

# Immerse Magazine



By Grand Resort  
Bad Ragaz

Issue #1

06

Es gibt sie nur noch selten. Wir haben einen der letzten Feinmassschneider der Schweiz gefunden.

22

Ein Glas Champagner, bitte!  
Warum die kleinen Winzer den grossen Marken den Rang ablaufen.

## **CORONA-PANDEMIE – WIR SIND FÜR SIE DA!**



Die Coronavirus-Pandemie stellt die Welt und unser Resort vor grosse Herausforderungen. Auf unserer Webseite informieren wir Sie laufend zur aktuellen Lage und stehen Ihnen bei Fragen jederzeit zur Verfügung.

[resortragaz.ch](https://resortragaz.ch)



## GRAND RESORT BAD RAGAZ



# Liebe Leserin, lieber Leser

Immerse – allein das Wort klingt poetisch. Es bedeutet so viel wie Eintauchen in eine andere Welt. In einen Zustand, in dem alles um einen herum verschmilzt. Genau so soll es um Sie geschehen, wenn Sie unser neues Immerse Magazine lesen. Gerade jetzt, da der Ausbruch des Coronavirus unser aller Leben auf den Kopf stellt und uns räumlich voneinander trennt, wollen wir mit unseren Geschichten für Verbindung und Leichtigkeit sorgen. Mit unserem Lifestylemagazin bringen wir unsere Resort-Welt deshalb ganz einfach zu Ihnen nach Hause – randvoll gepackt mit Inspiration für ein gesundes, genussreiches und stilvolles Leben!

Apropos Stil, darüber weiss der Protagonist unserer Titelstory bestens Bescheid. Wir haben Victor Lendof, einen der letzten Feinmassschneider der Schweiz, in seinem Atelier in Luzern besucht und wollten von ihm wissen, was es für den perfekten Herrenanzug braucht. Eines dürfen wir Ihnen jetzt schon verraten; es sind etliche Stunden Handarbeit! Genau wie bei der Herstellung des berühmten Sauer-teigbrots aus unserem Restaurant Memories steckt hinter wahrer

Handwerkskunst Hingabe, Leidenschaft und vor allem eines – Zeit. Dass sich der Einsatz auszahlt, haben die zwei Spitzenköche – Sven Wassmer vom «Memories» und Silvio Germann vom «IGNIV by Andreas Caminada» – dieses Jahr bewiesen: Der Guide Michelin hat sie mit je zwei Michelin-Sternen ausgezeichnet!

Wer sich die Zeit nimmt, gewinnt aber möglicherweise nicht nur Sterne, sondern wird mit reichlich Lebensqualität beschenkt. Besinnen wir uns also auf die kleinen, aber besonderen Momente, die uns das Leben schenkt – und die Hoffnung auf die Zeit nach der Krise, in der wir im Grand Resort Bad Ragaz wieder gemeinsam ins Besserfühlen eintauchen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Marco R. Zanolari  
General Manager Grand Hotels



Immerse means as much as diving into another world. That's exactly what we want you to experience when you read our new magazine. Especially now, when the outbreak of the coronavirus turns all our lives upside down and separates us spatially, we want to create connection and lightness with our stories. I hope you enjoy reading our magazine.

# Auf den Körper geschneidert

06



Victor Lendof beherrscht ein mittlerweile seltenes Handwerk. Er fertigt Feinmass-Anzüge nach neapolitanischer Tradition. Wir haben ihn in seinem Atelier besucht.

**The perfect fit:** Victor Lendof creates exquisite tailor-made Neapolitan suits. We visited him in his atelier.

GENIESSEN

16



## Was lange gärt, wird Sauerteig

Im Restaurant Memories backt Benedikt Gerster jeden Tag frisches Sauerteigbrot. Das ist ganz schön zeitaufwendig. Doch die Geduld lohnt sich.

**Good things come to those who wait:** it takes a long time to bake fresh sourdough bread. But it's worth the effort.

## WOHLBEFINDEN



# 28

## Die Kraft des Mikrobioms

In unserem Körper leben Billionen von Mikroorganismen. Gastroenterologe Stephan Vavricka erklärt, warum das Mikrobiom unsere Gesundheit weitaus mehr beeinflusst als bisher angenommen.

**The power of the microbiome:** gastroenterologist Stephan Vavricka explains how microorganisms can affect our health.

# 36

## ENTDECKEN



## Bregenz – die Perle am Bodensee

Unser Kulturbeauftragter nimmt Sie mit auf Entdeckungsreise in seine Heimatstadt.

**Our cultural director Sina Samieian** takes you on a journey of discovery to his home town of Bregenz.

## EINTAUCHEN INS BESSERFÜHLEN

### Resort News 14

Bei uns läuft's rund: Wir informieren Sie über alle Neuigkeiten aus dem Resort.

## GENIESSEN

### Die Gallier der Champagne kommen 22

Unsere Wine Director verrät Ihnen das prickelnde Geheimnis der Winzer Champagner.

## WOHLBEFINDEN

### Komm in deine Kraft! 26

Die Chakren-Lehre existiert seit Jahrtausenden. Was hat es damit wirklich auf sich?

### Raus aus dem Schmerz, rauf auf die Bühne 32

Nach seinem Reha-Aufenthalt verlässt Marco Rima die Clinic Bad Ragaz ohne Krücken. Für 2020 hat der Comedian grosse Pläne.

## ENTDECKEN

### Event & Erlebnis Ausblick 34

Das Beste aus unserem Veranstaltungsprogramm der nächsten Monate.

### Unsere Services 38

Wir machen es Ihnen noch leichter, ins Besserfühlen einzutauchen.

# Auf den Körper geschneidert



FOTOS: FELDERVOGEL

# Victor Lendof beherrscht ein mittlere weile seltenes Handwerk. Er fertigt Feinmass-Anzüge nach neapolitanischer Tradition. Kaum einer lernt seine Kunden so kennen, wie er es tut.

Heute trägt er dunkelblau. Einen klassischen Zweiknopf mit Bundfaltenhose und Umschlag. Dazu schwarze Lederschuhe. Ganz selbstverständlich zupft Victor Lendof den Knoten der grünen Seidenkrawatte zurecht. Ein kurzer Blick in den Spiegel. Alles sitzt perfekt. Schulterweite, Ärmel-, Jackett-, Knopf- und Hosenlänge – es sind Details, die einen Massanzug auszeichnen. Dinge, die kaum auffallen, einfach weil sie so präzise sitzen. Und doch erkennt ein geschultes Auge den Unterschied sofort. In Zeiten von Fast Fashion und Konfektionsware gibt es allerdings nur noch wenige, die das traditionelle Handwerk des Fine Tailoring beherrschen. Der 31-jährige Lendof ist einer von ihnen. In seinen drei Boutiquen in Luzern, Zürich und Buchs SG konzipiert und verkauft er neapolitanische Massanzüge.

«Ein Massanzug ist mehr als nur ein Kleidungsstück! Er sagt vieles über die Persönlichkeit seines Trägers aus», betont Lendof, der in seinem blauen Zweiteiler einen selbstsicheren Eindruck macht. Seit 2012 schneidert der junge Aargauer seinen Kunden neben Anzügen auch Hemden und Krawatten, und manchen Frauen gar das Hochzeitskleid auf den Leib. «Zu mir kommen Men-



schen, die etwas Besonderes suchen und Wert auf echte Handwerkskunst legen. Eine Kunst, die nicht nur zeit-, sondern auch kostenintensiv ist. Jedes Stück aus Victor Lendof's Feder ist ein Unikat, gefertigt aus feinsten Stoffen. Handvernäht in Italien. Wer sich bei ihm einen Massanzug schneidern lässt, kann sich einem exklusiven Service sicher sein. Mehr noch: «Ich kreierte bequeme und leichte Anzüge, die sich anfühlen wie eine zweite Haut. Danach möchte man nie mehr etwas anderes tragen – das verspreche ich Ihnen.» →

**Victor Lendof is an expert in Neapolitan tailoring, a traditional craft that today is kept alive by only a small number of tailors.**

Since 2012, the 31-year-old has been creating suits, shirts, ties, and even the occasional wedding dress for customers at his three boutiques. Each piece is a one-off, tailored with the finest fabrics and hand-stitched in Italy. The luxury tailor also manages to create something that many men think is impossible: a tailored suit that is so light and comfortable it feels like a second skin.

