

Relaxed



Top Wellness-Hotels

Relaxed Traumurlaub
Beauty-Tipps zu gewinnen

REISESPECIAL
Winter am Meer

HEALTHY
BACK
BAG



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, Trüffel und Weinen auf den nächsten Seiten tolle Genusstipps. Lassen Sie sich inspirieren von ausgesuchten Schokoladen-Manufakturen, Trüffellieferanten und Weingütern.

Und zu guter Letzt stellen wir Ihnen ausgesuchte Wellness-Hotels vor und legen wir Ihnen natürlich auch wieder ausgesuchte Beautytipps ans Herz.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen das Relaxed-Redaktionsteam!

Herzlichst,

Ihre Sonja Lulutzki



Inhalt

WINTER AM MEER 4-19

GOURMET-DELUXE 20-27

HEALTHY BACK BAG 28-29

TOP WELLNESS HOTELS 30-33

BEAUTY Tipps 34-41

WINTER Quiz 42



Winter am



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 Romantik Hotel Fuchsbau, das in diesem Jahr 100-jährige Geschichte schreibt.

ROMANTIK HOTEL FUCHSBAU – Landleidenschaft am Meer...

Nicht nur das Seebad Timmendorfer Strand kann sich mit seinen 150 Jahren auf ein besonderes Jubiläum freuen, auch das Romantik Hotel Fuchsbau in Groß Timmendorf schreibt in diesem Jahr 100-jährige Geschichte. Für Gastgeberfamilie Fuhrmann Grund genug, sich neu auszurichten.

auf die Vielfalt der Angebote. Es gibt neben dem herrlichen Innenpool eine Finnische sowie eine Kräuter- und Salzsau- na, ein Dampfbad, einen Raum der Stille sowie einen Eis- brunnen und Erlebnisduschen. Zeitnah sollen dann noch ein Naturbadesee und eine Außensauna hinzukommen.

Das neue Motto des Fuchsbaus sagt alles: Landleidenschaft nah am Meer. Damit geht das einstige Bauernhaus mit Kolonialwarenladen neue Wege und setzt verstärkt auf wertvolle Tradition und zeitgemäße Moderne. „Genuss, Achtsamkeit und Landleidenschaft sind für uns Werte, die nicht nur als Basis für unser neues Konzept dienen, sondern auch hervorragend zur Philosophie der Romantik Hotels passen“, so Helga Fuhrmann, die das Kleinod in den 50er Jahren von ihrer Mutter Frieda Ramcke übernahm.

Mit Babor und La Mer können sich die Gäste auf international bewährte Beauty-Produkte und erstklassige Anwendungen mit exklusiven pflanzlichen Wirkstoffen freuen.

Ein gutes Gespür für Geschmack beweisen die Gastgeber auch ihrem Restaurant samt Sonnenterrasse. Im modernen Landhausambiente starten die Gäste mit dem Fuchsbau Gourmet-Frühstück in den Tag – zahlreiche Leckereien lassen absolut keine Wünsche offen.

Inzwischen erwartet die Gäste ein abwechslungsreiches Landhausambiente in fünf Häusern. Alle Zimmer und Suiten sind kuschelig und mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. Besonders schön sind die neuen Romantikzimmer, geprägt in harmonischen Farben mit eigener Holzbodenterrasse.

Unser Tipp: Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit mit einem der zahlreichen, liebevoll zusammengestellten Arrangements. In diesem zauberhaften Kleinod ist der Alltagsstress ganz schnell vergessen.

Absolutes Highlight ist das neue Fuchsbau-SPA, das als Quelle der Achtsamkeit dienen soll. Hier trifft sandfarbener Naturstein auf warmes Grün, die Klarheit der Architektur

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.fuchsbau.com, www.romantikhotel.com oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4503-8020.





Meer...



RACKMERS HOF – Urlaub mit Muscheln und Perlen...

Als Friesische Karibik bezeichnet sich die Insel Föhr. Tatsächlich schützt sie ihre Lage im Windschatten von Sylt und Amrum vor den stürmischen Einflüssen der Nordsee und sorgt dafür, dass sich die Vegetation gut entwickeln kann. Mitten im beschaulichen Grün liegt Oevenum, einer der größeren Orte der Insel und Heimat vom Rackmers Hof, unserem nächsten Hideaway.

1845 mit traditionellem Reetdach erbaut, sind der historische Hof und seine Nebengebäude heute ein von Gastgeberin Marianne Roeloffs mit viel Liebe zum Detail gestaltetes Hotel Garni. Das große Extra des Hauses: Es gibt hier ausschließlich Suiten. Diese bieten viel Freiraum und sind neben luxuriösem Wohnraum und gemütlichem Schlafzimmer auch mit einer stylischen Küchenzeile eingerichtet. Darüber hinaus gelangt man von den Terrassen der Suiten im Erdgeschoss direkt in den weitläufigen Hotelgarten. Vor Kurzem hinzugekommen sind zwei neue Perlen Suites und zwei Muschel Suites. „Die Perlen Suites sind unsere Glanzstücke im Neubau. Weil ihre 50 Quadratmeter auf einer Ebene liegen, vermitteln sie mit ihrem individuellen Garten samt Terrasse das großzügigste Raumgefühl von allen unseren Suiten“, erläutert Inhaberin Marianne Roeloffs begeistert. Und wer es lieber ganz kuschelig mag: Die Muschel Suites unterm Dach locken auf 40 Quadratmetern als herrlicher Rückzugsraum mit französischem Balkon.

