

Immerse Magazine



By Grand Resort
Bad Ragaz

Issue #10

Deutsch/English

06

Neue Energien schöpfen – Eine Portion Achtsamkeit und der richtige Ort können uns zu mehr Entspannung verhelfen.

18

Die Weine der Region – In einer kleinen Weinbauregion der Deutschschweiz entstehen sehr begehrte Pinot Noirs.



Liebe Leserin, lieber Leser

Gerne möchte ich Sie in dieser Ausgabe erneut mit auf eine Reise durch unsere einzigartige Region nehmen. Neben wunderschönen Bergpanoramen, malerischen Wanderwegen und tiefblauen Seen ist sie nämlich vor allem für eines bekannt: Erholung. Schon seit dem frühen 13. Jahrhundert gilt insbesondere Bad Ragaz als ein Ort der Energie und Kraft. Das «Krafttanken» ist in dieser Ausgabe auch das Thema unserer Coverstory. Andrina Guski ist angehende Meditations- und Achtsamkeitslehrerin und erklärt, wie gewisse Orte es uns leichter machen, zu entspannen.

Die Region ist aber nicht nur für Menschen auf der Suche nach Entspannung ein beliebtes Reiseziel. Auch in Sachen Kulinarik hat sie einiges zu bieten. Mit unserem Weindirektor Daniel Kis sprechen wir über die edlen Tropfen der Bündner Herrschaft, während wir in der Zollstube das Geheimnis eines richtig guten Fondues lüften.

Mit einer der besten Saunas der Schweiz ist auch das Saunieren fest in der Region verankert. Mit Dr. Matthias Fenzl schauen wir uns an, warum die Abkühlung nach dem

Saunagang so wichtig ist. Neben dem Wandern gehört das Biken zu den beliebtesten Aktivitäten in der Region. Warum das Radeln nicht nur gesund ist, sondern uns auch glücklicher machen kann, zeigt uns Sportwissenschaftlerin Fabia Silvestri.

Während der Adventszeit erhalten junge Musiktalente bei uns im Grand Resort Bad Ragaz eine besondere Bühne. Mit der Kunst- und Kulturbbeauftragten Alexa Ritter sprechen wir in einem Interview darüber, warum dies gerade für junge Kunstschaufende eine wertvolle Erfahrung ist.

Im Übrigen ist dies bereits die 10. Ausgabe des Immerse Magazine. Das nehmen wir zum Anlass, auf die bisherigen Ausgaben zurückzublicken. Lehnen Sie sich also zurück und freuen Sie sich auf zahlreiche Geschichten aus unserem Resort. Viel Spass beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Klaus Tschüscher
Executive Chairman



Once again we would like to take you on a journey through our unique region. Aside from stunning mountain panoramas, picturesque hiking trails and deep blue lakes, it is known for one thing above all else: Recreation. Bad Ragaz in particular has been known as a place of energy and vitality since the early 13th century. Which is why recharging your batteries will be the topic of our cover story. Read this issue of Immerse Magazine and discover exciting stories about a healthy and enjoyable life.

Neue Energien schöpfen

EINTAUCHEN
INS BESSERFÜHLEN

06

In der modernen Leistungsgesellschaft gehört es schon fast zum «guten Ton» möglichst beschäftigt und gestresst zu sein. Andrina Guski ist angehende Mindfulness-Trainerin und erklärt, wie eine Portion Achtsamkeit und der richtige Ort es uns leichter machen, wieder mehr auf unser Inneres zu hören.

Drawing new strength In today's performance-oriented society, it's almost considered good form to be as busy and stressed as possible. Budding mindfulness trainer Andrina Guski explains how a little consideration and the right setting can help us tune into our inner selves more easily.

GENIESSEN

18



Die Weine der Region

Ganze 45 Rebsorten gedeihen in der Bündner Herrschaft. Daraus entstehen mehr als 50 verschiedene Weine. Der beliebteste unter ihnen ist der Pinot Noir.

The wines from the region A total of 45 grape varieties thrive in the Bündner Herrschaft and are used to make more than 50 different wines. The most popular among them is Pinot Noir.



Der Sprung ins kalte Nass

Das Abkühlen nach dem Saunagang ist essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden: Es regeneriert den Körper, stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung.

Jumping into the cold water Cooling off after a sauna is essential for health and wellbeing and regenerates the body, strengthens the immune system and promotes circulation.

ENTDECKEN



Junge Musiker, grosses Talent

Das Grand Resort Bad Ragaz bietet eine besondere Bühne für die jungen Musiktalente des Schweizerischen Jugendmusikwettbewerbs.

Young musicians, great talent The Grand Resort Bad Ragaz provides a special platform for young musical talents taking part in the Swiss Youth Music Competition.

EINTAUCHEN INS BESSERFÜHLEN

Resort News 14

Wir informieren Sie über alle Neuigkeiten aus dem Resort.

Immerse Rückblick 16

Gemeinsam schauen wir zurück auf die vergangenen Ausgaben des Immerse Magazine.

GENIESSEN

Zum Dahinschmelzen 24

Entdecken Sie die besten Tipps für das perfekte Fondue – von der idealen Käseauswahl über die richtige Zubereitung bis hin zu kreativen Beilagen.

WOHLBEFINDEN

Energiegeladen dank Sauerstoff 32

Zurücklehnen und tief durchatmen: Die Sauerstofftherapie kann für mehr Vitalität sorgen.

Schönheit kommt von innen 34

Eine Ernährungsberaterin erklärt, was an diesem Sprichwort dran ist.

Rauf aufs Bike 38

Mountainbiken stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskulatur und setzt Glückshormone frei.

ENTDECKEN

Events & Erlebnisse 40

Das Beste aus unserem Veranstaltungsprogramm der nächsten Monate.

Unsere Services 44

Wir machen es Ihnen noch leichter, ins Besserfühlen einzutauchen.





Neue Energien schöpfen

Kraftort Ragaz

Schon im frühen 17. Jahrhundert
entstand Schritt für Schritt
das Bad Ragaz, wie wir es
heute kennen – ein Ort der Kraft,
Gesundheit und Regeneration.

Mit der Entdeckung der Thermalwasserquelle in der Tamina-schlucht wurde damals der Grundstein für den heutigen Kraftort gelegt. So wurde früher noch direkt in der Schlucht im heilenden Thermalwasser gebadet, bis schliesslich das Alte Bad Pfäfers erbaut wurde. Mit dem späteren Bau des Quellenhofs sowie der Tamina Therme entstand über viele Jahrhunderte hinweg ein Bade- und Kurort, der weltweites Ansehen geniesst. Was früher als Ort der Heilung galt, hat heute immer noch Relevanz: Mobilität, Digitalisierung und die damit einhergehende ständige Erreichbarkeit haben das Leben beschleunigt. So sehr, dass wir uns wieder vermehrt nach Ruhe und Erholung sehnen.

Wer nachts schlecht schläft, weil die Gedanken pausenlos um den Beruf oder das Privatleben kreisen, leidet vermutlich unter Stress. Eine Pause, um die «Batterien» wieder aufzuladen, ist dann längst überfällig. Meint auch Andrina Guski, Personal Trainerin im Grand Resort Bad Ragaz: «Der Körper hat zwei Arten von Energiereserven, auf die er zurückgreifen kann. Eine davon wird durch Stoffwechselprozesse freigesetzt, die andere wird durch freifliessende Energieströme bedingt. Bei gesunden Menschen befinden sich diese Energieströme in einem fein abgestimmten Gleichgewicht.» Ist die Balance gestört, werden wir krank. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme sowie Schulter- und Rückenschmerzen zählen zu den ersten Symptomen. «Wer nicht aufpasst, riskiert langfristig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einem Burn-out oder einer Depression zu leiden», fügt Guski hinzu. Es entsteht eine Abwärtsspirale: Überstunden, Koffein oder Zigaretten scheinen ein Ventil zu sein, mit dem Stress umzugehen. Doch sie verschlimmern die Situation zusätzlich. «Das Zauberwort ist ganz klar: Balance. Ein wenig Anspannung beflügelt uns zwar kurzfristig zu grösseren Leistungen.