**In einem Massanzug stecken bis zu 70 Arbeitsstunden. Jeder Nadelstich ist reinste Handarbeit.**



Die von Lendof konzipierten Anzüge werden allesamt in einer eigenen, familiengeführten Schneiderei in Neapel im traditionell neapolitanischen Stil gefertigt. Ein solcher Anzug zeichnet sich vor allem durch seine weiche Verarbeitung, ungepolsterten Schultern und bootsförmigen Brusttaschen aus. Die Verarbeitung ist reinste Handarbeit. Kein Schritt wird maschinell verarbeitet. So stecken in einem vollendeten Massanzug zwischen 60 bis 70 Stunden Aufwand. Ein Drittel davon nimmt allein das Form-Bügeln der Stoffe in Anspruch. →

In der Schneiderei in Neapel wird jedes Kleidungsstück mit viel Leidenschaft bearbeitet. Every piece he creates in his Naples tailor's shop is truly a product of passion.

**Massarbeit  
in Perfektion**







Victor Lendof is opening a pop-up store at the Grand Resort Bad Ragaz from May to July 2020. This is your opportunity to watch a master tailor at work – and to get your very own tailor-made Neapolitan suit.

## VICTOR LENDOF MIT POP-UP-STORE IM RESORT

Von Mai bis Juli 2020 eröffnet Victor Lendof einen Pop-up-Store im Grand Resort Bad Ragaz. Hier können Sie dem Massschneider bei seinem Handwerk über die Schulter blicken und die verschiedenen Herstellungsschritte bis zum perfekt sitzenden Kleidungsstück live miterleben. Nutzen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich vom Profi gleich selbst einen Feinmass-Anzug schneidern. Auch wer mit exklusiven Stoffen aus den besten Webereien Italiens und Englands auf Tuchfühlung gehen möchte, ist bei der exklusiven Auswahl von Lendof an der richtigen Stelle.

...  
[resortragaz.ch/events](https://resortragaz.ch/events)



Zurück in Luzern: Lendof steht in seiner Boutique, um den Hals ein gelbes Massband gebunden. Die Schneiderpuppe vor ihm trägt eine Rohfassung eines Jacketts, durchzogen von weissen Fäden. Sein Blick fällt aufs Revers. Er nimmt das Band und hält es an den Übergang vom Kragen. «Zehn Zentimeter. Genau so muss es sein!» Das Jackett ist das Ergebnis eines ersten Termins beim Schneidermeister. Mindestens zwei Anproben werden noch folgen, bis der Kunde seinen Massanzug mit

nach Hause nehmen kann. Innert zehn Wochen ist er in der Regel komplett. «Wir nehmen uns viel Zeit, um die perfekte Passform zu kreieren», sagt Lendof. Das beginnt bereits beim ersten Zusammentreffen und erfordert vom Edelschneider jede Menge Menschenkenntnis. «Zuerst möchte ich möglichst viel vom Kunden erfahren.» Individueller Kleidungsstil, Budget wie auch der Anlass, zu dem der Anzug getragen wird, sind matchentscheidend für den Stil und die Auswahl der Stoffe. Letzteres ist kein leichtes Unterfangen, umfasst die Kollektion von Lendof über 1000 verschiede-

**«WIR NEHMEN UNS  
VIEL ZEIT, UM DIE  
PERFEKTE PASSFORM  
ZU KREIEREN»**

A suit usually requires around 10 weeks and a total of 60 to 70 hours to be finished. "We take our time to ensure each suit fits like a glove," comments Lendof. This amount of work obviously has its price, and suits start at CHF 2.600.-. "It might sound like a lot of money, but it is very good value when you consider how long the suit lasts," he explains. A tailored suit may last you a lifetime, and can easily be adjusted at certain points.

ne Materialien, von edel bis höchst exklusiv. Auch preislich variieren die hochwertigen Stoffe stark. Ein kompletter Zweiteiler aus Vicuna Wolle – der teuersten Wolle der Welt – entspricht etwa dem Gegenwert eines gut ausgestatteten Kleinwagens. Exklusivität hat nun mal seinen Preis. Im Durchschnitt sei ein klassischer Feinmass-Anzug aber bereits ab 2600 bis 8000 Franken erhältlich. «Das mag nach viel klingen, relativiert sich aber schnell, wenn man sich die Lebensdauer anschaut», erklärt Lendof. «Ein Massanzug hält ewig und lässt sich an gewissen Stellen problemlos erweitern.»

Der Wert eines Massanzuges liegt aber vor allem auch in seiner aufwändigen Herstellung. Feinmass, auch Bespoke Tailoring genannt, bedeutet, dass alles nach einem persönlichen Schnittmuster von Hand gemacht ist. Jedes Kleidungsstück wird genaustens auf die Körperformen des Trägers zugeschnitten. Dafür nimmt Lendof von seinen

Kunden rund 30 Messungen – von Kopf bis Fuss, macht sich Notizen zu Körperbau und Haltung. Eine ziemlich intime Angelegenheit. Für den Edelschneider Routinearbeit. «Ich gehöre den wenigen Berufsgattungen an, vor denen Mann die Hüllen fallen lässt», sagt Lendof und schmunzelt. «Das tun sie nur bei mir und beim Hausarzt.» Dies erfordere natürlich Vertrauen, ist sich der Edelschneider bewusst. Falsche Scham sei aber völlig unbegründet. Verschleiern kann man vor Lendof und seinem Massband ohnehin nichts. «Dafür aber das Kleidungsstück», entgegnet der Profi. Mit massgefertigten Anzügen könne man die Vorzüge des Körpers optimal hervorheben und gleichzeitig kaschieren, was man nicht sehen soll. Das schönste Kompliment, erinnert sich Lendof, habe er von einem Kunden nach der Hochzeit erhalten. «Er rief an und sagte, er hätte den Anzug gar nicht gespürt. So muss es sein, dann hat alles perfekt gegessen!» →

Über 1000 verschiedene Stoffe liegen in der Boutique in Luzern zur Auswahl.

Customers can choose from a selection of over 1,000 fabrics.

## Ein Begleiter fürs Leben





Victor Lendof was practically born with a sense of style and a passion for his craft – both of his parents come from families that have been working in the textile industry for generations.

# Ein Gentleman kleidet sich immer der Situation entsprechend.

Modebewusstsein und Handwerkskunst sind Victor Lendof quasi in die Wiege gelegt worden. «Ich kann mich nicht daran erinnern, wann ich zum ersten Mal Nadel und Faden in der Hand hatte», sagt der Italiener mit karibischen Wurzeln und lacht. Seine Eltern stammen beide aus Familien, die seit Generationen in der Textilbranche tätig sind. Der Lendof Sprössling trägt diese Tradition nun fort. 2011 designte er seine erste Kollektion, dann folgte der Schritt in die Selbständigkeit. Heute beschäftigt der Vater eines fünfjährigen Sohnes acht Mitarbeiter. Damit lebt er seinen Traum. «Ich liebe es, Menschen auf Ihrem Weg zum eigenen Stil zu begleiten, ihnen Tipps zu geben und zu zeigen, welche Stoffe die Persönlichkeit am besten unterstreichen.» So rät er jedem Mann seine Garderobe mit drei bis fünf Anzügen auszustatten – dazu gehört der klassische Smoking, ein formeller Anzug für Bewerbungsgespräche und zwei saisonale für die Freizeit. Doch auch der Massschneider trägt nicht immer feine Anzüge, gibt Victor Lendof zu. Ein Gentleman kleidet sich immer der Situation entsprechend. «Deshalb würde ich zu Hause niemals auf meinen geliebten Jogginganzug verzichten.»

# DER PERFEKTE Anzug

Massschneider Victor Lendof  
verrät sechs Tipps für einen  
stilvollen Auftritt im Anzug.

## A WELL-FITTING COLLAR

### EIN SCHÖNER NACKEN

Das Jackett sollte den Nacken umarmen und niemals abstehen.