Eine weitere Besonderheit des Rackmers Hof ist auch das Langschläfer-Frühstück, das man ganz entspannt bis 12.00 Uhr genießen kann. Wer also schon vorher die Insel er-

kunden, eine Partie Golf spielen oder einen ausgiebigen Strandspaziergang machen möchte, kann sich danach mit den vielen Köstlichkeiten stärken.

Wunderbare Entspannung bietet das zauberhafte Rackmers Spa mit zwei Saunen und einem herrlichen Ruheraum. Und wie sollte es anders sein, erwartet die Gäste auch hier eine Besonderheit, denn Sie können das „Rackmers Refugium“, ein privater Wellnessbereich mit Sauna, Whirlwanne und Ruheraum, ganz für sich vier Stunden lange mieten – ein Glas Sekt, eine feine Auswahl an Getränken wie Tee mit Samowar oder Säften und dazu ein frischer Obstkorb und erlesene Pralinen inklusive. Selbstverständlich sind auch verschiedene Massagen buchbar.

Unser Tipp für einen genussvollen Urlaub ist das Arrangement „Zeit für Kulinarik“. Sie übernachten für vier Nächte in einer der traumhaften Suiten, genießen das tägliche Schlemmerfrühstück und werden an einem Abend von Sternekoch René Dittrich im Restaurant „Alt Wyk“ mit einem Vier-Gang-Menü verzaubert.

Gönnen Sie sich mit einem Aufenthalt im Rackmers Hof eine Auszeit vom Alltag – stilvoll, entspannt – und mit dem besonderen Luxus der Freiheit.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.rackmers.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4681-746377.





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 Blockhaussauna, Birken sauna, 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 der 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...



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

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, 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 Fischwagen oder Ziegenkäse vom Keitumer Käseladen. Die gemütlichen Designersessel laden zum stundenlangen Schlemmen ein.

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 Limonit sandstein 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



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.

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-Überraschungsmenü im Restaurant „Alte Schule“ in Archsum sowie einer Wohlfühlmassage. Das Hotel Hof Galerie ist ein Ort für Auszeitsucher, 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 Hafensperrmauer 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 Hörnum 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.





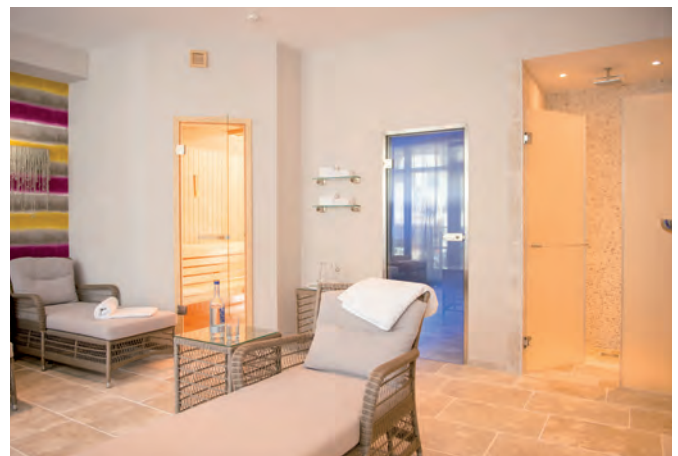
Sollte das Wetter einmal eher etwas zu rau sein, können die Gäste im hauseigenen Wellnessbereich die Seele baumeln lassen. Entspannen kann man herrlich in der Sauna, im Dampfbad oder in der Infrarot-Kabine – oder Sie gönnen sich eine Anwendung im Day-Spa. Hier erwartet Sie die optimale Kombination aus 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 Dekolletémassage, Maske und Abschlusspflege. Und mit den Anwendungen „Candle-Light-Dinner“ – einem Wellnesserlebnis aus den USA oder der „Meereszeit“ – einer sensitiven 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 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 Kopfschmerzmassage, 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 wohlthuende 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.



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

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

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 vollständigen das Frühstücksbuffet und Gluten freies Brot und Müsli wird auf Anfrage gern bestellt.



Wer einmal etwas ganz besonderes erleben möchte, sollte unbedingt das Unterwasserfotostudio buchen und sich im Pool des Hotels von den Unterwasserportraitfotografen 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 geschickte 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 Hafengebiet 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 Laufschrift. 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.