Energie & Balance



«Auf Anspannung sollte auch immer Entspannung folgen.»



Andrina Guski

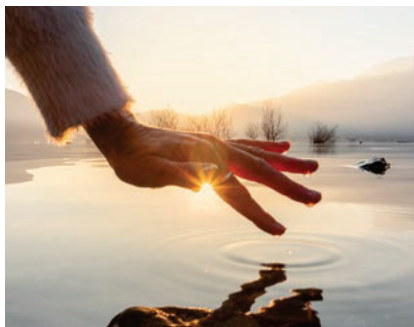
Als sie damals im Grand Resort Bad Ragaz als Personal Trainerin anfang, stand «Achtsamkeitstraining» auf ihrem Stundenplan. Seitdem beschäftigt sie sich ausgiebig damit und macht nun eine Weiterbildung zur Meditations- und Achtsamkeitslehrerin.

Auf Dauer macht uns das ständige Unter-Strom-Stehen allerdings krank. Auf Anspannung sollte deshalb auch immer Entspannung folgen.» Doch das ist nicht immer leicht: In der modernen Leistungsgesellschaft gehört es schon fast zum «guten Ton» möglichst beschäftigt und gestresst zu sein. Nicht zuletzt neigen Betroffene aus diesem Grund oft dazu, ihre Situation zu verharmlosen. Noch dazu erkennt nicht jeder direkt einen Zusammenhang zwischen zwei bis drei kurz aufeinanderfolgenden grippalen Infekten. «Einsicht ist daher der erste und wichtigste Schritt zur Besserung», sagt die angehende Mindfulness-Trainerin.

Wer am Abend immer wieder nach Hause kommt, sich abgeschlagen und völlig antriebslos fühlt, hat einige stressige Tage hinter sich. Dann herauszufinden, ob die scheinbar fehlende Energie mit dem Stoffwechsel zusammenhängt oder energetisch bedingt ist, stellt für viele schon die erste Herausforderung dar. Andrina Guski empfiehlt: «Beobachten Sie sich selbst. Mit meinen Gästen führe ich gerne eine Art Tagebuch. Das Aufschreiben hilft rückblickend dabei, nichts zu vergessen.» Auch Leitfragen sollen helfen, die Energieräuber zu identifizieren. «Machen Sie doch mal ein Experiment und fragen Sie sich eine Woche lang täglich folgende Fragen: Was war heute mein bestes Erlebnis? Wo habe ich mich am wohlsten gefühlt? Wie hat sich meine Stimmung über den Tag verändert? Was möchte ich wieder erleben?

Drawing new strength

"The magic word is very clear: balance. Admittedly, a little tension can spur us on to greater things in the short term, but in the long run, being constantly under pressure can make us ill. That's why tension should always be followed by relaxation", says mindfulness trainer Andrina Guski. Certain places where we feel connection can make it easier for us to relax and find ways to reconnect with ourselves. The expert says: "Usually, these places come to mind immediately when you're asked about them. Most of us have such happy places."



Was hat mich heute am meisten Energie gekostet?», schlägt die Expertin vor. Sind die Energieräuber erstmal identifiziert, gilt es, zu handeln. «Das Nein-Sagen, bewusste Pausen mit sich selbst und das vermehrte Hören auf die eigene Intuition sind Wege, für mehr Ruhe im Alltag zu sorgen.» Wie viel Entspannung es für einen Stressreiz braucht, ist laut Andrina Guski unterschiedlich: «Das hängt ganz von der individuellen Stressresistenz und der Ursache ab. Es ist nicht immer leicht, aber jeder muss selbst erlernen, in sich hineinzufühlen.» Dieses Hineinfühlen ist für viele schwierig und zu abstrakt. «Unsere Intuition hat eigentlich immer eine Lösung parat. Wir müssen nur auf sie hören.» Doch wer im Sprint durch den Alltag braust, läuft letztendlich auch an der Umwelt und sich selbst vorbei. Andrina Guski empfiehlt deshalb: «Ein Mindfulness-Coaching hält bewusst dazu an, sich Zeit zu nehmen und somit auch besser zu entspannen.» Eine solche Sitzung kann auch dabei helfen, einen persönlichen Zugang zum Thema «Mindfulness» zu finden. Selbst Skeptiker könnten nur gewinnen: «Mit meinen Gästen gehe ich gerne raus und lasse sie die Schuhe ausziehen. Diese Aufforderung wird oft mit einem irritierten Blick beantwortet. Die Schuhe zieht trotzdem jeder aus und beantwortet mir dann meine Folgefragen», erzählt sie lachend. Ausprobieren könne man das auch zuhause, ohne einen Coach. «Gehen Sie einfach nach draussen und lassen Sie sich von Ihrer Intuition an einen Ort führen. Das kann ein Plätzchen auf Ihrer gewohnten Spazierroute sein oder Sie gehen ganz einfach drauf los und schauen, wo es Sie hinführt.» Am auserwählten Ort angekommen, gilt es, innezuhalten – sitzend, stehend oder sogar liegend. Guski ergänzt: «Was auch immer bequem ist. Dann gilt es,

Take a break
↓

Das passende Angebot

RECHARGE

Tief durchatmen und loslassen: Mit unserem Recharge Angebot zeigen wir Ihnen, wie Sie bewusst abschalten und neue Energie tanken.

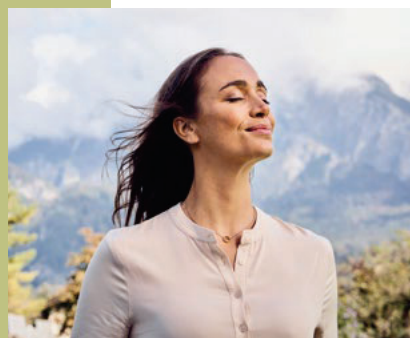
- Emotionale und mentale Balance finden
- Passive und aktive Erholung für Körper, Geist und Seele
- Stressabbau und Energie für neue Aufgaben
- Zeit zum Loslassen, Abschalten, Durchatmen und Entspannen

3 Tage für CHF 1'150.–

Preis pro Person exkl. Übernachtung

resortragaz.ch/recharge

You can find all information in English online:
resortragaz.ch/en/recharge





© HEIDILAND TOURISMUS

sich zu fokussieren. Auf die Atmung oder die Umgebungsgерäusche.» Aufkommende Gedanken dürfen wahrgenommen und dann aber zur Seite geschoben werden. «Für den Anfang reichen zehn Minuten. Kein Mönch hat mit einer mehrstündigen Meditation begonnen. Mindfulness ist auch immer eine Frage des Trainings.»

Orte, zu denen wir eine Verbindung spüren, können es uns leichter machen, zu entspannen und wieder mehr einen Zugang zu uns selbst zu finden. Die Expertin sagt: «Meist fallen einem diese Orte direkt ein, wenn man danach gefragt wird. Solche «Happy Places» haben wir fast alle.» Neben diesen gibt es auch noch sogenannte «Kraftorte». Das sind Plätze, an denen eine besondere Energie herrschen soll. Sie laden ein, zur Ruhe zu kommen, sich wohlfühlen und neue Eindrücke zu sammeln. Solche Orte sind oftmals durch Grotten, starken Mooswuchs oder Quellen gekennzeichnet. Wissenschaftlich bewiesen sind die Energien dieser Kraftorte nicht. Laut Andrina Guski ist das aber auch nicht weiter wichtig: «Letztendlich ist die Wirkung entscheidend. Diese Orte machen es uns leichter, uns wieder mehr mit uns selbst zu verbinden und Kraft zu tanken. Und das ist das, was wirklich zählt.»

**«Es gibt Orte,
die es uns leichter
machen, Kraft zu
tanken.»**

5 Kraftorte im Heidiland

1

IMPOSANTES NATURSCHAUSPIEL

Wasserfallarena Batöni

Drei gewaltige Wasserfälle erwarten Sie auf dieser Kraftort-Wanderung. Von Weisstannen Oberdorf aus folgen Sie dem Gufelbach nach Batöni, wo Sie die Wasserfallarena finden. Nehmen Sie die steilen Felswände und bis zu 86 Meter hohen Wasserfälle zum Anlass für ein gemütliches Picknick oder zum Beobachten und Verweilen. Umgeben von zahlreichen Wasserflüssen können Sie sich hier von der Natur in ihren Bann ziehen lassen.

