar sorgt die **Systempflege Invati™** von Aveda. Natürliche Inhaltsstoffe entfernen überschüssiges Sebum sowie Produktablagerungen und schützen vor Haarbruch. Hirse und Mariendistelextrakt sorgen für einen ausgeglichenen Lipidehaushalt, während Kukuinussöl aus kontrolliert biologischem Anbau, das Haar mit Feuchtigkeit versorgt und natürlichen Glanz verleiht. Zur Pflegeserie gehören das **Invati™ exfoliating shampoo**, der **Invati™ thickening conditioner** zur Stärkung der Haarstruktur sowie der **Invati™ scalp revitalizer**. Der Revitalizer wird acht Mal auf jeder Seite des Kopfes in das handtuchtrockene Haar aufgesprüht und danach einmassiert und nicht mehr ausgewaschen. Am besten zwei Mal täglich - morgens und abends - verwenden und dabei die Augenregion meiden.



Avedas **Smooth infusion™ naturally straight** ist ein Glättungswunder für geschmeidiges Haar. Die einzigartige Textur mit natürlichen Pflanzenfasern legt sich um jedes Haar und führt so eine schonende Glättung herbei. Selbst bei extremer Feuchtigkeit verhindert die innovative Formulierung mit einzigartigen Wirkstoffen wie Tapiokastärke und Maisextrakten das Kräuseln der Haare. So verwandelt die leichte Stylingcreme mit der Kraft der Pflanzen widerspenstige Mähnen in glatte Styles. Das Beste daran: Bei mehrmaliger Anwendung besitzt Smooth Infusion™ Naturally Straight einen dauerhaft glättenden Effekt ohne die Haare zu beschweren oder zu schädigen. Die glättende Stylingcreme kann auch unbedenklich für gefärbtes oder chemisch geglättetes Haar angewendet werden.



Das **Hand relief™ night renewel serum** von Aveda ist ein innovatives, stärkendes Nacht-Serum aus 97% natürlich gewonnenen Inhaltsstoffen, wie beispielsweise Süßholzwurzelextrakt. Es verbessert das Gewebe sowie die Spannkraft der Haut und reduziert Pigmentflecken. Bei einem klinischen Test mit 24 Frauen hat sich in nur vier Wochen bei 92% der Frauen eine Reduzierung der feinen Linien gezeigt. Zusätzlich zeigten 83% der Frauen eine signifikante Verbesserung von Pigmentflecken in selber Zeitspanne. Um diese Ergebnisse zu erzählen sollte jeden Abend eine erbsengroße Menge Hand relief™ night renewel serum vor dem Schlafen gehen in die Hände einmassiert werden. Anschließend die Hände mit Hand relief™ moisturizing creme pflegen, um sie optimal mit Feuchtigkeit zu versorgen.



Relaxed - Winter-Quiz

Gewinnen Sie einen Traumurlaub im Wert von 1.900,- Euro im neu eröffneten Severin*s Resort & Spa in Keitum auf Sylt.

Das kleine Örtchen Keitum auf der Insel Sylt gilt als eines der schönsten Dörfer Deutschlands. Mit seinen liebevoll erhaltenen Friesenhäusern unter Reet, den wunderschönen, gepflegten Gärten mit ihren alten Bäumen und dem schmucken Ortskern ist es nun auch die Kulisse für das spektakulärste Hotel-Opening in diesem Winter – der Eröffnung des fünf Sterne Superior Severin*s Resort und Spa.

Gewinnen Sie das Arrangement „Suite Severin*s“ für zwei Personen mit drei Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet, einem 4-Gang-Menü im Tipken's, einem 5-Gang-Menü im Tipken's, einer Lieblingsanwendung (50 Min.) sowie einer Flasche Champagner.

Beantworten Sie einfach die nachfolgenden Fragen:

1. Mit wie vielen Kilometern Strand kann Sylt aufwarten?
2. Wie groß ist die Dünentherme in St. Peter-Ording?
3. Wie groß ist das kleinste Doppelzimmer im Severin*s Resort und Spa?
4. Wann findet 2015 das Meran International Wine Festival statt?
5. Welches Wellnessgewürz stärkt die Leber?
6. Wie heißt die neue Anti-Aging Pflegeserie von Maria Galland?

Einsendeschluss ist der 15. April 2015.
Der Rechtsweg ist, wie immer, ausgeschlossen.



Mitmachen und Gewinnen!