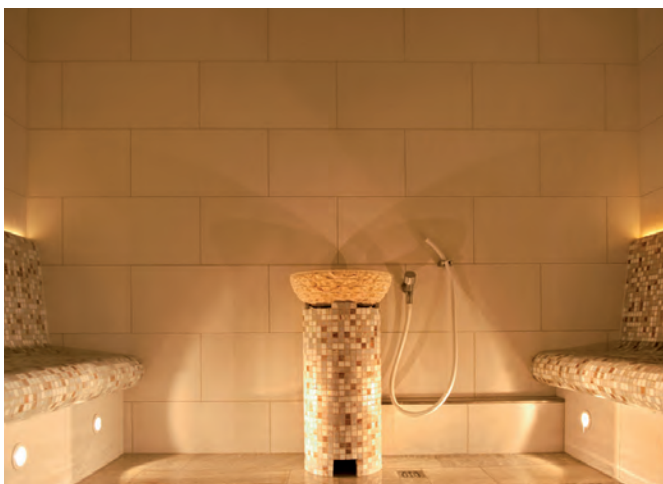
Kurzum, im Hotel Strand gilt: Es ist die ideale Adresse für alle, die das Außergewöhnliche lieben. Das privat geführte Designhotel ist ein Ort zum Wohlfühlen und für eine ganz besondere Auszeit. Ob Jungspunde und Junggebliebene, Auszeitucher und Erlebnishungrige, Naturfreunde und Architekturbewunderer, 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 Gegenströmung 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 wohliliges Ambiente.

Wir wohnen entweder im Haupthaus oder im Nebengebäude in wunderschönen Doppelzimmern – im Erdgeschoss mit Terrassen mit eigenem Strandkorb und im Obergeschoss mit Wattungsblick. 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 heimeligen Stube oder im Sommer auf der windgeschützten Terrasse genießen wir Kaffeekeklichkeiten, 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 Gegenströmung – 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, Zeitunglesen 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.

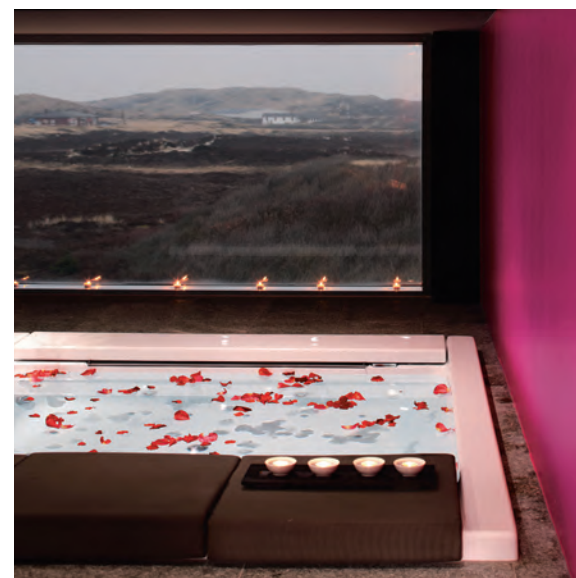


Passend zum Meeresklima wird im Düün Spa überwiegend mit Produkten von Thalgo, angereichert mit Mineralien, Salzen und Algenextrakten, behandelt. Wir haben die Wahl zwischen verschiedenen Gesichtsbearbeitungen, Pflegetechniken für den Körper wie Peelings, Bäder und Packungen, Massagen und Wohlfühlpaketen 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 Gästen 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 gemäßigttere Genießer greifen zur Schokolade, um zum Beispiel ihren Gemütszustand aufzuhellen. 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.

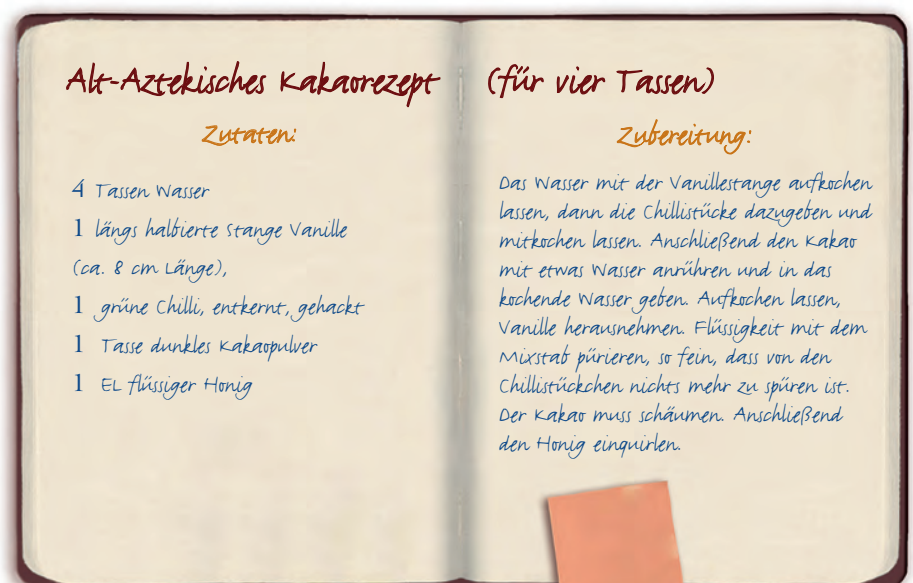
Und das Beste: In Maßen genossen ist Bitterschokolade nicht nur gut für die Seele, sondern sie schützt auch das Herz und ist sogar gesund. Die Puristen unter uns erfreuen sich am reinen, intensiven Kakaogeschmack – je dunkler eine Tafel, desto besser. Um von der Heilkraft der Schokolade profitieren zu 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 Wellness-Tag 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 ausfindig gemacht:





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 kreierte 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.





CHOCOLISSIMO – Pure Leidenschaft...