Three mighty waterfalls await you on this hike to places of spiritual energy. From Weisstannen Oberdorf, follow the Gufelbach stream to Batöni, where the waterfall arena awaits you. Surrounded by numerous streams, you can let yourself be captivated by nature here.



© HEIDILAND TOURISMUS/SEPP LENHERR



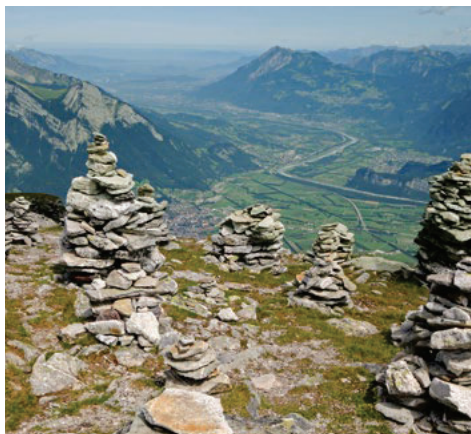
2

WUNDERSAME STEINTÜRME

Pizol Gaffia

Ausgehend von Gaffia in Richtung des Schwarzsees führt Sie diese Route zu einer Gruppierung von faszinierenden «Steinmannli». Der Legende nach erklimmen früher Pilger diesen Weg und brachten Steine hinauf. So entstand über Jahre hinweg ein kraftvoller Ort mit spezieller Energie. Ideal für eine Verschnaufpause inmitten der Steintürme. Übrigens bietet dieser Ort einen fantastischen Ausblick, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten.

This route takes you from Gaffia towards Lake Schwarzsee to a cluster of fascinating cairns. Ideal for a break amidst the stone towers. Incidentally, this place offers a fantastic view that you shouldn't miss.



3

WILDROMANTISCH

Taminaschlucht

Entlang der Tamina wandern Sie bergauf in Richtung der Taminaschlucht. Über eine Steinbrücke gelangen Sie in die mystische Felsenwelt hinein. In ihr liegt die legendäre Quelle, die den Ort Bad Ragaz zu einem der bedeutendsten Kurorte der Welt machte. Ein schmaler Steg führt Sie direkt zur Quellgrotte. Eindrücklich türmen sich die Felswände über Ihren Kopf und sorgen für eine einzigartige Lichtstimmung.

You follow the Tamina upstream towards the Tamina Gorge. The legendary spring that made the town of Bad Ragaz one of the most important spa resorts in the world is located here. A narrow bridge guides you to the spring grotto. The rock faces tower above you and create a unique atmosphere of light.



4

EINZIGARTIGER WEITBLICK

Malanser Älpli

Ein echter Geheimtipp im Heidiland: Das Malanser Älpli bietet ein grandioses Bergpanorama in völliger Abgeschiedenheit. Mit der Älplibahn geht es von Malans hinauf in die Höhe. Von dort führt Sie ein idyllischer Weg zum Hochplateau, das Ihnen das unberührte Moor offenbart. Durch seine Weite lädt es ein, zu verweilen und in sich zu gehen. Man munkelt, der Handyempfang sei an diesem Kraftort eingeschränkt – ideal für eine Pause mit sich selbst im Hier und Jetzt.

A real insider tip in Heidiland: the Malanser Älpli offers a magnificent mountain panorama in complete seclusion. The Älplibahn cable car takes you from Malans up into the mountains. From there, an idyllic path leads you to the high plateau, which reveals the untouched moor to you. Its vastness invites you to pause and reflect.



© WERNER LEGLER

5

AUF DEN SPUREN DER VERGANGENHEIT

Ruine Wartenstein

Schon 1206 thronte die Feste Wartenstein auf dem Felsvorsprung im Heidiland und überblickte das Tal. Im 16. Jahrhundert begann ihr Zerfall, da ihre Steine für die Erneuerung der Pfäferser Klosterbauten genutzt wurden. Seitdem zählt sie zu den markanten Orientierungspunkten der Region. Nicht unüblich für eine Burg steht sie an einem kräftigen Platz der Region, der Sie garantiert zum Staunen bringt.

As early as 1206, the Wartenstein fortress perched on the rocky outcrop in Heidiland, overlooking the valley. In the 16th century, its decay began as its stones were used to restore the Pfäfers monastery buildings. As castles often do, it stands in a prominent place in the region that is guaranteed to amaze you.



© HEIDILAND TOURISMUS/DOLORES RUPA



Resort NEWS

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

Vitaler und leistungsfähiger durch reinen Sauerstoff

Im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz können Sie seit diesem Sommer die hyperbare Sauerstofftherapie buchen. Bei dieser Therapieform gelangt unter Druck bis zu 14-mal mehr Sauerstoff in die Zellen des Körpers, was zahlreiche positive Effekte auf den Körper haben kann. Forschungen zufolge könnte die Therapie eine der vielversprechendsten Massnahmen zur Steigerung der zellulären Leistungsfähigkeit sein.

Mehr dazu unter
medizin-badragaz.ch/hbot

Since this summer, you can book hyperbaric oxygen therapy at the Medical Center Bad Ragaz. This form of therapy allows up to 14 times more oxygen to enter the body's cells under pressure, which can have numerous positive effects on the body.



Vital & smart

Die Tamina Therme erstrahlt in neuem Glanz

Nach über 14 Jahren haben wir der Tamina Therme eine Ruhepause gegönnt. Nun ist sie nach gut sechs-monatiger Grossrevision und einer Investition von CHF 4,6 Millionen wieder geöffnet. Erneuert wurden unter anderem sämtliche Schwimmbecken und Böden sowie die technischen Anlagen des Badebereichs. Umfangreiche Malerarbeiten im Innen- und Aussenbereich verleihen der Tamina Therme wortwörtlich einen neuen Anstrich. So fühlt sich das Baden im 36.5°C-warmen Wasser an wie neu.

After more than 14 years, we have given the Tamina Therme a well deserved break. After six months of renovation, it is now open again.

Ein Makeover für unsere Spa Lounge

Eine umfassende Neugestaltung des Eingangsbereichs, des Ruheraums und der Spa Lounge verpasst unserem Thermal Spa ein Facelift. Nun besticht er mit wohnlicher Gemütlichkeit und ruhigem Ambiente. Auch in diesem Jahr erhielt das Resort zum fünften Mal in Folge Karl Wilds begehrte Auszeichnung als «Bestes Wellnesshotel der Schweiz 2024».

A comprehensive redesign of the entrance area, the relaxation room and the spa lounge has given our Thermal Spa a makeover. It now impresses with homely comfort and absolute tranquillity.

Homely comfort



FOTOAUSSTELLUNG «NOBEL HEROES»

Die Fotoausstellung, fotografiert vom Berliner Fotografen Peter Badge, zeigt Porträts der noch lebenden Nobelpreisträger aus aller Welt in ihrem privaten und beruflichen Umfeld. Peter Badge reist zu diesem Zweck seit dem Jahr 2000 rund um den Globus und besuchte bisher mehr als 35 Länder und 160 Städte. Er hat inzwischen über 400 Preisträger fotografiert. Einige dieser Bilder können Sie im Hof Ragaz bewundern. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um diese aussergewöhnliche Ausstellung zu betrachten.

Ausstellungszeitraum: 14. Dezember 2024 bis 5. Juli 2025

The exhibition of photos by Berlin photographer Peter Badge features portraits of the Nobel Prize winners from around the world who are alive today, photographed in their private and professional environments. You can admire some of these pictures at Hof Ragaz until 5 July 2025.



IMMERSE RÜCKBLICK

Bereits zum 10. Mal tauchen wir gemeinsam ein ins Besserfühlen – in jede Menge Inspiration für ein gesundes und genussreiches Leben. Das nehmen wir zum Anlass, gemeinsam mit Ihnen zurückzublicken.