## HAND-SEWN BUTTONHOLES

### HANDGEMACHTE KNOPFLÖCHER

Sie halten nicht nur viel länger, sondern sind auch ein Zeichen von anspruchsvoller Schneiderkunst.

## THE RIGHT SLEEVE LENGTHS

### OPTIMALE HEMD-/ÄRMELKOMBI

Das Hemd sollte ein bis zwei Zentimeter vom Jackett hervorstehen und das Handgelenk abdecken.

## TROUSERS THAT AREN'T TOO LONG

**HOSE KÜSST SCHUH** Die Hose sollte möglichst faltenlos fallen und den Schuh mit dem Bund nur leicht berühren.



## THE PERFECT POCKET SQUARE

### AKZENTE SETZEN MIT DER

**POCHETTE** Zeigen Sie Mut mit der Pochette, aber achten Sie darauf, eine Farbe des Outfits aufzugreifen und dass die Stoffstruktur mit dem Rest harmoniert.

## JACKET LENGTH: KEEPING IT COVERED

### GESÄSDECKENDE JACKETT-

**LÄNGE** Die Länge des Jacketts sollte immer gesätsdeckend sein, optisch körperanliegend, das Tragegefühl komfortabel, als wäre das Jackett weit geschnitten.

# Resort NEWS

Im Grand Resort Bad Ragaz läuft immer etwas. Wir informieren Sie über kleine und grosse Neuheiten, die für Gesprächsstoff sorgen.



## Pflegeline mit Thermalwasser

Unweit unseres Resorts liegt die Taminaschlucht, aus der seit Jahrtausenden Thermalwasser sprudelt. Die wertvollen Mineralstoffe dieser Naturquelle haben wir mit der Kraft der heimischen Kräuterwelt kombiniert und daraus unsere eigene Pflegelinie kreiert. Demnächst finden Sie die mit viel Liebe entwickelten Produkte für jeden Hauttyp auf Ihrem Zimmer. Für unsere Kosmetiklinie verwenden wir ausschliesslich natürliche Wirkstoffe, die umweltschonend eingefangen und verarbeitet wurden.

Our care line with thermal water and local herbs can soon be found in all rooms.

Demnächst auf Ihrem Zimmer

## Natur pur



## Meditation, Klang und Aroma

Ab Juli finden Sie im Thermal Spa einen Meditation Pod. Wer die Kapsel betritt, wird von Klängen, ätherischen Ölen und geführten Meditationen ganz leicht in höhere Bewusstseinszustände gebracht. Der Meditation Pod bietet Platz für drei Personen und kann allein oder mit einem Trainer genutzt werden.

Meditation, sound and aroma: From mid-July you can book the new Meditation Pod at the Thermal Spa.

Reservation: [spa@resortragaz.ch](mailto:spa@resortragaz.ch)

What a view!



## Sommerprogramm im Schlossgarten

Das Schloss Wartenstein hat nicht nur die beste Aussicht, sondern auch die romantischste Gartenterrasse weit und breit. Den ganzen Sommer über geniessen Sie hier von Donnerstag bis Sonntag ab 14 Uhr leckere Grill-Spezialitäten. Zudem finden im Schlossgarten diverse Konzerte statt. Lauschiger kann man Sommertage kaum geniessen.

In summer you can enjoy delicious barbecue specialities and various concerts at Wartenstein Castle.

[schloss-wartenstein.ch](http://schloss-wartenstein.ch)

## Sternenregen über dem Resort

Wir sagen Chapeau! Unser Resort darf sich über insgesamt vier Michelin-Sterne freuen. Der Guide Michelin hat die beiden Spitzenchefs Silvio Germann («IGNIV by Andreas Caminada») und Sven Wassmer («Memories») und ihre Teams mit jeweils zwei Michelin-Sternen ausgezeichnet. Damit gehören die beiden Fine-Dining-Restaurants im Grand Resort Bad Ragaz zu den besten der Schweiz. Nur knapp zwei Dutzend Restaurants dürfen sich in der Schweiz mit zwei Michelin-Sternen schmücken.

Our resort can look forward to a total of four Michelin stars. The Guide Michelin has awarded the two top chefs Silvio Germann ("IGNIV by Andreas Caminada") and Sven Wassmer ("Memories") and their teams with two Michelin stars each.

[resortragaz.ch/restaurants](http://resortragaz.ch/restaurants)

## Peeling selbst gemacht

Ein Saunagang eignet sich perfekt für die Anwendung eines Körperpeelings. Neu können Sie sich Ihr Peeling für einen Aufguss in der BIO-Textil-Sauna der Tamina Therme selbst zusammenstellen. Ob Salz oder Zucker, mit Lavendel, Kamille oder doch lieber Orangenblüten – Sie entscheiden, mit welchen Produkten Ihre Haut gereinigt und gepflegt werden soll. Die Peeling-Bar ist täglich 15 Minuten vor dem Aufguss geöffnet.

A sauna session is perfect for the application of a body scrub. Now you can put together your own peeling for an infusion in the BIO-Textile Sauna of the Tamina Therme.

[taminatherme.ch](http://taminatherme.ch)



WAS LANGE GÄRT,



FOTOS: SINA SAMIEIAN

WIRD SAUERTEIG





Ein Sauerteig ist zeitaufwändig. Für den ersten Ansatz braucht man viel Geduld. Der Sous Chef im «Memories» backt jeden Tag frisches Brot daraus. Man munkelt, es sei das Beste weit und breit.

**Making sourdough takes time, and you need a lot of patience when making your first starter.**

Benedikt Gerster, sous chef at "Memories", uses a sourdough starter to make bread every day. At Sven Wassmer's signature restaurant, the bread is not just an afterthought – it is served as a separate course on a bed of hay with salted butter. Sourdough bread is a forgotten delicacy that has become a firm favourite at the restaurant. "Guests love our home-made sourdough bread. They can't get enough of it", says Gerster.

«Ganz vorsichtig», murmelt Benedikt Gerster während er seine Hände durch die Schüssel gleiten lässt. Mit einem geübten Griff zieht er den schimmernden Teig nach oben und faltet ihn in der Mitte wieder zusammen. Für vier Stunden wird er diese Ziehetechnik im Halbstundentakt wiederholen. So lange, bis der Sauerteig die richtige Konsistenz erreicht hat, um im Ofen bei hoher Temperatur gebacken zu werden. Für den Sous Chef im Gourmetrestaurant Memories ist dieses aufwendige Prozedere sprichwörtlich sein «täglich Brot». Lohnen tut sich die Mühe aber allemal erklärt er. «Die Reaktionen der Gäste auf unser selbstgemachtes Sauerteigbrot sind grandios. Sie bekommen nicht genug davon.»

Brot fristet im Signature-Restaurant von Sven Wassmer nicht irgendein Lückenfüller-Dasein: Hier wird der frische Sauerteiglaib als eigener Gang lauwarm serviert; drapiert auf feinem Heu, dazu wird gesalzene Butter gereicht – selbstgemacht versteht sich. Eine verkannte Delikatesse, die sich mittlerweile zum Publikumsliebling entwickelt hat. «Für viele ist Brot etwas Alltägliches, etwas Unscheinbares», sagt Gerster. «Wir wollen die Handwerkskunst,

die dahintersteckt, wieder zum Vorschein bringen.» Das ist allerdings ganz schön aufwendig. Gerster investiert täglich mehrere Stunden in die Herstellung. Allein am Grundrezept hat Chef Patissier Andy Vorbusch im Vorfeld sechs Monate lang getüfelt.