Schokolade spielte im Leben von Rafael Kladzinski schon immer eine besondere Rolle, denn der Bezug zur Schokolade liegt in der Familie, die seit jeher gute Kontakte zu belgischen und französischen Chocolatiers pflegt. Mit der Etablierung der Marke CHOCOLISSIMO hat der studierte Betriebswirt vor gut zehn Jahren seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Gemeinsam mit seiner Frau Magdalena und weltbekannten und erfahrenen Meister-Chocolatiers aus ganz Europa stellt er erlesene Pralinen- und Schokoladenkollektionen her.

Die Pralinen von CHOCOLISSIMO verdanken ihren einmaligen Geschmack nicht nur erstklassigen Zutaten und raffinierten Rezepturen, sondern auch der Tatsache, dass bei ihrer Herstellung keine Konservierungsstoffe verwendet werden – in dieser Hinsicht kennen die Kladzinskis keine Kompromisse. Die handgefertigten Pralinen werden erst nach der Kundenbestellung individuell hergestellt.

Verpackt sind die Schokoladenprodukte in stilvollen Schachteln, Holzkästchen und Metalldosen, welche auf verschiedene Art und Weise mit



individuellen Botschaften versehen werden können. Dies ist nicht nur für Privatkunden eine tolle Möglichkeit, ein sehr persönliches und innovatives Pralinenpräsent zu verschenken, sondern bietet auch Firmenkunden ein exklusives Branding.

Bei den Pralinen haben Sie die Möglichkeit, sich aus einer Vielzahl von Köstlichkeiten wie Cappuccino & Cherry, Forester, Butterscotch, Golden Truffle oder Madrilene Ihre eigene Auswahl zusammen zu stellen. Oder Sie suchen sich eine der vielen von den Chocolatiers zusammengestellten Kollektionen aus. Unser Tipp: Als Verpackung sollten Sie sich unbedingt für die Holzschatzkästchen wie beispielsweise ChocoPrestige, ChocoGrande

oder ChocoMassimo entscheiden. Die wunderschönen, edlen Holzkästchen sind ein absoluter Eyecatcher und können nach dem Verzehr der Pralinen wunderbar weiter verwendet werden. Apropos Verzehr: Die frisch hergestellten Pralinen schmecken am besten, wenn Sie bei einer Temperatur von 15° bis 20° Grad gelagert werden.

Ein weiteres CHOCOLISSIMO-Highlight sind die handgeschöpften Schokoladentafeln der „ChocoExtreme“-Reihe. Sie überzeugen nicht nur durch ihre verschiedenen Geschmacksrichtungen, sondern auch durch die ausgewählten Zutaten, mit denen die Tafeln verfeinert und garniert werden. Die „ChocoExtreme“ gibt es in zwei Größen: Einmal als massive XXL-Schokoladentafeln, die mit 350 Gramm edler Schokolade zu Buche schlagen, und die kleineren, 100 Gramm leichten Mini-Varianten.

Sollten Sie nun neugierig geworden sein, so finden Sie im CHOCOLISSIMO-Online-Shop unter www.chocolissimo.de eine umfangreiche Auswahl an Köstlichkeiten und innovativen Geschenkideen.





PETERS PRALINEN – Innovation & Verführung...

Die Genuss-Geschichte von Peters Pralinen begann bereits im Jahr 1936 – und zwar mit der Gründung einer Eisdiele im Herzen Lippestadts 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.





GUTES AUS SÜDTIROL – Zuhause genießen...

Sie sind wieder zurück aus dem Urlaub, die Mitbringsel sind inzwischen verspeist und Sie würden so gern auch Zuhause eine herzhaftere Marende mit original Südtiroler Spezialitäten genießen? Hier schafft das Portal „Gutes aus Südtirol“ rasch Abhilfe.

Alle hier angebotenen Produkte entstammen bäuerlicher Kultur und Tradi-

tion und prägen die Südtiroler Küche und Lebensstil. Die beste Qualitätsgarantie sind vor allem die Bergbauern und Kleinerzeuger. Sie arbeiten täglich mit Leidenschaft, Einsatz und Freude auf ihren Höfen, Feldern und Wäldern, wodurch Produkte höchster Qualität erzeugt werden. Wir haben die Wahl zwischen Käse, Wein, Kaminwürsten, Schüttelbrot, Honig, Marmelade, Ap-

felsaft und leckersten Bauernspeck – selbstverständlich original zertifiziert. Die bestellte Ware wird in Bergheu verpackt und von Italien aus zu Ihnen nach Hause geschickt.

Bestellen können Sie die Köstlichkeiten unter www.gutesaussuedtirol.com. Für Fragen steht Ihnen das Team auch telefonisch unter der Nummer +39 0473 448421 zur Verfügung.

TARTUFO DEL RE – Leidenschaft für Trüffel...

Massimo Ferradino steht für Tartufo del Re und für eine ganz besondere Leidenschaft zu Trüffeln. Sein Ziel ist es, seine Kunden – vom Sternekoch bis zum privaten Trüffel-Liebhaber, mit Frische, Qualität und Top-Service zu überzeugen.