50

EXPERTEN

wurden interviewt

*Your chance
to win* →

381'925

BUCHSTABEN

wurden getippt

73'854

WÖRTER

wurden geschrieben

64

STORIES

wurden verfasst

GEWINNSPIEL

Wir verlosen eine Übernachtung für zwei Personen in einem Deluxe Zimmer im Wert von CHF 1'200.– im Grand Hotel Hof Ragaz.

Mitmachen geht ganz einfach: Nehmen Sie online unter resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel teil und füllen Sie unsere Leserumfrage aus.

Teilnahmeschluss ist der
31. März 2025

Teilnahmebedingungen unter
resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel



DIE BELIEBTESTEN STORIES

PLATZ 1

Gesund leben, um gesund zu bleiben

Ein gesunder Lebensstil ist die wichtigste Voraussetzung, um langfristig gesund zu bleiben. Das Grand Resort Bad Ragaz schafft eine Welt, in der sich Genuss und Gesundheit nicht ausschliessen. Wie das möglich ist, erfahren Sie in unserem meistgelesenen Artikel.

...

Jetzt lesen unter
resortragaz.ch/gesund-leben

PLATZ 2

«Bis heute spüre ich ein Stechen in der Brust»

Dario Thoma ist jung, sportlich und trainiert – trotzdem hat eine Covid-19-Erkrankung ihn vom Rad gezogen. Im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz fand er die nötige Unterstützung, um wieder rauf aufs Bike zu kommen.

...

Jetzt lesen unter
resortragaz.ch/profi-mountainbiker

PLATZ 3

Na dann, gute Nacht!

Für unsere Gesundheit ist kaum etwas so wichtig wie der Schlaf. Merken tun wir das meist erst, wenn wir zu wenig von ihm bekommen. Mehr über die Auswirkungen von Schlafmangel und wieso wir wieder viel mehr Zeit im Bett verbringen sollten, lesen Sie in unserer drittplatzierten Story.

...

Jetzt lesen unter
resortragaz.ch/gute-nacht



Boden, Reben und Mensch.
Ein Dreiklang, der in der
Bündner Herrschaft für
erlesene Weine sorgt.

Die Weine der Region

*Faszination
Pinot Noir*

Ganze 45 Rebsorten gedeihen in der Bündner Herrschaft. Daraus entstehen unzählige Weine. Der beliebteste unter ihnen ist der Pinot Noir.



Herr Kis, die Bündner Herrschaft wird auch als «Die kleine Gegend der grossen Weine» bezeichnet. Warum ist das so?

Klein bezieht sich in diesem Fall tatsächlich auf die Anbaufläche der Herrschaft. Mit gerade einmal 400 Hektaren zählen die vier Gemeinden Fläsch, Maienfeld, Jenins und Malans eher zu den kleineren Weinbauregionen. Das ist gerade mal ein Siebtel der gesamten Anbaufläche innerhalb der Deutschschweiz. Zum Vergleich: Das grösste Weinbaugebiet der Welt ist La Mancha in Spanien mit einer Grösse von ca. 190'000 Hektaren. Damit ist die Bündner Herrschaft zwar ein eher kleines Weinbaugebiet, aber die Qualität der Weine spricht für sich. Die von der Kritik hoch gelobten Tropfen sind meist schon verkauft, bevor sie fertig abgefüllt sind. So begehrt sind sie.

Daniel Kis

Als Weindirektor lebt er seine Leidenschaft für edle Tropfen im Grand Resort Bad Ragaz aus. Für ihn ist Wein ein absolutes Naturprodukt. Kein anderes Getränk ist von Natur aus so komplex und natürlich zugleich.



Save the date ↘

FASZINATION PINOT NOIR

8. Februar 2025

Gemeinsam mit «vinotiv Graubünden» widmet das Grand Resort Bad Ragaz einen ganzen Tag dem Wein und der Kulinarik. Während zwei Masterclasses, einem Walking Tasting, verschiedenen Verkostungen und anregenden Gesprächen erfahren Sie mehr über die erstklassigen Weine der Bündner Herrschaft. Ausserdem erwarten Sie an diesem Tag gleich zwei Besuche in unseren Michelin-Sterne-Restaurants.

Erfahren Sie mehr unter
resortragaz.ch/faszination-pinot-noir

Besonders der Pinot Noir hat sich in der Region etabliert. Wie kam es dazu?

Das liegt wohl vor allem am Terroir der Bündner Herrschaft. In der Weinsprache steht dieser Begriff für die natürliche Umgebung, in der Weine entstehen. Man könnte auch sagen, es ist das Ambiente, in dem die Trauben wachsen. Dazu gehören Faktoren wie Boden, Klima, Mensch und Topografie. Diese umfasst die Anbauhöhe, die Ausrichtung des Hangs in Richtung Norden oder Süden sowie dessen Lage zu einem Fluss oder Berg. Auch das Wetter spielt als variabler Faktor eine wichtige Rolle.

Also ist das Terroir der Bündner Herrschaft perfekt für einen richtig guten Pinot Noir?

Das könnte man so sagen. Die Pinot Noir Traube ist eine raffiniert-komplexe Traube mit einer sehr dünnen Schale. Zudem wächst sie sehr eng, sodass besonders viele Trauben nah beieinander sind. Das macht sie äusserst anfällig für Umwelteinflüsse.

«Klein, aber oho»
beschreibt die
Bündner Herrschaft
perfekt.

The wines from the region

A total of 45 grape varieties thrive in the Bündner Herrschaft and are used to make countless wines. The most popular among them is Pinot Noir. This is hardly surprising, given that the terroir of the Bündner Herrschaft is ideal for the Pinot grape, which has a very thin skin and is therefore particularly susceptible to pests and diseases. Local vineyards benefit from the Graubünden Föhn: even if the grapes get wet, the wind will dry them relatively quickly, which prevents mold from forming. The soils also help to keep the grapes dry, as they are rather stony and thus channel the water away. This means that the vines do not have to stand in wet soil for long periods. All in all, this is an ideal terroir for pinot noir.



Welche Rolle spielen dabei die Begebenheiten der Region?

Die Pinot Noir Reben wachsen in der Bündner Herrschaft in einem milden Klima und auf kalkhaltigen Schieferböden. Das sind schon mal gute Voraussetzungen für das Wachstum. Zudem profitieren die Weingüter vom Bündner Föhn. Selbst wenn die Trauben mal nass geworden sind, trocknen sie durch den wehenden Wind relativ schnell, was die Bildung von Schimmelpilzen verhindert. Bei einer solch empfindlichen Traube ist das ausschlaggebend. Auch die Böden tragen dazu

bei, die Trauben trocken zu halten. Diese sind eher steinig und leiten so das Wasser weg. Dadurch stehen die Reben nicht lange auf nassem Boden. Alles in allem ist das für den Pinot Noir ein ideales Terroir.

Seit einigen Jahren gibt es einen Event mit dem Namen «Faszination Pinot Noir». Wie ist der entstanden?

Der Pinot Noir löst bei Winzern und Sommeliers gleichermaßen pure Begeisterung aus. So auch bei Francesco Benvenuto. Er ist ein erfahrener Sommelier und hat den

Event ins Leben gerufen. Letztes Jahr bin ich hinzugestossen und darf diesen nun fortführen.

Was erwartet die Gäste an diesem Event?

Exzellenter Wein, versierte Winzer und inspirierende Gespräche. Wir möchten mit diesem Event allen, die ihre Faszination für den Pinot Noir teilen, eine Plattform bieten. Sowohl den Winzern als auch den Liebhabern. Uns geht es in erster Linie darum, einen regen Austausch und einen spannenden Wissenstransfer zu schaffen. Deshalb veranstalten wir unter anderem zwei Masterclasses und ein Walking Tasting.

Und worauf dürfen sich die Besucherinnen und Besucher ganz besonders freuen?

In diesem Jahr haben wir zum ersten Mal einen Champagner-Apéro geplant. Das klingt vielleicht erstmal widersprüchlich, aber wir möchten uns an diesem Apéro bewusst vom Wein lösen und den Besuchern die Möglichkeit geben, ganz ungezwungen mit den Winzerinnen und Winzern ins Gespräch zu kommen.