Absender:

Vorname, Name:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon / mobil:

Meine Gewinnantworten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Bitte
freimachen

- Antwortkarte -
Redaktion „Relaxed“
SL Promotions
Jürgensallee 73
22609 Hamburg

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sonja Lulutzki
SL Promotions
Jürgensallee 73
22609 Hamburg
Mobil +49-(0)176 - 11 386 310
Tel. +49-(0)40 - 89 80 77 17
www.relaxed-online.eu
s.lulutzki@relaxed-online.eu

REDAKTION
Sonja Lulutzki
Frederike Kuhn
Birgitta Ehlert

ANZEIGENLEITUNG
Sonja Lulutzki

DRUCK & BELICHTUNG
Albert Bauer Companies GmbH & Co.KG
Conventstraße 1-3
22089 Hamburg

FOTOQUELLEN
Rose & Rose GmbH, Hotel SAND, Sroka Hotel
Neubau GmbH & Co. KG, Hotel Hofgalerie, Hotel
54° Nord, Landhaus Rantum, Landhaus Sylter
Hahn, Hotel Strand am Königshafen, Hotel Alte
Strandvogel, ApartHotel Seepferdchen, Düün
Bad & Spa, Hallingers Schokoladen Manufaktur
GmbH, Confiserie Dengel, Peters GmbH, Schell
Schokoladenmanufaktur, Gourmets International,
Kellerei Terlan, Kellerei Kurtatsch Gen. Land.
Ges., Campo Monaco GmbH, Severin*s Resort &
Spa, Aveda, Estée Lauder, Maria Galland, Clarins.

Urheberrechte für Beiträge, Fotografien, Zeichnungen und Anzeigenentwürfe bleiben beim Herausgeber bzw. den Autoren. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Vorlagen kann keine Garantie übernommen werden. Leserbriefe, namentlich gekennzeichnete Artikel und Anzeigen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Bei Gewinnspielen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Relaxed erscheint einmal pro Quartal, es gilt die Preisliste vom 01.01.2015.

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT
Der Herausgeber, wenn nicht namentlich genannt.

MARIA GALLAND

PARIS

Legen Sie Ihre Schönheit in erfahrene Hände!

Oui, C'est moi.



Maria Galland pflegt Ihre Einzigartigkeit mit Know-how und
Einfühlungsvermögen. Buchen Sie jetzt eine Behandlung in Ihrem
Maria Galland Institut: www.maria-galland.com



SEHNSUCHT

SYLT

„Sehnsucht Sylt“ vereint von Norden bis Süden der Insel familiengeführte Privathotels, Apartmentvermietungen und Restaurants in denen Sie ein „Zuhause im Urlaub“ finden und erleben. In unseren Häusern erwarten wir Sie mit Begeisterung, Professionalität und einem Lächeln. Wir schaffen für Sie eine unbeschwertere Atmosphäre und bieten Ihnen dabei höchste Qualität. Hier sind Sie zu Gast bei Menschen, die es verstehen, Ihnen einen Aufenthalt für Ihr Wohlbefinden zu beschreiben. Jedes Haus hat seinen ganz besonderen Charme – hier finden Jungspunde und Betagte, Auszeitsucher wie Erlebnishungrige, Naturliebhaber wie Architekturbewunderer ihren Platz. Finden Sie Ihr exklusives Feriendomizil für sich, für einen Urlaub mit der Familie oder gemeinsam mit guten Freunden.

Hotel Strand am Königshafen

Nördlichstes Garni Hotel Deutschlands • 04651 88 97 50 • hotel-strand-sylt.de

Restaurant Vogelkoje

Ein kleines Paradies für Romantiker • 04651 95 250 • vogelkoje.de

Landhaus Sylter Hahn

Unaufdringlicher Luxus & familiäre Gemütlichkeit • 04651 92 820 • sylter-hahn.de

Rose & Rose

Exklusive Apartments und Luxuslandhäuser • 04651 2 82 91 • roserose.de

Alte Strandvogtei

Kleinod zwischen den Meeren • 04651 9 22 50 • alte-strandvogtei.de

Gourmethotel Landhaus Rantum

Luxuriöse Landhäuser und Apartments • 04651 16 60 • landhaus-rantum.de

Restaurant Coast

Kreative Küche von Land und Meer • 04651 15 51 • restaurant-coast.de

Apartmenthotel am Leuchtturm

Familienhotel direkt am Leuchtturm • 04651 96 100 • hotel-leuchtturm.com

Seepferdchen ApartHotel Sylt

Unvergessliche Ferien mit Ihren Lieben • 04651 88 98 80 • seepferdchen-sylt.de

Villa 54° Nord

Das neue Hotel auf Sylt! • 04651 836 40 08 • villa54-sylt.de

Hotel 54° Nord

Neues Designhotel im Inselsüden • 04651 44 91 70 • hotel54gradnord.de

Hotel Hof Galerie

Kunst und Wohnkultur in Morsum • 04651 95 70 50 • hotelhofgalerie.de

Exklusive Apartments in Hörnum

Für Ihre schönste Jahreszeit • 04651 99 54 033 • sylter-apartment-kontor.de