Durch eine direkte Zusammenarbeit mit vertrauenswürdigen Trüffelsuchern aus Italien und Frankreich werden Bio-Trüffel in Premium Qualität angeboten – einzeln ausgesucht und handverlesen. Tartufo del Re verzichtet dabei auf jede Form von künstlichen Aromen und chemischen Zusatzstoffen. Der Legende nach waren Trüffel übrigens die Spei-

se der Liebesgöttin Venus. Sterneköche, aber auch viele anspruchsvolle Hobbyköche schätzen die wertvollen Knollen, weil sie jeder Speise einen einzigartigen und magischen Duft verleihen. Trüffel bedeuten exklusive und einzigartige Gourmet-Momente – unvergessliche Geschmackserlebnisse.

Wenn Sie nun auch in den Genuss unverfälschter Reinheit kommen und die Magie der Trüffel genießen möchten, bestellen Sie am besten direkt online unter: www.tartufodelre.com. Telefonisch erreichen Sie das Team um Massimo Ferradino unter der Rufnummer +49 (0)1577-7844345.





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 04. bis zum 08. November 2016 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 noch viele weitere Veranstaltungen in ganz Europa statt - schauen Sie einfach auf die Homepage.

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 ein 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 modernste räumliche und logistische Anforderungen und schafft

Raum für 18 Stahl tanks - 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 Lehmböden 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 gekeltert, dass sie ihre natürliche Säure beibehalten.

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

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





EIN NEUER TREND KOMMT ZUM TRAGEN: Rücksicht auf den Rücken



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. Die Healthy Back Bag® bietet den idealen Tragekomfort bei Taschen – und mit dem richtigen Feeling für trendiges Design – Komfort ist eben cool!

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 Healthy Back Bag®.

Ganz anders funktioniert das bei einer normalen Schultertasche: Hier fokus-

siert 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 Healthy Back Bag® kann man

tragen, wie man will: Über der Schulter oder diagonal über Rücken oder Oberkörper. In jedem Fall kann man die Healthy Back Bag® ganz leicht öffnen, ohne sie extra abnehmen zu müssen. Der rutschfeste und breite Schulterriemen verhindert das lästige Abrutschen, das man bei Schultertaschen so häufig erlebt.

Jede Healthy Back Bag® bietet smarte und einfallreiche Details, angefangen von der cleveren Fächerauftei-



lung, über Schlüssel-Karabiner, leicht zu handelnde Reißverschlüsse bis zum charakteristischen, hell-silbernen Innenfutter, welches dafür sorgt, dass der Inhalt leicht gefunden wird.

Priscilla Chase, Direktorin der Healthy Back Bag® Company in England, erklärt die Idee hinter der Healthy Back Bag®: „Wir alle müssen im Alltag häufig schwer tragen. Bisher war das für unseren Rücken immer mit Stress oder sogar Schmerz verbunden. Von nun an kann jeder, der diese Belastung vermeiden will, die Healthy Back Bag® tragen. Nach fundierten medizinischen Grundprinzipien ergonomisch designed, sieht sie auch noch äußerst stylisch aus. Sie haben die Wahl zwischen zahlreichen Modellen unterschiedlichster Materialien wie Leder oder Nylon – nachfolgend einige Varianten:

Nylon: Geschmeidig, glatt und voller Stil – dieses Bag besitzt wirklich alle Qualitäten, die klassische Healthy Back Bag® aus wasserfester Nylon. Sie ist strapazierfähig, langlebig ergonomisch und rücken schonend und eignet sich als Unisex-Tasche, Reisetasche oder Alltags tasche. Kurzum, sie ist eine echte „Lifestyle Healthy Back Bag®“.

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



Leather: Ein traumhaftes Bag aus erstklassigem Vollnarbenleder – geschmeidig, wasserfest, atmungsaktiv und formbeständig. Das Leder ist voll durchgefärbt, damit behält die Tasche ihre Farbe. Selbst kleine Kratzer sieht man nicht, da die Farbe durch das ganze Leder geht.

Microfaser: Aus widerstandsfähigem, federleichten und wasserfesten Polyester Mikrofasermaterial, mit silbernen Futter. Verschiedene Farben vom klassischen Schwarz bis hin zu Pastelltönen und knalligen Farben

Big oder Baby Bag: Ein Leichtgewicht unter den großen Taschen. Wenn Sie den ganzen Tag lang, viel und schwer zu tragen haben, dann werden Sie den extra breiten, gefütterten Riemen und

die zusätzlichen Außen- und Innentaschen wertschätzen.

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

Weitere Informationen erhalten Sie online unter www.footsolutions-onlineshop.de Und beziehen können Sie Healthy Back Bag® bei Foot Solutions in der Kapuzinergasse 9 in Düsseldorf oder in der Pfeilstraße 18 in Köln.



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-Wellness-Hotels



REITER'S POSTHOTEL ACHENKIRCH – Körper und Seele im Einklang...

In unmittelbarer Nähe zum Achensee, Tirols größtem Gebirgssee zwischen Karwendel und Rofangebirge gelegen, ist Reiter's Posthotel Achenkirch die ultimative Adresse für alle Wellness-Begeisterten. Treten Sie ein und Sie werden feststellen: „Hier ist meine Welt, hier fühle ich mich wohl!“ Eine Welt, in der Luxus Gemütlichkeit heißt und Wellness Balsam für Körper und Seele ist. Das Posthotel ist ein wunderschönes Wellnesshotel in der unberührten Natur der Tiroler Berge, geführt von erfahrenen Gastgebern, umsorgt von herzlichen Mitarbeitern, eingerichtet mit liebevollen, stilsicheren Details. Lassen Sie sich beruhigt fallen in eine mit fünf Sternen gekrönte Atmosphäre der Ruhe und Entspannung.