MUHAMMARA

By our Arabic chefs

Arabischer Peperoni- und Baumnuss-Dip
zum Apéro mit Pitabrot, Lavosh oder Crudités.

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

2	rote Peperoni	1 Prise	Kreuzkümmelpulver
2	Knoblauchzehen	2 EL	Zitronensaft
100g	Baumnüsse	2 EL	Granatapfelkerne
80g	Paniermehl		Harissa
1/2 EL	Tomatenmark		(nach Geschmack und gewünschter Schärfe)
3 EL	Olivenöl		Salz und Pfeffer
			(zum Abschmecken)

SCHRITT 1 RÖSTEN

Die Peperoni entkernen und mit dem Knoblauch im Ofen bei 200 °C für ca. 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. In einer Pfanne oder im Backofen Baumnüsse und Paniermehl goldbraun rösten.

SCHRITT 2 MIXEN

Die gerösteten Zutaten mit dem Tomatenmark und dem Olivenöl in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren.

SCHRITT 3 WÜRZEN

Mit Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Harissa würzen und abschmecken. Zum Schluss mit frischen Granatapfelkernen, gerösteten Baumnüssen und nach Geschmack mit ein wenig Granatapfelsirup garnieren.

DAZU PASSENDE WEINEMPFEHLUNG VON WEINDIREKTOR DANIEL KIS: MALANSER PINOT BLANC 2022, WEINGUT SCHIFFERLI

Tiefe Aromen von Birne und weissem Pfirsich harmonieren mit würziger Harissa und exotischem Kreuzkümmel, während die Gärung im Holzfass dem Wein eine runde und weiche Struktur verleiht, die hervorragend zu der cremigen Textur des Dips passt.



Zum Dahinschmelzen



«Am besten eignen sich die Sorten Gruyère und Vacherin.»

Cremiger Genuss

Melting away

The perfect fondue consists of Gruyère, Vacherin and dry white wine. Garlic, cornflour and a shot of kirsch are in there too. The right temperature ensures a creamy consistency. Served with hearty bread and side dishes such as potatoes or pickles, it becomes a multifaceted culinary delight.

Fondue ist weit mehr als nur geschmolzener Käse – es ist ein Erlebnis, ein geselliger Moment, bei dem das gemeinsame Eintauchen von Brot ins heiße Käsebad Menschen zusammenbringt. Doch was macht ein wirklich gutes Fondue aus? Um das herauszufinden, haben wir uns mit Carla Maria Duarte, Restaurant Supervisor, und Thomas Kuntz, Chef de Partie, des Restaurants Zollstube unterhalten. Sie verraten ihre besten Tipps rund ums Fondue.

Die Grundlage für jedes Fondue ist natürlich der Käse. «Am besten eignen sich die Sorten Gruyère und Vacherin. Sie schmelzen gut und geben eine schöne Konsistenz», erklärt Thomas Kuntz. Die Kombination dieser beiden ist in der Schweiz besonders beliebt und bekannt als «moitié-moitié» – eine perfekte Mischung, bei der beide Sorten ihre Vorzüge einbringen. Neben dem Käse spielt auch der Wein eine entscheidende Rolle. «Ein trockener Weisswein wie ein Fendant oder ein Riesling ist ideal», betont der Experte. «Für Gäste, die keinen Alkohol möchten, eignet sich Apfelsaft als Ersatz. Alternativ kann auch Bier anstelle von Wein verwendet werden, was dem Fondue eine malzige Note verleiht.» Doch nicht nur die Hauptzutaten sind wichtig, auch die Feinheiten zählen. In das klassische Rezept gehören Knoblauch, Maizena (Maisstärke) zum



*Taste it
and enjoy*

...

resortragaz.ch/zollstube

Binden und ein Schuss Kirschwasser. «Es kann sein, dass der Käse mal schwer im Magen liegt», sagt Carla Duarte. «Aus diesem Grund trinken einige Gäste gerne einen Tee oder auch einen Kirsch zum Abschluss.»

Ein Fondue muss nicht nur geschmacklich überzeugen, auch die Konsistenz ist entscheidend. Hier lauern einige Fehlerquellen. «Zu heisses Erhitzen des Käses kann dazu führen, dass er gerinnt oder sich trennt», warnt der Koch. «Wichtig ist, das Fondue bei niedriger bis mittlerer Hitze zu schmelzen und dabei stetig zu rühren. Zu wenig Bewegung kann zu einer ungleichmässigen Konsistenz führen.» Es braucht also Geduld und das richtige Fingerspitzengefühl, um den Käse cremig und gleichmässig geschmolzen zu bekommen.

Das Brot, welches zum Fondue gereicht wird, ist fast genauso wichtig wie der Käse selbst. Hierbei empfiehlt sich eine kräftige Brotsorte mit einer festen Kruste, zum Beispiel ein Landbrot. Dieses sollte nicht zu weich sein, damit es beim Eintauchen in den Käse nicht zerfällt. Neben Brot sind auch andere Beilagen möglich. «Einige Gäste bestellen Birnen oder auch einen Bündner Teller mit verschiedenen Fleischsorten», berichtet Carla Duarte. «Kartoffeln und Essiggemüse sind ebenfalls beliebte Begleiter.» Diese Variationen bieten eine willkommene Abwechslung zum klassischen Brot

DIE ZOLLSTUBE

Im Restaurant Zollstube erwartet Sie eine typisch schweizerische Atmosphäre: urchig und dennoch stilvoll. Die Speisekarte bietet klassische Schweizer Gerichte wie Fondue, Bündner Gerstensuppe und das berühmte Zürcher Kalbsgeschnetzelte. Hier verschmelzen Tradition und gehobene Küche zu einem kulinarischen Erlebnis, das den Charme der Schweiz in jedem Bissen spürbar macht. Perfekt für Liebhaber authentischer Schweizer Küche.



«Zu heisses Erhitzen des Käses kann dazu führen, dass er gerinnt oder sich trennt.»



Carla Maria Duarte und Thomas Kuntz
Restaurant Supervisor und Chef de Partie
im Restaurant Zollstube

und machen das Fondue zu einem noch vielseitigeren Gericht. Wer gerne ein Glas Wein zum Fondue geniesst, greift am besten zu einem trockenen Weisswein wie zum Beispiel zu einem Riesling oder einem Sauvignon Blanc. Für Gäste, die lieber ein Glas Rotwein geniessen, empfiehlt sich ein leichter Pinot Noir.

Die Schweiz bietet eine Vielzahl regionaler Fondue-Varianten. Das Fondue moitié-moitié, das Fondue neuchâtelaise und das Appenzeller Fondue sind nur einige Beispiele. Jede Region hat ihre eigene Käsemischung und Rezeptur, was das Erlebnis noch vielfältiger macht. Und was tun mit übriggebliebenem Fondue? «Man kann es super für ein Kartoffel- oder Nudelgratin verwenden. Es wäre schade, es wegzuerwerfen», betont der Chef de Partie. Nachhaltigkeit spielt auch bei diesem traditionellen Gericht eine Rolle.

Zum Schluss lässt sich sagen, dass Fondue weit mehr als nur ein Gericht ist – es werden Gemeinschaft und Genuss miteinander vereint. Die Kunst eines perfekten Fondues liegt nicht nur in der Auswahl der besten Käsesorten und der richtigen Weinkombination, sondern auch in der Zubereitung, die Geduld und Fingerspitzengefühl erfordert. Das sorgfältige Schmelzen des Käses, das passende Brot und die verschiedenen Beilagen tragen dazu bei, dass jedes Fondue zu einem besonderen Erlebnis wird. Ob klassische Zutaten oder kreative Variationen – es bietet zahlreiche Möglichkeiten, den eigenen Geschmack zu entdecken. So wird aus einem einfachen Gericht ein herzlicher Anlass, der noch lange in Erinnerung bleibt.