Seit über einem Jahr lebt nun die perfekte Sauerteigmutter, auch Anstellgut genannt, im «Memories»-Kühlschrank. An dieser, immer am Leben zu haltender Grundmischung, bedient sich Gerster, um den Hauptteig herzustellen. Routiniert mischt er dafür zu einem Teil der Sauerteigmutter gleiche Mengen Wasser und reines Weizenmehl. Nach 40 Minuten fügt er Salz hinzu. Nun folgt die Führungszeit, die aus Ziehen und Kneten des Teiges im Halbstundentakt besteht. Danach wird der Teig über Nacht kaltgestellt, um am nächsten Tag im Gärkorb nochmals zu gehen, bis er schliesslich im Backofen landet. «Man muss das Gefühl für die richtige Konsistenz des Teiges und Handhabung erst entwickeln», sagt Gerster und blickt gespannt ins Backrohr, in dem der erste Laib goldbraun aufgeht. Aber das sei reine Übungssache. Er hat den Dreh mittlerweile raus. Mit einem schnellen Griff nimmt er das duftende Brot aus dem Ofen, klopfte auf dessen Boden und schmunzelt stolz.



# Handwerkskunst



## VORTEILE VON SAUERTEIG

Sauerteig ist ein natürliches Triebmittel für Brot, dessen Wurzeln bis in die Jungsteinzeit um 4000 v. Chr. zurückgehen. Ein typischer Sauerteig ist eine Mischung aus Mehl und Wasser, die durch Mikroorganismen und wilde Hefen fermentiert wird. Die Milchsäuregärung führt dazu, dass das Brot nicht nur leichter verdaulich und gesünder ist, sondern beugt auch Schimmel vor und macht es dadurch länger haltbar. Zudem entwickelt Sauerteigbrot ein weitaus komplexeres Aroma wie andere Brote.

Sourdough is a natural leavening agent for bread that dates back to the neolithic era around 4,000 BC. The lactic acid fermentation not only makes the bread easier to digest, but also creates a bread with a much more complex flavour than other types of bread.



memories.ch



# Sauerteig- ansatz

Um überhaupt mit Sauerteig arbeiten zu können, muss man zuerst einen Ansatz züchten. Das Ganze geschieht über vier Tage, hält danach aber für die Ewigkeit.



## TAG 1

# Auf die Mischung kommt es an.

50 Gramm Weizenmehl und 50 Milliliter warmes (ca. 27 Grad) Wasser in einem grossen Einmachglas kräftig mit einem Löffel vermischen. Falls die Masse zu fest ist, statt 50 bis zu 60 Milliliter verwenden. Deckel des Glases auflegen (nicht zuschrauben oder mit einer Klammer verschliessen), der Teig muss atmen können. Mischung bei ca. 25–30 Grad rund 24 Stunden reifen lassen.

## TAG 2

# Geduld, Geduld, Geduld...

Den kompletten Ansatz aus dem 1. Schritt mit noch einmal 50 Gramm Mehl und 50 Milliliter warmem Wasser kräftig vermischen. Deckel auflegen. Zugedeckt bei ca. 25–30 Grad rund 10–20 Stunden reifen lassen. Wie lange es dauert, hängt davon ab, wie sich der Ansatz entwickelt: Sobald er sein Volumen verdoppelt hat und schon wieder leicht einfällt, geht man zum 3. Schritt über.

## TAG 3

# Da tut sich was!

50 Gramm des Ansatzes aus dem 2. Schritt mit 50 Gramm Mehl und 50 Milliliter warmem Wasser vermischen. Deckel auflegen. Zugedeckt bei ca. 25–30 Grad rund 12 Stunden reifen lassen. Auch hier hängt die genaue Dauer wieder davon ab, wie sich der Ansatz entwickelt: Sobald er sein Volumen verdoppelt hat und schon wieder leicht einfällt, geht man zum 4. Schritt über.

## TAG 4 BIS IN DIE EWIGKEIT

# Geschafft: es lebt!

10 Gramm des Ansatzes aus dem 3. Schritt mit erneut 50 Gramm Mehl und 50 Milliliter warmem Wasser vermischen. Deckel auflegen. Zugedeckt bei ca. 25–30 Grad rund 8–12 Stunden reifen lassen. Das Volumen sollte nun noch um etwa die Hälfte zunehmen. Dann ist es soweit: Der Ansatz kann zum Backen von Brot verwendet werden. Gratulation zu Ihrem ersten Sauerteig Starter!

### HEUTE SCHON DEN SAUERTEIG GEFÜTTERT?

Sollte man nicht jeden Tag backen, kann man die Sauerteigmutter in einem kleinen Glas mit aufgelegtem Deckel im Kühlschrank lagern. Damit sie am Leben bleibt, muss man sie regelmässig füttern. Dafür nimmt man alle 7 bis 10 Tage 10 Gramm des Sauerteigansatzes aus dem Kühlschrank (der Rest kann weg) und mischt diesen in einem frischen Glas wieder mit 50 Gramm Mehl und 50 Milliliter Wasser.

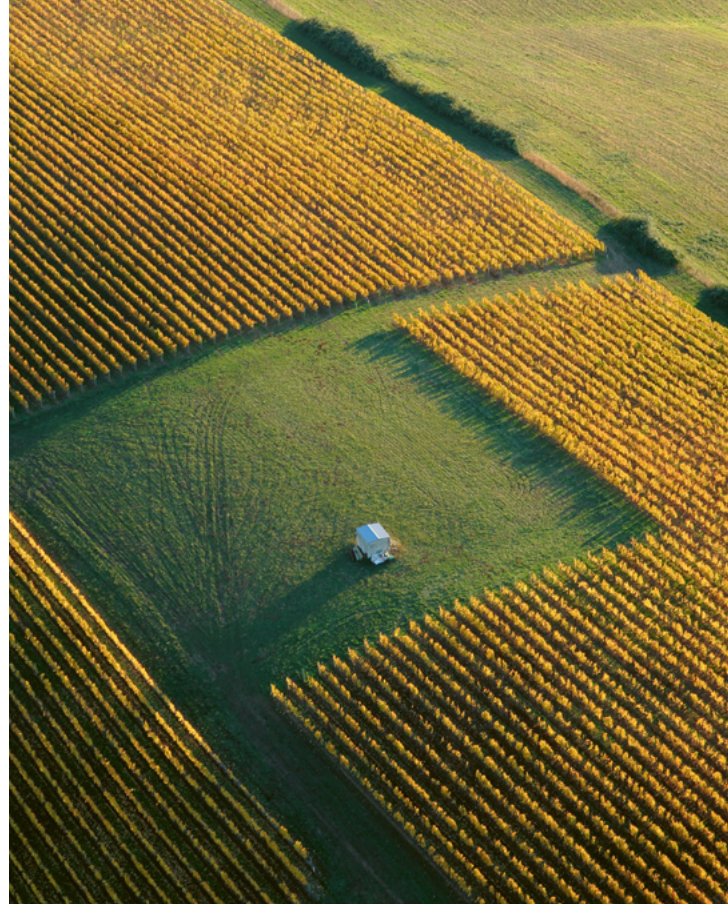
# DIE GALLIER DER CHAMPAGNE KOMMEN

Das prickelnde Geheimnis der  
Winzer Champagner

Viele Jahrzehnte lang kannte man Champagner vor allem von den grossen Marken, den sogenannten «Grande Marques». Sie dominierten den Markt, kauften den Weinbauern in den Gebieten der Champagne die Trauben ab und produzierten daraus ihre Prestige-Weine. Bis eine Gruppe von Weinbauern beschloss, ihre Trauben zu behalten und daraus eigenen Champagner herzustellen. Damit war der Begriff des Winzer Champagners geboren. Derzeit gibt es über 19'000 unabhängige Weinbauern, die 88 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche in der Champagne bewirtschaften. 5000 dieser Landwirte stellen auch ihre eigenen Weine her. Quasi die Gallier der Champagne! Doch was genau unterscheidet die jungen Wilden von den grossen Handelshäusern?

«Einer der Hauptunterschiede, den ich persönlich bemerke, ist der Vintage-Charakter», sagt die 33-jährige Wine Director im Grand Hotel Quellenhof Amanda Wassmer-Bulgín. «Die Winzer Champagner sind sehr ausdrucksstark und oftmals





naturbelassener.» Die charakterstarke Note entsteht vor allem durch die unterschiedliche Herstellungsart. Führende Häuser sind Master Blender. Viele von ihnen wie beispielsweise Krug mischen bis zu 4000 verschiedene Weine und sogar Jahrgänge zusammen, um einen Champagner zu kreieren, der die jeweilige Marke und das Image repräsentiert. Nicht so die kleineren Winzerhäuser. Sie haben weniger Traubenvolumen, so dass das Mischen von grossen Blends nicht immer eine Option ist. Das Ergebnis sind Weine aus einer einzigartigen Lage, die eine eigene Identität haben, sagt die angehende Master of Wine, deren Weinkarte die Winzer Champagner längst erobert haben. «Sie haben ein Geschmacksprofil, das ihre Her-

kunft, die Böden und den Jahrgang zum Ausdruck bringt. Das macht sie einzigartig.»