Absolute Highlights im Posthotel Achenkirch sind die fernöstlichen Anwendungen – Shaolin heißt das Zauberwort. Schon alleine die Melodie und der Klang dieses Wortes lässt die Gedanken davon schweben. Eins mit sich selbst werden, zur Ruhe kommen, entspannen, ausspannen und abspannen. Seit Mitte Juli 2012 ist Shaolin-Meister und Zenbuddhist Liang Shijie zu Gast in Reiter's Posthotel Achenkirch, um die Gäste dabei zu unterstützen, Erholung und innere Ruhe zu finden. Meister Liang, der zum ersten Mal im Posthotel weilt, leitet Tai Chi und Qi Gong Seminare, bietet fernöstliche Massagen und Anwendungen nach traditioneller chinesischer Medizin an. Am Abend begeistert er mit eindrucksvollen Vorführungen seiner Kampfkunst. Im Zöhrerhaus, einem nach der Feng Shui Lehre gestaltetes Bauernhäuschen aus dem 16. Jahrhundert, befindet sich der Meditationsraum, in dem die Kurse und Seminare abgehalten werden. Wellness-Anwendungen asiatischen Ursprungs wie Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin werden im Posthotel ebenfalls besonders gepflegt. Ganz wunderbar ist beispielsweise die Ayurveda-Yoga-Massage. Durch tiefes Massieren und Yoga-Dehnungen verbessert diese Ganzkörperbehandlung die Flexibilität. Sie hilft, den Körper zu entgiften, das Immunsystem und die Blutzirkulation zu stimulieren. Die

Ayurveda-Spezialisten empfehlen die Yoga-Massage bei Erschöpfung, Stress, psychischen Beschwerden und Übergewicht. Eine neue Erfahrung war auch die ursprünglich österreichische Haki-Behandlung. Wie gut es tut, auf dem Massagetisch zu liegen und angenehme Musik zu hören. Eine frischer Duft erfüllt den Raum. Wenig später spüre ich warmes Öl auf meiner Haut, dann Hände, die zugleich kraftvoll und sanft sind. Hände, die Schultergürtel, Nacken, Hals und Kopf in einen wohltuenden Rhythmus versetzen. Man kann sich vollkommen fallen lassen. Die Haki-Methode hilft, Verspannungen und Verhärtungen im Schulter-, Nacken- und Kopfbereich abzubauen. Sie dient zur Vorbeugung und trägt dazu bei, Ausgeglichenheit, Ruhe und Regeneration zu finden. Die Nerven und das Muskelsystem werden harmonisiert. Zusätzliches Nachruhen auf einem speziellen Kissen für einen gewärmten Nacken und gekühlte Augen, sowie eine Entlastung der Füße über Energetische Ausstriche – der Alltag scheint vollkommen vergessen. Ganz im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin wird im Posthotel Achenkirch natürlich auch Shiatsu angeboten. Bei dieser ganzheitlichen Körper- und Energiearbeit, die in bequemer Kleidung auf einer weichen Matte am Boden ausgeführt wird, wird der Energiefluss (japan. „Ki“) in den Meridianen gespürt. Shiatsu ist ein wunderbarer Weg, sich in der Geborgenheit und Ruhe der Behandlung wieder zu spüren, in der Entspannung zu sich selbst zu





finden und neue Kraft zu sammeln. Und zusätzlich zu all diesen hervorragenden Behandlungen haben die Gäste sogar die Möglichkeit, die chinesische Fachärztin für Akupunktur und Tuina, Frau Dr. Hu Ji, zu konsultieren.

Zusammen mit dem ATRIUM SPA und der mystischen Welt des „Versunkenen Tempels“ erstreckt sich die Wellness-Landschaft auf mehr als 6.500 Quadratmetern. Somit verfügt das Posthotel über das größte Wellness-Areal im Alpenraum. Im großen und kleinen Becken des mit einem Sternenhimmel überzogenen Hallenbades schwimmen wir unter einer riesigen Glaskuppel. Nur wenige Züge und schon befinden wir uns in dem ganzjährig geöffneten Freibad, in dem besondere Solebecken mit Wasser mit pflegendem Harzer Salz gefüllt sind. In der modern gestalteten Saunalandschaft umhüllt uns die Wärme in verschiedenen Spielarten – von klassisch finnisch bis raffiniert orientalisch. Nach dem Schwitzen ist eine eiskalte Spritztour im Quellwasserbecken angesagt, gefolgt von ein paar Mußestunden in einem der gemütlichen Ruheräume mit traumhafter Aussicht auf das schöne Bergpanorama.

Um unser leibliches Wohl kümmern sich die Chefköche Fabian Leinich und James Kruse, die mit ihrem Team regelmäßig von Gault Millau mit der begehrten „Haube“ für ihre außergewöhnliche Kochkunst ausgezeichnet werden. Ob Frühstücksbuffet, Mittagsjause oder Abendbuffet, die Wohlfühlpension lässt keine Wünsche offen. Nach so viel Genuss schlafen wir traumhaft in den großzügigen Zimmern – je nach Geschmack im Stil der Alpenromantik oder in moderner Schlichtheit.