DIESE ZUTATEN GEHÖREN IN EIN KLASSISCHES FONDUE:

- KÄSEMISCHUNG
- WEISSWEIN
- KNOBLAUCH
- MAIZENA
- KIRSCH

FÜR EIN ALKOHOLFREIES FONDUE KANN APFELSAFT VERWENDET WERDEN

DER SPRUNG INS KALTE NASS

Jetzt wirds kalt



«Saunieren steigert nicht nur das Wohlbefinden; es ist mit gesundheitlichen Wirkungen verbunden.»



Dr. Matthias Fenzl

Der Sportwissenschaftler ist im Bereich der Balneologie spezialisiert und kennt sich mit der Bäder- und Saunakultur aus wie kein Zweiter.



Während draussen eisige Temperaturen herrschen und der Schnee die Natur in ein weisses Wunderland verzaubert, gibt es nichts Schöneres als in einer wohlig warmen Sauna zu sitzen. Aber auch hier ist es so, dass sich Gegensätze anziehen. Nach dem Schwitzen in der Sauna folgt die Kälte. Das Abkühlen ist nämlich genauso wichtig wie die Hitze selbst. «Beim Saunieren wird dem Körper Wärme zugeführt und beim Abkühlen wieder entzogen», so Dr. Matthias Fenzl, Sportwissenschaftler im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz.

Doch warum ist das Abkühlen nach dem Saunagang so wichtig? Dr. Matthias Fenzl erklärt: «In der Badezone zwischen 75 und 90 Grad Celsius steigt bei einer Verweildauer von 8 bis 15 Minuten die Kerntemperatur um ein Grad Celsius an. Dass es nicht mehr ist, verhindert der Kühleffekt der Schweißdrüsen, welche 20 bis 40 Gramm

Schweiss pro Minute absondern. Davon verdunsten 10 Gramm pro Minute.» Die gebildete Wärme wird dem Gewebe in der Abkühlphase wieder entzogen. Es findet die so wichtige Gegenreaktion statt. «Die Hautdurchblutung wird gedrosselt und die Körperschale zur isolierenden Hülle. Das Zusammenziehen der Gefässe wirkt einem Blutdruckabfall entgegen.»

Saunieren steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern hat auch gesundheitliche Vorteile. Nach dem Saunagang führt die Abkühlung unter anderem zu verbesserter Durchblutung und einer Stärkung des Immunsystems. «Die Abkühlmassnahme führt wie die Wärmebildung zu einer Stoffwechselsteigerung», so der Experte.

Jumping into the cold water

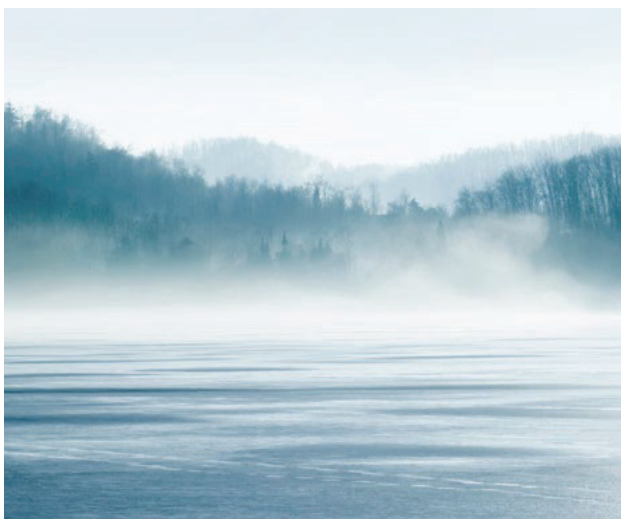
Cooling down after a sauna is important for your health: it stabilises blood pressure, activates the immune system, boosts the metabolism and firms the skin. It strengthens the cardiovascular system and improves circulation. For people with cardiovascular disease, a cold water rinse is recommended instead of a cold water pool to minimise risks.

«Kälte tonisiert zudem die Gefäße und wirkt einem nachlassenden Zelldruck mit Faltenbildung entgegen. Kälteanwendungen werden zur Steigerung unspezifischer Abwehrmechanismen empfohlen, es sind vermehrt Botenstoffe der körpereigenen Abwehr nachgewiesen worden.»

Bei Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Vorsicht geboten. Der Sportwissenschaftler rät: «Bei Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte die Abkühlung nur mit einem Kaltwasserguss (erst Arme und Beine) ohne Eintauchbecken durchgeführt werden. Ein abruptes Eintauchen in kaltes Wasser lässt den Blutdruck stark ansteigen und kann zu Herzrhythmusstörungen führen.» Das Abkühlen nach dem Saunagang dient nicht nur zur Erfrischung, sondern ist auch essenziell für die Gesundheit. Es unterstützt den Körper dabei, sich zu regenerieren, stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung. Richtig durchgeführt, trägt es massgeblich zu den positiven Effekten des Saunierens bei – sowohl für den Kreislauf als auch für die Haut. Selbst wenn es manchmal etwas Überwindung kostet, lohnt sich das Abkühlen in jedem Fall.



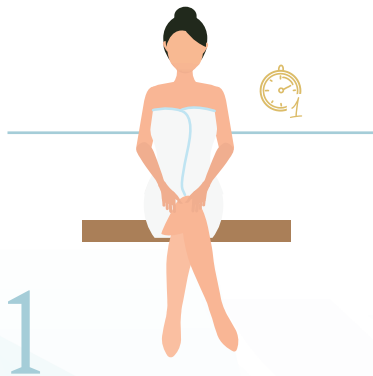
**Das Abkühlen nach dem
Saunagang dient nicht nur
zur Erfrischung.**



↖
Cool down

Feuer & Eis

UND SO GEHTS RICHTIG:



1
Verbringen Sie eine Minute sitzend in der Sauna, um Ihren Kreislauf auf das Aufstehen vorzubereiten.



2

Gehen Sie für eine kurze Gehrunde an die frische Luft und führen Sie anschliessend den ersten Kaltwasserguss durch – sei es unter der Dusche, mit dem Kneipp-Schlauch oder der Schwallbrause.



4

Nach der Kneipp-Therapie erfolgt die Abkühlung mit einem weichen Wasserstrahl vom Fussrücken an der äusseren Rückseite hoch bis zum Gesäss (kurz verweilen), dann an der inneren Seite des Oberschenkels zurück zur Ferse. Diesen Vorgang wiederholen Sie dreimal.



3

Um die überschüssige Wärme abzugeben, kann jetzt ein ein- bis zweiminütiges Tauchbad in 15 bis 17 °C-kaltem Wasser folgen. Bei einer Restwärme ist die Prozedur zu wiederholen, um ein Nachschwitzen zu vermeiden.



5

Beenden Sie die Abkühlung mit einem Vollguss: Gießen Sie das Wasser in einer Zickzacklinie im Tannenbaummuster über jede Rückenhälfte.



ENERGIEGELADEN DANK SAUERSTOFF

UNTER DRUCK



Lea Nadig

Als diplomierte Sportphysiotherapeutin und Leiterin Therapie, Bewegung und Sport war sie bei der Lancierung der hyperbaren Sauerstofftherapie von Anfang an dabei und sieht darin ein vielversprechendes Tool in Sachen Langlebigkeit.

Sauerstoff ist lebenswichtig. Wir benötigen ihn, um den Körper mit Energie zu versorgen. Doch hilft viel in diesem Fall auch viel?