Nicht nur im Geschmack, sondern auch im Preis trumpfen die unabhängigen Winzer auf. «Einige von ihnen liefern seit Jahrzehnten Trauben an Marken wie Krug oder Dom Pérignon, so dass die Qualität hervorragend ist, aber da die Marke weniger bekannt ist, verlangen sie in der Regel einen etwas niedrigeren Preis.» Einen Nachteil haben die Winzer Champagner jedoch. «Durch die kleine Produktion, sind sie oft sehr schwer zu finden», so Wassmer-Bulgin. →

## Die Schweiz trinkt von fast allen europäischen Ländern den meisten Champagner

For a long time, champagne largely came from well-known producers. But some years ago, a group of independent wine growers decided to keep their grapes and use them to make their own champagne. This was the birth of grower's champagne, which has a unique palate that reflects the origins and vintage of each wine.

# EIN GLAS CHAMPAGNER, BITTE!

Champagne has a beautiful, zestful acidity to it, making it the ideal accompaniment to richer dishes. Rosé champagne goes wonderfully well with lamb, game and even curry. I have a particular penchant for Blanc de Blancs with fried foods; try one with a schnitzel, cordon bleu or even a club sandwich in our verve by sven Bar. Cheers!

Genug über die Herstellung, jetzt geht es um das Trinken! Champagner hat eine schöne, vitale Säure und einen mundumhüllenden Schaum, was ihn zu einem grossartigen Begleiter für reichhaltige Speisen macht. Rosé-Champagner passt hervorragend zu Lamm, Wild und sogar zu Curries. Im «verve by sven» servieren wir eine gebratene Hähnchenbrust aus Malans – eine tolle Ergänzung zu dem komplexen «Fleury 2009 Notes Blanche Brut Nature». Versuchen Sie ihn in einem Rotweinglas zu trinken für noch mehr Geschmack! Für die Entdecker unter Ihnen empfehle ich den reichhaltigen Rosé von Robert Barbichon. Er wird Sie an den burgundischen Pinot Noir erinnern. Von Gästen höre ich oft Bedenken über die Kohlensäure, hier mein Tipp: Je länger die Reifezeit eines Weines, desto feiner und sanfter sind die Bläschen. Dem Genuss steht also nichts mehr im Wege. Cheers!

KOLUMNE



**Amanda Wassmer-Bulgin** ist Wine Director im Grand Hotel Quellenhof und angehende Absolventin des Master of Wine, dem gewichtigsten Titel in der Weinbranche.

**Amanda Wassmer-Bulgin** is the Wine Director at the Grand Hotel Quellenhof and is currently completing the prestigious Master of Wine program.

 Follow us on Instagram:  
[@resortragaz](https://www.instagram.com/resortragaz)

OUR  
FAVORIT

**2009 NOTES  
BLANCHE BRUT  
NATURE FLEURY**

Aromen von weissem Pfirsich, Guave und gelben Feigen überlagern sich auf einem mineralischen Gaumen.

**CHF 170.-**



Im Restaurant **verve by sven** oder **Memories**  
[resortragaz.ch/restaurants](https://resortragaz.ch/restaurants)

*Taste it* →





**N.V. SOLÉRA BRUT  
NATURE  
OLIVIER HORIOT**

Ein komplexer Champagner, der gleichzeitig zitrusartig, bittersüss und fruchtig ist.

**CHF 155.-**

**N.V. ROSE BRUT  
ROBERT BARBICHON**

Rote Früchte, feine Frische und Würze. Das junge Weingut produziert naturnah und biodynamisch.

**CHF 155.-**



Producers use blending techniques to give their wines more body and complexity. Smaller winemakers often use the solera system, in which the barrels are stacked on top of each other. Each vintage is then tapped from below, after which a younger wine is added to the barrel from the top.

## Die Kunst des Blendings

Um Wein während der Reifezeit mehr Raum und Komplexität zu verleihen, verwenden Produzenten verschiedene Blending-Techniken. Dazu zählt auch das Solera Verfahren, das allgemein für die Herstellung von Sherry genutzt wird.

Viele kleine Häuser haben nicht das Volumen, um grosse Mengen für das spätere Blending zu lagern. Hier kommt das Solera-Verfahren ins Spiel. Ein Solera ist traditionell eine Sammlung von übereinander gestapelten Fässern. Jeder Jahrgangsw Wein wird unten abgezapft und oben ein jüngerer Wein hinzugefügt. Das Ergebnis ist ein Wein, der die Frische der jüngeren Jahrgänge mit der Komplexität der älteren Weine vereint.

**2014 LES BEAUX  
REGARDS EXTRA BRUT  
BÉRÈCHE & FILS**

Am Gaumen mineralisch mit kühlen Noten von Minze und Zitronenmelisse und einem spritzigen Abgang.

**CHF 130.-**



# Komm in deine KRAFT!

Let it flow: Chakren spielen in verschiedenen Kulturen seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle. Was hat es mit den Energiezentren in unserem Körper wirklich auf sich?

Chakras are said to be the body's energy centers, and have played an important role in alternative medicine for thousands of years. There are a number of different ways to activate the chakras, including yoga, meditation and the inner chakra treatment, which can be booked in the thermal spa.

Die Chakra-Lehre hat ihren Ursprung nicht nur im Hinduismus, sondern auch in vielen weiteren spirituellen Traditionen und beschäftigt sich mit nicht sichtbaren Energiezentren. Hokuspokus mögen Sie jetzt vielleicht denken. Fakt ist, ob im Ayurveda, der Meditation, bei den Inkas oder sogar im frühen Christentum – in verschiedenen alternativen Heilverfahren und Kulturen hat die Chakra-Lehre seit Jahrtausenden eine wichtige Bedeutung. Chakra bedeutet übersetzt so viel wie Rad oder Kreis und steht für verschiedene Energiezentren, die sich in unserem Körper befinden.

## INNER BALANCE CHAKRA TREATMENT

Mit reinen Chakrenölen, speziellen Massagegriffen und Edelsteinen werden die sieben Energiezentren entlang der Wirbelsäule stimuliert. Die Anwendung von Klangschalen runden die energetische Behandlung ab. **50 min, CHF 175.–**  
[resortragaz.ch/wellness](http://resortragaz.ch/wellness)





Bekannt sind vor allem die sieben Haupt-Chakren, die entlang der senkrechten Körperachse liegen. Sie gelten als die Energieräder unseres Körpers. Jedem Energiezentrum werden Organe, Eigenschaften und Lebensaspekte zugeordnet. Wurzel-, Sakral-, Solarplexus-, Herz-, Hals-, Stirn- und

## EINE MASSAGE HILFT DABEI, DIE ENERGIE FREI FLIESSEN ZU LASSEN

Kronenchakra versorgen den physischen Körper mit Lebensenergie. Ist dieser Energiefluss gestört, können auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene Blockaden auftreten. Als optimal gilt, wenn alle Chakren ausgewogen und miteinander verbunden sind. Es gibt verschiedene Techniken, die zum Aktivieren und Heilen der Chakren angewendet werden. Dazu zählen neben Yoga-, Meditation-, Klangschalen- und Massage-techniken auch die Aroma-, Farb- und Edelsteintherapie. Im Thermal Spa bieten wir das Inner Balance Chakra Treatment an, das dabei hilft, Energien wieder frei fließen zu lassen. Das ist pure Entspannung!