Die Seele baumeln lassen, aktives Entspannen, genießen und erholen – im Posthotel Achenkirch gibt es die verschiedensten Wege, dem Alltag für einige Zeit den Rücken zu kehren. Die Tiroler Berglandschaft bietet eine traumhafte Kulisse, um loszulassen und neue Energie zu tanken – und die Familie Reiter hat es wunderbar verstanden, in dieser schönen Umgebung eine ganz besondere Urlaubsadresse zu schaffen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.posthotel.at sowie telefonisch unter der Nummer: +43-(0)5246-6522.





WELLNESSHOTEL

Ganzheitlich Bio...

Unberührte Natur, weitläufige Lärchenwälder, belebende Höhenluft – in dieser traumhaften Kulisse empfängt uns das Bio-Wellness-Hotel Holzleiten am Mieminger Plateau tausend Meter über den Dingen. Das Viersternehaus liegt mitten im größten Lärchenschutzgebiet Österreichs und erweist dem edlen Nadelgehölz in jeder Hinsicht die Ehre. So findet die kraftvolle Energie des Baumes ihre geniale Entsprechung in unzähligen gestalterischen Elementen und Details des Hauses.

Natürlicher Wohnkomfort durch wertvolles Lärchenholz, hochwertige Naturmaterialien aus den Alpen wie Loden und Filz sowie Glas und Stein dominieren das Interieur des Hauses und erwarten uns auch in den Zimmern und Suiten mit Balkon und Gipfelblick.

Aber nicht nur im optischen Erscheinungsbild ist der Einklang mit der Natur ständig spürbar, er ist hier auch gelebte Philosophie. So erfolgt etwa die Energieversorgung des Hauses über alternative Energieträger – man nutzt die Kraft der Sonne mit einer 160 Quadratmeter großen Solaranlage am Dach und kombiniert dies mit einer leistungsstarken Erdwärmepumpe. Ebenfalls ein „Naturprodukt“ ist der im Haus zusätzlich bezogene Ökostrom – dieser kommt zu 100 % aus Tiroler Wasserkraft.

Und auch für die ressourcenschonende Mobilität ist gesorgt: Für die An- und Abreise steht ein kostenloser Shut-

teservice zu den umliegenden Bahnhöfen zur Verfügung und während des Aufenthalts bringt der öffentliche Bus die Gäste kostenlos zwischen Nassereith und Innsbruck zu den verschiedensten Ausflugszielen. Tief verschneite Landschaften, glasklare Bergluft und traumhafte Panoramen bieten zudem beste Voraussetzungen zum Langlaufen, Schneeschuhwandern, Rodeln und Skitouren in herrlicher Natur.

Erschöpft und durchgefroren freuen wir uns auf entspannende Stunden im hauseigenen Alpenlarch SPA®. Zur Regeneration unserer Muskulatur lädt die Saunalandschaft mit einem vielfältigem Angebot – von Panorama-Finn-Sauna über Zirben-Infrarot-, Soft- und Bio-Sauna bis hin zu Aromagrotte und Dampfbad. Im herrlichen Garten- und Natur-Spa kann man außerdem im ganzjährig beheizten Energie-Außenpool seine Runden schwimmen oder im natürlichen Badeteich dem kühlen Nass eine neue Dimension abgewinnen. Eine finnische Gartensauna mit Holzofen sowie die Frischluftveranda und Infrarotkabinen – atemberaubender Ausblick inbegriffen – ergänzen die Infrastruktur des Alpenlarch SPA®.

Auch bei den zahlreichen Gesichtsbildungen und Körperanwendungen steht der Naturgedanke im Vordergrund. So versteht es sich schon fast von selbst, dass auch die im Alpenlarch SPA® des Hauses verwendeten Produkte wie die Pflegeserie „ego – individual cosmetic“ bio-zertifiziert sind. Die Krönung dieses hohen Qualitätsversprechens ist



HOLZLEITEN –

die hauseigene Naturkosmetiklinie Alpenlarch®. Sie nutzt die besonders wohltuende Wirkung des „Jungferharzes“, eines hochwertigen Balsams, der aus der Lärche gewonnen wird und dem man schon im Altertum eine starke Schutzkraft nachsagte. Naturreine Inhaltsstoffe, leidenschaftliche Handarbeit und höchste ökologische Maßstäbe machen die Alpenlarch®-Produkte zu hochwertigen Botschaftern der Natur, die Haut- und Körperpflege, Gesundheit und Nachhaltigkeit virtuos vereinen.

Im Gesundheitsbad erleben wir eine Reise durch verschiedene Bäderwelten und die Lärchen-Spa-Suite für zwei bietet herrliche Anwendungen mit den wertvollen Wirkstoffen der Lärche für eine höchst private und entspannte Zeit. Signature Treatment ist das „s Lärchen-Nest“, das als Einzel- oder Paarbehandlung gebucht werden kann. Eingebettet im Lärchennest empfindet man Ruhe und Wärme, während der Körper mit Honig und Salz sanft gepeelt wird. Bei einer angenehmen Wacholderbeeren-Stempelmassage werden die Wirkstoffe von Wacholder und Propolis dem Organismus zugeführt: Wacholder liefert Energie und regt die Verdauung an, Propolis wirkt entzündungshemmend und desinfizierend. Eine Gesichtsmassage mit echten Lärchenholz-Herzen vollendet das einzigartige Ritual.