Dieses Prinzip macht sich die hyperbare Sauerstofftherapie jedenfalls zunutze, die nun auch im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz angeboten wird. Sie soll zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit haben. Lea Nadig ist Leiterin Therapie, Bewegung und Sport im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz und erklärt: «Die hyperbare Sauerstofftherapie, kurz HBOT, ist eine Behandlungsmethode, bei der Patienten in einer speziellen Druckkammer Sauerstoff einatmen. Durch den erhöhten Umgebungsdruck diffundiert bis zu 14-mal mehr O₂ über die Lungenbläschen in den Blutkreislauf und die Körperzellen.» Diesen Sauerstoffüberschuss wandelt der Körper in zusätzliche Energie um – Energie, die ihm zur Aktivierung seiner Reparaturmechanismen und Erhöhung seiner Leistungsfähigkeit zur Verfügung steht. Das kann dem Immunsystem und den Selbstheilungskräften einen regelrechten Boost verleihen und wieder für mehr Vitalität sorgen. «Im Sport kann sich dadurch die allgemeine Leistung verbessern, aber auch Regenerationsphasen nach intensiven Trainingseinheiten oder Wettkämpfen können

sich verkürzen», erklärt die Sportphysiotherapeutin. Auch interessant ist die Anwendung der HBO-Therapie in der Zahnmedizin. Insbesondere nach Operationen kann sie dabei helfen, die Wundheilung zu beschleunigen und Entzündungen sowie Schmerzen zu reduzieren. Darüber hinaus kann die hyperbare Sauerstofftherapie durch die Aktivierung von Kollagen das Hautbild ebenen und es verjüngen.

Full of energy thanks to oxygen

Oxygen is vital. We need it to provide the body with energy. If more oxygen than usual is available, the body transforms this into additional energy – energy available to activate its repair mechanisms and for increased performance.

Das passende Angebot

Reiner Sauerstoff für mehr Vitalität

Während der hyperbaren Sauerstofftherapie lehnen Sie sich zurück, atmen tief durch und tun sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

**EINZELTHERAPIE
AB CHF 200.-**

Mehr dazu unter
medizin-badragaz.ch/hbot

You can find all information in English
online: medizin-badragaz.ch/en/hbot

Book now ↗



Schönheit kommt von innen

Beauty Foods

Das, was wir täglich zu uns nehmen, muss längst nicht mehr nur gut schmecken, sondern auch unsere Gesundheit fördern.



Wahre Schönheit kommt von innen – ein Sprichwort mit wahrem Kern. Das weiss auch Ernährungsberaterin Helena Kistler-Elmer: «Gewisse Lebensmittel können tatsächlich von innen heraus für ein schönes Erscheinungsbild sorgen.» Doch das Ganze funktioniert auch andersherum: Wer sich auf Dauer unangewogen ernährt, riskiert ein unreines Hautbild, Pickel, Rötungen sowie Entzündungen. Nägel beginnen zu brechen und auch das Haar wird mit der Zeit immer dünner. Um dem entgegenzuwirken, rät die diplomierte Ernährungsberaterin zu sogenannten Wellness- oder Beauty-Foods zu greifen. Das sind besonders nährstoffreiche Lebensmittel, die gut für unsere Haut, Haare oder den Darm sind.

«Entscheidend für den Erfolg ist eine Durchmischung bestimmter Nährstoffe», sagt Helena Kistler-Elmer. Gemeint sind damit vor allem Betacarotin – eine Vorstufe von Vitamin A – Vitamin B2, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Selen, Biotin und Zink. Aber auch Wasser und ausreichend Protein spielen eine wichtige Rolle, wenn es um die optimale Versorgung unserer Zellen geht. Eine abwechslungsreiche und vielseitige Ernährung ist dabei der Schlüssel zum Erfolg. Sie erklärt: «Kombiniert man verschiedene nährstoffreiche Lebensmittel miteinander, kann das für einen regelrechten Boost sorgen. Daher sollten immer reichlich Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kerne sowie eine Protein-

Helena Kistler-Elmer

Als diplomierte Ernährungsberaterin weiss sie nicht nur, wie eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung aussieht, sondern auch, welche Nährstoffe aus bestimmten Lebensmitteln für bestes Wohlbefinden sorgen.



Möglichst bunt durchmisches
Obst und Gemüse sind eine gute
Grundlage für unsere Zellen.

quelle – tierisch wie auch pflanzlich – miteinander kombiniert werden.» Zudem ist die Qualität der Lebensmittel von Bedeutung. Bio-Produkte werden schonender verarbeitet und enthalten dadurch weniger Schadstoffe. «Neben der Ernährung beeinflussen aber auch das Stresslevel und ein erholsamer Schlaf das Erscheinungsbild. Achten Sie also immer darauf, sich ausreichend Ruhe zu gönnen», führt die Ernährungsberaterin aus. Doch nicht nur Haut, Haare und Nägel profitieren von einer möglichst abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung. Auch das allgemeine Wohlbefinden lässt sich so langfristig positiv beeinflussen.

**«BESONDERS
NÄHRSTOFF-
REICHE
LEBENSMITTEL
SORGEN FÜR
EINEN BOOST
VON INNEN.»**

**Beauty comes from
within**

True beauty comes from within – a saying with a grain of truth. Nutritionist Helena Kistler-Elmer is well aware of this: "Certain foods can actually make you beautiful – from the inside out." These wellness or beauty foods are particularly nutritious foods that are good for our skin, hair or gut. "The key to success is a good blend of certain nutrients", says Helena Kistler-Elmer. These include particularly beta-carotene – a precursor of vitamin A – vitamin B2, omega-3 fatty acids, vitamin C, selenium, biotin and zinc.

6

LEBENSMITTEL FÜR HAUT, HAARE & NÄGEL



1

Wasser

Dieser lebenswichtige Nährstoff ist nicht nur Grundvoraussetzung für das Leben, sondern nimmt auch Einfluss auf das Erscheinungsbild. Wasser hält nämlich den sogenannten Turgor, also den Zellinnendruck, aufrecht und das verhilft der Haut zu einem pralleren und gesünderen Aussehen. Zudem unterstützt Wasser dabei, Giftstoffe aus dem Körper effizient zu entfernen, was sich ebenfalls positiv auf das Hautbild auswirkt. Wer ausreichend hydriert ist, hat weniger trockene und schuppige Haut. Das sorgt für einen frischen, jugendlichen Glow.

Water isn't just essential for survival; it also affects our appearance. It maintains the turgor – i.e. the internal cell pressure – and this helps the skin look firmer and healthier. Water also promotes the efficient removal of toxins from the body, which also has a positive effect on one's complexion.

2

Grünes Gemüse

Brokkoli, Grünkohl, Wirsing oder Rosenkohl – die Liste an grünem Gemüse ist lang. Es ist besonders reich an Nährstoffen wie Zink, Eisen sowie den Vitaminen C, A, K und B. Davon profitiert nicht nur das Immunsystem, sondern auch die Hautgesundheit. Besonders interessant ist allerdings das enthaltene Chlorophyll, also der Stoff, der Pflanzen ihre grüne Farbe verleiht, denn dieses wirkt entgiftend, entzündungshemmend und zellschützend. Das bewahrt die Zellen vor schädlichen Umwelteinflüssen und beugt so frühzeitiger Hautalterung vor.

Broccoli, kale, savoy cabbage or Brussels sprouts – the list of green vegetables is long. Especially interesting is the chlorophyll they contain, which gives plants their green colour and has a detoxifying, anti-inflammatory and cell-protecting effect. This shields the cells from harmful environmental influences and thus prevents premature skin aging.



Die Kraft der Natur



Karotten

3

Nicht umsonst sind sie bei Kaninchen so beliebt: Karotten enthalten Carotinoide bzw. Betacarotin, das der Körper in wertvolles Vitamin A umwandeln kann. Für die Erneuerung der obersten Hautschicht ist dieses essenziell. Denn Vitamin A fördert die Bildung der Hornzellen, welche hauptsächlich für diesen Regenerationsprozess benötigt werden. Karotten sorgen so also für sichtbar glattere Haut.

Carrots contain carotenoids and beta-carotene, which the body can convert into valuable vitamin A. It needs this, among other things, to renew the skin's top layer. In this way, carrots can help make your skin visibly smoother.



Hülsenfrüchte

6

Sie sind nicht nur vielseitig verwendbar, sondern enthalten beinahe alles, was Haut, Haare und Nägel zum Wachsen brauchen. Damit sind sie also eine richtige Power-Kombination wirksamer Nährstoffe. Noch dazu sind sie ein guter pflanzlicher Eiweiss-lieferant.

They aren't just versatile in use, but also contain almost everything that skin, hair and nails need to grow. This makes them a real powerhouse of effective nutrients. What's more, they are a good source of plant protein.