## Summer Beauty Favourites von Team Dr Joseph



### INTENSIVE ENERGIZING SERUM, TEAM DR JOSEPH

Hochwirksames Intensivkonzentrat für eine vitalisierte und belebte Gesichtshaut. Ideal auch als Nachtpflege anwendbar. **30 ml, CHF 110.- erhältlich im Thermal Spa**

### BIODYNAMIC LIFTING

Intensive Gesichtsbehandlung mit einer biodynamischen Gesichtsmassage. Sorgt für sofortige Sichtbarkeit und maximalen Effekt.

**90 min, CHF 220.-**  
[resortragaz.ch/wellness](http://resortragaz.ch/wellness)



*Ein Körper voller Leben*

# Die Macht des Mikrobioms

**We are not alone. Bacteria, viruses, parasites – trillions of microorganisms live with and inside us.**

Our microbiome affects our health more than was previously believed to be the case, says gastroenterologist Stephan Vavricka. Scientists have discovered that our microbiome changes depending on our diet, and can influence conditions such as diabetes, obesity and depression.





Prof. Dr. med.  
Stephan Vavricka

war über acht Jahre als Chefarzt der Abteilung für Gastroenterologie/Hepatology am Stadtspital Triemli tätig. Unter anderem setzte er sich in Chicago mit der Forschung des Mikrobioms auseinander und leitet seit 2017 eine eigene Praxis in Zürich.

Wir sind nicht allein. Bakterien, Viren, Parasiten – mit und in uns leben Billionen von Mikroorganismen. Das sogenannte Mikrobiom beeinflusst unsere Gesundheit weit aus mehr als bisher angenommen. Im Interview gibt der Gastroenterologe Stephan Vavricka Einblicke in ein Forschungsfeld, das hoffen lässt.

**Herr Vavricka, was lebt da genau in uns und was versteht man unter «Mikrobiom»?**

Das Mikrobiom umfasst alle Mikroben, die mit uns zusammenleben; auf der Haut, den Haaren oder im Darm. Neben dem Aspekt, dass die Mikroben unsere Verdauung unterstützen, haben sie viele weitere Funktionen. Unter anderem spielen sie eine wichtige Rolle in der Produktion von Vitaminen und Hormonen. Im Volksmund spricht man häufig von der Darmflora. Sie ist aber nur Teil des Ganzen und besteht wiederum aus vielen verschiedenen Mikroben. Dazu gehören Bakterien, Pilze und Viren. Das Mikrobiom besteht also aus unzähligen Kleinstlebewesen, viele davon sind uns heute noch gar nicht bekannt.

**Das klingt unheimlich!**

Wohl eher faszinierend! Derzeit schätzt man, dass rund 100 Billionen Bakterien im Darm leben, die ungefähr 500 verschiedenen Familienstämmen angehören. Wie sich diese genau zusammensetzen und was für Auswirkungen sie auf uns haben, wird derzeit noch erforscht. Zahlreiche Studien zeigen jedoch die Wichtigkeit des Mikrobioms in Bezug auf unsere Gesundheit. Man weiss beispielsweise, dass die Darmflora unsere Psyche und unser Verhalten verändern kann.

**Die Darmflora hat also Einfluss auf unsere Psyche – wie kann das sein?**

Nicht umsonst wird der Darm auch unser zweites Gehirn genannt. Der Darm hat wahnsinnig viele Nervenzellen, sogar mehr als unser Gehirn. Zwischen den beiden Organen existieren verschiedene Nervenleitbahnen, die sich gegenseitig beeinflussen und wahrscheinlich viel näher aufeinander abgestimmt sind, als man dies bisher vermutete. →

# «Studien zeigen, dass Personen nach der Einnahme von Probiotika weniger ängstlich sind»

Special Offer

## MyMicrobiome

Mit «MyMicrobiome» entdecken Sie mittels einer wissenschaftlich fundierten Darmanalyse Ihr ganz eigenes Mikrobiom und erhalten einen umfangreichen Health-Check zu Ihrer Darmgesundheit. Im Anschluss helfen Ihnen unsere Ärzte und Ernährungsberater, Ihr Darm-Mikrobiom zu optimieren.

With "MyMicrobiome" you discover your very own microbiom by means of a scientifically based intestinal analysis and receive a comprehensive health check on your intestinal health.

buchbar ab Herbst 2020

**PREIS AUF ANFRAGE**

bookable from autumn 2020

**PRICE ON REQUEST**

[resortragaz.ch](http://resortragaz.ch)

### **Welche Chancen entstehen dadurch für die Medizin?**

Wissenschaftler haben festgestellt, dass das Mikrobiom je nach Krankheit anders zusammengesetzt ist. Es gibt also einen Zusammenhang zwischen einem unausgeglichem Mikrobiom und Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht oder Depressionen. Studien zeigen, dass Personen nach der Einnahme von Probiotika weniger ängstlich und sozialverträglicher sind.

### **Dann sind die Bakterien in uns quasi eine Art Wundermittel?**

Nein, ganz so einfach ist es nicht. Grobe Veränderungen erkennen wir, aber es ist noch zu früh, um Rückschlüsse zu ziehen oder Entwicklungsstadien von Krankheiten, beispielsweise, ob jemand an Multiple Sklerose erkranken wird, abzuschätzen. Tatsächlich werden aber bereits Therapien angewendet, die das Mikrobiom verändern und sich positiv auf Erkrankungen auswirken können. Dazu zählen die Gabe von Probiotika, Stuhltransplantationen oder Ernährungsumstellungen.

### **Die Ernährung spielt auch im neuen Angebot «MyMicrobiome» eine wichtige Rolle, bei deren Entwicklung Sie Mitinitiator waren. Wie läuft diese Behandlung ab?**

Das Angebot umfasst eine breit gefächerte Untersuchung des Magen-Darm-Trakts und des Stoffwechsels.

Anhand einer Stuhlprobe analysieren wir das Mikrobiom und geben individuelle Gesundheits- und Ernährungsempfehlungen ab. Ziel ist es, das eigene Mikrobiom zu stabilisieren oder wiederherzustellen.

### **Was kann ich selbst tun, um mein Mikrobiom fit zu halten?**

Es gibt unzählige Faktoren wie Lebensstil, Genetik oder Umwelteinflüsse, die die individuelle Zusammensetzung beeinflussen. Mit der richtigen Ernährung können wir aber viel Gutes für unsere Bakteriengemeinschaft tun. Zuckerfreie, faserreiche und unraffinierte Lebensmittel wirken sich positiv aus. Medikamente, besonders die Einnahme von Antibiotika, Stress oder Umweltgifte wie Rauchen dagegen negativ.

With the right nutrition we can do a lot of good for our bacteria community. Sugar-free, fibre-rich and unrefined foods have a positive effect. Medicines, especially the intake of antibiotics, stress or environmental toxins such as smoking have a negative effect.



**Wird man in Zukunft anhand des Mikrobioms Krankheiten heilen können?**

Davon bin ich überzeugt. Es wird eine Zeit geben, in der wir bestimmte psychische Krankheiten auch durch die Beeinflussung des Mikrobioms behandeln. Und wahrscheinlich wird sich auch die Forschung dahingehend entwickeln, dass wir anfangen werden, einzelne Bakterienstämme einzusetzen, um spezifische Krankheiten präventiv zu behandeln.

**TIPPS FÜR EIN GESUNDES MIKROBIOM**

01

**Unpasteurisierte Produkte**

Unpasteurisierte Produkte enthalten ein breites Spektrum an Bakterien, die für unser Mikrobiom stärkend wirken. Dazu zählen Rohmilchkäsesorten wie Greyerzer oder Appenzeller, da sie aus unerhitzter Milch gemacht werden.

02

**Nur in letzter Instanz Antibiotika einnehmen**

Antibiotika schädigen das gesamte Mikrobiom nachhaltig, auch bei kurzer Einnahme. Dieses muss erst mühsam wiederaufgebaut werden. Entzündungen oder Infekte im Anfangsstadium können auch mit Naturheilmitteln angegangen werden.

03

**Natürliche Probiotika aus fermentierten Produkten**

Die Liste der probiotischen Lebensmittel ist lang; Joghurt, Sauerkraut oder Apfelessig. Züchten Sie haus-eigene Kulturen und machen Sie beispielweise Ihr eigenes Sauerteigbrot. Die darin lebenden Mikroorganismen leisten einen wertvollen Beitrag für Ihr Mikrobiom.