So wunderbar entspannt freuen wir uns auf eine ebenso naturverbundene Kulinarik. Sowohl die Bauernstube als auch das Hauptrestaurant warten mit stimmungsvollem Flair auf



– der Abend verspricht eine Reise mit Tiroler Ursprünglichkeit, moderner Tischkultur und familiärem Service begleitet von hervorragenden Weinen aus aller Welt. Die Küche des Hauses verbindet Genuss und Gesundheit auf köstliche Weise. Die verwendeten Produkte kommen aus nächster Nähe: Fleisch von heimischen Bauern und vollwertige Naturprodukte von kontrollierten Landwirtschaftsbetrieben – jeder Lieferant persönlich ausgewählt und mit seinem Namen der Qualität verpflichtet. Selbstverständlich wird hier nichts fertig gekauft, sondern alle Speisen von Küchenchef Kurt Regensburger und seinem Team nach der chinesischen Lehre der „Fünf Elemente“ frisch zubereitet, wobei auch die vegetarische Küche einen hohen Stellenwert einnimmt.

Für eine optimale Auszeit haben unsere Gastgeber, die Familie Wilhelm, eine Vielzahl wunderbarer Arrangements zusammengestellt. Unsere Tipps für kalte Wintertage: „Wellness für Freundinnen“ mit vier Übernachtungen inklusive einer individuellen Gesichtsbildung oder wahlweise einer SPA-Maniküre oder einer SPA-Pediküre sowie einer Antistress Alpenlarch Teilmassage mit Lärche-Arnika-Milch oder „Entspannte Auszeit für sie & ihn“, ebenfalls mit vier Übernachtungen inklusive einer Flasche Champagner und frischen Früchten sowie einer Spa-Anwendung für Zwei.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.holzleiten.at oder telefonisch unter der Nummer: +43 (0)5264-8244.



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.

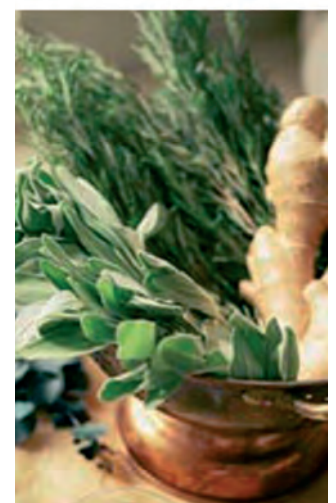
Paprika: Stärkt das Herz, stabilisiert den Kreislauf und beugt Arterienverkalkung vor. Für Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse

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 Fibrillins 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 „Feuchtigkeitsspolster“ 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, Wohlfühl 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 Auftragechnik, 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.

Das Clarins Skin Spa ist ein einzigartiger Ort, wo sich Pflegeprodukte auf der Basis hochwirksamer Pflanzen-

stoffe mit den empfindlichen 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.

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.

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.

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

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 Pölstchen 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 Lipidhaushalt, 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 Hotel Rackmers Hof auf Föhr.

Als Friesische Karibik bezeichnet sich die Insel Föhr. Tatsächlich schützt sie ihre Lage im Windschatten von Sylt und Amrum vor den stürmischen Einflüssen der Nordsee und sorgt dafür, dass sich die Vegetation gut entwickeln kann. Mitten im beschaulichen Grün liegt Oevenum, einer der größeren Orte der Insel und Heimat vom Rackmers Hof.

Gewinnen Sie fünf Übernachtungen für zwei Personen in einer Suite inklusive täglichem Langschläfer-Frühstück und ein paar traumhafte Verwöhnstunden im Rackmers-Refugium.

Beantworten Sie einfach die nachfolgenden Fragen:

1. Mit wie vielen Kilometern Strand kann Sylt aufwarten?
2. Wo liegt das Wellnesshotel Holzleiten?
3. Welches Jubiläum feiert das Romantik Hotel Fuchsbau?
4. Wann findet 2016 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. Mai 2016.

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 Rackmers Hof, Romantik Hotel Fuchsbau, Sroka Hotel Neubau GmbH & Co. KG, Hotel Hofgalerie, Hotel 54° Nord, Landhaus Sylter Hahn, Hotel Strand am Königshafen, Hotel Alte Strandvogtei, Aparthotel Seepferdchen, Düün Bad & Spa, Hallingers Schokoladen Manufaktur GmbH, Peters GmbH, Gutes aus Südtirol, Tartufo del Re, Gourmets International, Kellerei Terlan, Kellerei Kurtatsch Gen. Land. Ges., Campo Monaco GmbH, Wellnesshotel Holzleiten, Posthotel Achenkirch, Ave-da, 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 besorgen. Jedes Haus hat seinen ganz besonderen Charme – hier finden Jungspunde und Betagte, Auszeitensucher 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 • rosrose.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