04

**Biologische Lebensmittel bevorzugen**

Auf biologisch produzierten Produkten finden sich lebende Milchsäurebakterien. Sie mögen keine Pestizide und machen sich davon, wenn solche eingesetzt werden.

# Raus aus dem Schmerz,



FOTOS: SIGGI BUCHER

rauf auf die Bühne



Morgens Hüftoperation, abends Einchecken in der Clinic Bad Ragaz, zwei Wochen später geht's nach Hause – und das ohne Krücken. Dafür mit neuer Lebensqualität. «Ich fühle mich hervorragend», sagt Marco Rima nach seinem Reha-Aufenthalt. «Die Schmerzen sind wie weggefeht.» Der Schweizer Kabarettist leidet seit zehn Jahren an Arthrose. Angefangen hatte es mit Schmerzen im Knie. Jede Bewegung wurde zur Qual. «Irgendwann ging gar nichts mehr», sagt der 58-Jährige. Der Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks war schliesslich die Erlösung für den leidenschaftlichen Tennis- und Golfspieler. «Ich bin wieder topfit», sagt er, «und das habe ich nicht zuletzt der professionellen Betreuung in der Clinic Bad Ragaz zu verdanken.»

Seine schnelle Genesung sei aber keine Selbstverständlichkeit, betont Physiotherapeutin Lea Nadig. «Marco war ein absoluter Vorzeigepatient», sagt sie. «Ich musste ihn gar etwas bremsen.» Die beiden haben zwei Wochen lang miteinander trainiert: Bewegungsübungen im Thermalwasser, Stabilisationstraining und Kraftaufbau haben den Comedian ganz schön ins Schwitzen

gebracht. Seinen Humor hat er dabei aber nicht verloren. «Wir haben uns oft gekrümmt vor Lachen und ihn richtig ins Herz geschlossen», so Nadig. Auch Rima hat sich im Grand Resort Bad Ragaz wohlfühlt. «Die Leute hier sind so liebenswürdig und professionell – die haben es mir leicht gemacht, mich zu erholen», sagt er.

Die Feuerprobe hat seine neue Hüfte bereits bestanden: Im Februar, nur vier Monate nach der Operation, kurvt Rima bereits für die Eiskunstlaufshow Art on Ice durchs Hallenstadion. «Ich bin dankbar, wieder das tun zu können, was ich liebe.» So blickt er voller Vorfreude auf seine neue Bühnenshow «#NoProblem», mit der er im Herbst 2020 auf Tour geht. Wie er das alles hinkriegt? «Ich habe das Glück in meinem Alter auf ein Ersatzteillager zurückzugreifen», sagt Rima und lacht.

**«DAS CLINIC TEAM HAT ES MIR LEICHT GEMACHT, MICH ZU ERHOLEN»**

• • •

Hier trifft Rehabilitation auf Exklusivität:  
[clinic-badragaz.ch](http://clinic-badragaz.ch)

**The Swiss comedian Marco Rima suffers from arthrosis and has had a hip replacement.**

After just a two-week stay in the Clinic Bad Ragaz, he was able to leave rehab without crutches – the cabaret artist is now fully fit again and will take his new stage show on tour through Switzerland in autumn 2020.



# EVENT & ERLEBNIS

*Ausblick*

1.6.

## **Fest des Kindes**

Ort: Grand Resort Bad Ragaz

Kochen, musizieren, spielen – unsere kleinen Resort-Gäste dürfen den ganzen Tag tun, was Ihnen beliebt.

Mit dabei die Jugendgruppe Mini Strings aus Lausanne.

We have a host of fun-filled activities planned for the kids on World Children's Day.

13.6.

## **Global Wellness Day**

Ort: Grand Resort Bad Ragaz

Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns den Global Wellness Day mit kostenlosen Aktivitäten rund um die Themen Bewegungsfreude, Entspannung und Gesundheit.

We have a range of free activities on offer to promote your wellbeing.

•••

**Beiben Sie Up to date:**

**Ob alle Events wie geplant stattfinden, ist aufgrund aktuellen Entwicklung der Corona-Pandemie unsicher. Aktuelle News finden Sie auf unserer Webseite.**

12.6.

–

4.10.

## **Light Ragaz**

Ort: Taminaschlucht

Ein multimedialer Event in der Taminaschlucht: Tauchen Sie ein in eine interaktive Welt der Sinne und spüren Sie die Kraft der Elemente.

A multimedia event in the mystical Tamina gorge – an experience for the whole family.

3.–5.7.

## **24. Swiss Seniors Open**

Ort: Golf Club Bad Ragaz

Erleben Sie während drei Tagen Weltklassegolf in Bad Ragaz und seien Sie dabei, wenn die Pros der Staysure Tour um den Sieg putten.

See the action live as the pros battle it out for victory at the Staysure Tour at the Golf Club Bad Ragaz.

16.8.

## **GaultMillau Garden Party**

Ort: Garten des Grand Resort Bad Ragaz

An dieser Garden Party treffen sich die besten Köche des Landes und servieren Ihnen raffinierte Kreationen in einer einzigartig lockeren Atmosphäre.

At this party, the very best Swiss chefs will be serving up exquisite dishes in the garden of the Grand Resort.

## Kraftort- Wanderung

Eine leichte Wanderung durch die Bergwelt des Malanser Älpli. Bereits die Auffahrt mit der nostalgischen Älplibahn ist ein Erlebnis. Unterwegs passiert man verschiedene Kraftorte. Dauer: 2.45 h, Distanz: 7.5 km, Aufstieg: 304 hm

This easy hike takes you past a number of different places of power and includes a journey on the nostalgic Älplibahn cable car. Duration: 2.45 h, distance: 7.5 km, ascent: 304 metres elevation gain



## Picknick im Grünen

Rund um unser Resort warten herrliche Picknickplätze auf Sie: der Giessenpark in Bad Ragaz, die Ruine Schloss Wartenstein oder der Chapfensee. Picknickkörbe können ab CHF 58.- beim Concierge bestellt werden.

Ask our concierge about the best places to stop for a picnic near the resort – they will also be happy to put together a delicious picnic basket for you. From CHF 58.-.

## Idylle und Natur am Caumasee

Türkisfarbenes Wasser, schwimmen und faulenzen – der Caumasee ist einfach magisch schön! Direkt am idyllischen Badesee liegt ein Restaurant mit Terrasse und Lounge. Geöffnet von Ende Mai bis Ende Oktober.

The azure waters of Lake Cauma are truly a magical sight to behold and perfect for a relaxing swim. Open from the end of May to the end of October.



© LAAX DANUSER

## River Rafting Rheinschlucht

Die Rheinschlucht bildet eine spektakuläre Kulisse. Hier findet sich einfaches bis mittleres Wildwasser, geeignet zum River Rafting für (fast) jedermann ab 10 Jahren – auch für Familien und Gruppen. Buchbar von Anfang Mai bis Anfang/Mitte Oktober als Halb- und Ganztagestour.

The ultimate experience for groups and families: easy to medium whitewater, suitable for (almost) everyone from 10 years of age. Can be booked from May to October as a half- or full-day trip.



© SWISS RIVER ADVENTURES GMBH



Mehr Inspiration auf [resortragaz.ch/erlebnisse](http://resortragaz.ch/erlebnisse)

# KULTURSACHE MIT SINA

# Heimatgefühl

Vielleicht ist es meine persische Herkunft, vielleicht das liebevolle Elternhaus. Bestimmt aber ist es die magische Stadt, in der ich aufgewachsen bin, die mein Interesse für Kunst und Kultur geprägt hat. Bregenz! So manche Metropole kann ihr nicht das Wasser reichen. Denn davon gibt es hier neben Architektur, Kunst und Naturerlebnissen reichlich genug. Obwohl ich seit bald zehn Jahren in der Schweiz lebe, bleibt die Stadt am Ufer des Bodensees immer meine grosse Liebe. Besuche in Bregenz

sind inspirierend. Na klar, das sind Besuche in London und Paris auch, aber was ist das schon gegen Heimat? Bregenz ist eine Kulturhochburg und Erlebnisstadt, richtig multikulti könnte man sagen. Zeigt sie sich im Herbst als goldige Westernstadt, verwandeln sich die kopfsteingepflasterten Gassen und bunten Fachwerkhäuser in den eisigen Monaten in eine romantische Winterkulisse. Mit dem Frühlingserwachen wird Bregenz zum Touristenmagnet. Die Stadt blüht auf und es liegt Urlaub in



**Sina Samieian** ist Kulturbeauftragter des Grand Resort Bad Ragaz. In der ersten Ausgabe seiner Kolumne «Kultursache» nimmt er Sie mit auf Entdeckungsreise in seine Heimatstadt.

*Special Offer*

## Bregenzer Festspiel Package

Die Bregenzer Festspiele besuchen und den Abend im Grand Resort ausklingen lassen. Ein Must für alle Kulturliebhaber!

- Tickets an die Bregenzer Festspiele
- Bodenseerundfahrt mit dem ältesten Raddampfer Europas inkl. Drei-Gang Menü
- Limousinen-Transfer nach Bregenz und zurück
- Late-Night Cocktail an der verve by sven Bar

**AB CHF 860.- FÜR ZWEI PERSONEN**  
Beim Kauf erhalten Sie 25% auf eine Übernachtung. Verfügbare Daten:  
4.8./5.8./16.8./23.8.2020

[reservation@resortragaz.ch](mailto:reservation@resortragaz.ch)  
Tel. +41 81 303 30 30

Visit the Bregenz Festival and end the evening at the Grand Resort. A must for all culture lovers!

- Tickets to the Bregenz Festival
- Lake Constance tour with the oldest paddle steamer in Europe incl. three-course menu
- limousine transfer to Bregenz and back
- Late-Night Cocktail at the verve by sven Bar

**FROM CHF 860.- FOR 2 PERSONS**  
With the purchase, you receive 25% off an overnight stay.  
Available dates:  
4.8./5.8./16.8./23.8.2020



**Our cultural director Sina Samieian** takes you on a journey of discovery to his home town of Bregenz. The town on the shore of Lake Constance blossoms into a Mediterranean riviera in the summer. Visiting the town during the Bregenz Festival is an absolute must. The gigantic scenery of the floating stage, an opera at sunset... A cheesy, but also very beautiful atmosphere.

der Luft: die Sonne, der See und die wehenden Fahnen über den Schiffen. Das ist herrlich und vor allem gefragt! Auf einen Bootsliegeplatz warten Sie im Schnitt 40 Jahre – und das nicht erst seit Hollywood unsere Riviera als Bühne für einen James Bond Blockbuster ausgewählt hat. Ein absolutes Must ist eine Rundfahrt auf dem Bodensee kombiniert mit einem Delikatessen Einkauf am Wochenmarkt, eine Haustorte im Café Götze oder ein herzhaftes Panini im Museumscafé. Danach geht's zu den Bregenzer Festspielen. Die gigantische Kulisse der schwimmenden Seebühne, eine Oper im Sonnenuntergang... Mehr Kitsch geht nicht, trotzdem wunderschön!

 Follow us on Instagram:  
[@resortragaz](https://www.instagram.com/resortragaz)

## GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie mit etwas Glück 1 Übernachtung im Grand Resort Bad Ragaz inklusive Frühstück. Beantworten Sie dazu einfach unsere Gewinnspielfrage.

Wie heisst der bekannte Opernklassiker von Giuseppe Verdi, der dieses Jahr bereits zum zweiten Mal in Folge auf der Seebühne in Bregenz aufgeführt wird?

- a. La Traviata
- b. Rigoletto

Nehmen Sie bis zum 30. Juni 2020 online an unserer Verlosung teil: [resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel](https://resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel) oder senden Sie die richtige Antwort mit Ihren Kontaktdaten an Grand Resort Bad Ragaz, Abt. Marketing, Bernhard-Simonstrasse, 7310 Bad Ragaz

Teilnahmebedingungen unter [resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel](https://resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel)



# Unsere Services

**Ihr Wohlbefinden steht bei uns im Mittelpunkt. Deshalb bieten wir zahlreiche Dienstleistungen an, die es Ihnen noch einfacher machen ins Besserfühlen einzutauchen.**

## **MYSTAY – UNSERE GÄSTEAPP**

Dürfen wir vorstellen: My Stay, unsere neue GästeApp. Mit diesem Alleskönner bestellen Sie Ihr Wunschgericht mit einem Klick auf Ihr Zimmer, buchen bequem eine Massage oder reservieren einen Tisch in Ihrem Lieblingsrestaurant. Darüber hinaus sind Sie jederzeit über aktuelle Events und Anlässe informiert – der perfekte Aufenthaltsbegleiter für die Jackentasche! Den Zugriff auf MyStay schalten wir Ihnen bereits eine Woche vor Aufenthaltsbeginn frei. Einfach auf den zugesendeten Link klicken und los geht's!

---

## **EIN KRAFTORT FÜR IHRE REHABILITATION**

Die Clinic Bad Ragaz ist ein integraler Bestandteil des Grand Resort Bad Ragaz und bietet zusammen mit seinem Medical Partner, den Kliniken Valens, Patienten eine einzigartige Kombination höchster evidenzbasierter medizinischer Kompetenz, umfassender Betreuung, feinsten Kulinarik sowie vielseitigen Erholungsangeboten. All dies in einer Atmosphäre der Ruhe, Entspannung und Herzlichkeit. Auf [clinic-badragaz.ch](http://clinic-badragaz.ch) finden Sie alles zu den individuellen Therapiekonzepten.

---

## **ACASA CATERING**

Egal wo Sie feiern, ob Gartenparty, Hochzeit oder Business Meeting – mit acasa Catering legen Sie Ihren Event in die Hände von absoluten Profis. Denn dieses Catering hat echte Sterneköche an Board: Neben Sandro Steingruber und Andreas Caminada zaubern Marée-Küchenchef Hubertus Real, IGNIV-Küchenchef Silvio Germann und Executive Chef im Grand Resort Bad Ragaz Renato Wüst Ihnen alle Wünsche auf den Tisch. Die Sterneköche gibt's übrigens auch als Private Chefs zu buchen. Fragen Sie unverbindlich an unter Tel. +41 44 303 30 70 oder [acasacatering.ch](http://acasacatering.ch).

---

## IMPRESSUM

Das Immerge Magazine wird von der Grand Resort Bad Ragaz AG veröffentlicht.

### Konzept und Text

Sandra Grünenfelder,  
Head of Content Marketing

### Projektleitung

Mirjam Grünenfelder,  
Head of Product Marketing  
Grand Hotels

### Gesamtverantwortung

Claudia Herkert,  
Director of Marketing, Sales & PR

### Adresse

Grand Resort Bad Ragaz AG  
Bernhard-Simonstrasse  
7310 Bad Ragaz  
Tel. +41 81 303 30 30  
marketing@resortragaz.ch  
resortragaz.ch/immerse-magazine

### Art Direction und Realisation

Rembrand AG, St. Gallen

### Übersetzung

Diction AG, Buchs

### Fotos

Feldervogel  
Siggi Bucher  
Sina Samieian

### Druck

Appenzeller Druckerei AG, Herisau

Alle Rechte für Fotos, Text und weitere Copyright Inhalte sind dem Herausgeber vorbehalten. Wir sind befugt Preise und Packages jederzeit zu ändern. Nachdruck und digitale Weitergabe, auch auszugsweise, sind nur mit Erlaubnis der Grand Resort Bad Ragaz AG gestattet.

April 2020



Das Immerge Magazine jetzt  
auch online zum Nachlesen:  
[resortragaz.ch/immerse-magazine](https://resortragaz.ch/immerse-magazine)



# THE NEW ANDERS

Reinventing luxury hospitality.

---

Unserer Exklusivität sind wir treu geblieben.  
Das neue Erlebnis geht weit darüber hinaus.  
Entdecken Sie das andere Grand Resort Bad Ragaz.  
[resortragaz.ch](http://resortragaz.ch)



**GRAND RESORT  
BAD RAGAZ**  
\*\*\*\*\*