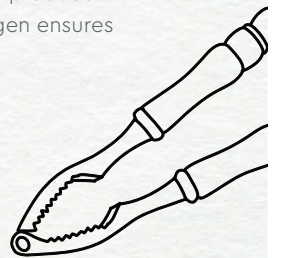


Beeren & Zitrusfrüchte

4

Durch reichlich enthaltenes Vitamin C unterstützen Heidelbeeren, Orangen & Co. bei der Kollagenproduktion. Als Strukturprotein sorgt Kollagen für eine gefestigte und elastische Haut. Wer regelmässig Beeren und Zitrusfrüchte verzehrt, profitiert ausserdem von einem Zellschutz. Vitamin C gilt als starkes Antioxidans, was die Haut vor freien Radikalen schützt und so die Hautalterung verlangsamt.

With their high vitamin C content, blueberries, oranges and other fruits help the body produce collagen. As a structural protein, collagen ensures firm and elastic skin.



Baumnüsse

5

Drei in einem: Man könnte sagen, Baumnüsse sind ein wahres Wundermittel für Haut, Haare und Nägel. Sie gelten als wertvolle Quelle für Biotin, Vitamin E sowie Omega-3-Fettsäuren. Dadurch sorgen sie für gesunde Nägel und glänzendes Haar. Biotin stärkt die Haarwurzeln und Nägel, während Vitamin E verhindert, dass die Haut austrocknet. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und fördern ein strahlendes Hautbild von innen heraus.

You could say that walnuts are a real miracle cure for skin, hair and nails. As a valuable source of biotin, vitamin E and omega-3 fatty acids, they ensure healthy nails, shiny hair and glowing skin.



GLÜCKSHORMONE

Rauf aufs Bike

Voller Endorphine

Die Bike-Industrie ist regelrecht am Boomen und neben purem Spass tut Biken auch noch der Gesundheit so richtig gut. Fabia Silvestri ist Sportwissenschaftlerin und Personal Trainerin im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz und erklärt, warum wir regelmässig eine Runde radeln sollten.

«Die Bewegung setzt Glückshormone frei und die Abfahrt sorgt für einen Adrenalin-schub, was das Erlebnis noch intensiver macht.»

Frau Silvestri, immer mehr Leute finden zum Mountainbiken. Wie wirkt sich die beliebte Sportart auf unseren Körper aus?

Mountainbiken stärkt das Herz-Kreislauf-System und kräftigt die Muskulatur. Ausserdem trainiert es Koordination und Stabilität. Durch die Intensität werden zudem viele Kalorien verbrannt, was eine Gewichtsreduktion unterstützt. Auch die Knochendichte kann positiv beeinflusst werden, was zur Vorbeugung von Osteoporose beiträgt. Zusätzlich fördert das Sonnenlicht die Produktion von Vitamin D, das wichtig für die Gesundheit ist.



Fabia Silvestri

Die Sportwissenschaftlerin hat einen Master of Science in Sport, Bewegung und Gesundheit und arbeitet als Personal Trainerin im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz.

Für wen ist Mountainbiken besonders geeignet?

Mountainbiken ist ideal für alle, die sich auf einem normalen Fahrrad wohlfühlen. Wählen Sie Ihre Route sorgfältig und tasten Sie sich langsam an die neue Herausforderung heran. Eine Mountainbikefahrt ist besonders für Outdoor-Fans, die die Bergsicht geniessen und etwas Adrenalin erleben möchten, sehr empfehlenswert.

Welche Vorteile bringt das Mountainbiken mit sich?

Ausdauer und Beinkraft profitieren enorm vom regelmässigen Radeln. Es ermöglicht aber auch spannende Abfahrten mit schöner Aussicht und kann abseits der Strassen betrieben werden. Zudem ist Radfahren gelenkschonend und daher auch für Personen mit Gelenkproblemen geeignet.

Mountainbiken macht Spass, aber kann es uns auch glücklicher machen?

Auch wenn der Aufstieg oft anstrengend ist, wird man oben mit einem grossartigen Gefühl und schöner Aussicht belohnt. Die Bewegung setzt Glückshormone frei und die Abfahrt sorgt für einen Adrenalin-schub, was das Erlebnis noch intensiver macht.

Das passende Angebot

Fit4Bike

Egal ob Anfänger oder Profi – unser Team vom Swiss Olympic Medical Center bereitet Sie ideal auf die Bike-Saison vor.

VERSCHIEDENE ANGEBOTE

AB CHF 230.-

Mehr dazu unter

medizin-badragaz.ch/fit4bike

You can find all information in English online:

medizin-badragaz.ch/en/fit4bike

Book now



Get on your bike

Mountain biking strengthens the cardiovascular system, muscles and coordination, while also aiding bone health. It helps with weight loss and is kind on your joints. Plus, it stimulates the release of endorphins and adrenaline and improves stamina.

EVENTS & ERLEBNISSE

Ausblick

1. | 8. | 15. & 22.12.

Série jeunes talents

Ort: Grüner Salon

Der musikalische Advent im Grand Resort Bad Ragaz präsentiert hochtalentierte, junge Musikerinnen und Musiker. Im Grünen Salon erleben Sie Preisträgerinnen und Preisträger des Schweizerischen Jugendmusikwettbewerbs 2024. The musical "Advent at the Grand Resort Bad Ragaz" presents highly talented young musicians. In the Green Salon, you can experience the award winners of the 2024 Swiss Youth Music Competition.

14.12. – 5.7.

Fotoausstellung «Nobel Heroes»

Ort: Grand Hotel Hof Ragaz

Der deutsche Fotograf Peter Badge hat in 25 Jahren weltweit über 450 Nobelpreisträger fotografiert. 26 seiner Porträts sind bis Anfang Juli 2025 exklusiv im Grand Hotel Hof Ragaz ausgestellt. German photographer Peter Badge took pictures of more than 450 Nobel Prize winners over 25 years. 26 of his portraits will be exclusively displayed at the Grand Hotel Hof Ragaz until the beginning of July.

8.2.

Faszination Pinot Noir

Ort: Grand Resort Bad Ragaz

Erleben Sie gemeinsam mit «vinotiv Graubünden» einen Tag rund um Wein und Kulinarik, der unter anderem zwei Masterclasses, ein Walking Tasting und Begegnungen mit Winzern beinhaltet.

Experience a day of wine and culinary delights together with Vinotiv Graubünden, which includes two masterclasses, a tasting walk and getting to know winemakers.

resortragaz.ch/faszination-pinot-noir

Bitte beachten Sie, dass sich das Programm kurzfristig ändern kann. Auf resortragaz.ch/events finden Sie immer die neuesten Informationen.



18. – 21.4.

Preview Ostern

Ort: Grand Resort Bad Ragaz

Ganz traditionell erwartet Sie über Ostern ein echtes Verwöhnprogramm mit Osterbrunch und vielem mehr.

In keeping with tradition, you can expect a real pampering programme over Easter with Easter brunch and much more.

5.3.

AOC St. Gallen

Ort: Weingalerie im Quellenhof

Ein exklusiver Genussabend mit dem Weingut am Steinig Tisch, Weingut Schmidheiny und Thomas Schmidheiny.

An diesem Event erwarten Sie gutes Essen, erlesener Wein und inspirierende Persönlichkeiten.

An exclusive evening with good food, exquisite wines and inspiring personalities awaits you at this event.

Fondue im Bähnli

An ausgewählten Terminen von Dezember bis März haben Sie die Chance, ein Käsefondue im Schweben zu geniessen. Ihr kulinarischer Höhenflug beginnt mit einem Apéro an der Gondelbahn Bad Ragaz. Danach werden ein Fondue im Bähnli und ein Dessert im Panorama-restaurant Edelweiss serviert.

On selected dates from December to March, you will have the chance to enjoy a cheese fondue in a cable car. An aperitif at the valley station and a dessert in the Edelweiss Panorama Restaurant will round off your culinary journey.



1



2

© PIZOLBAHNEN AG

Panoramahöhenweg auf dem Pizol

Nicht nur im Sommer ist dieser Rundgang ein Highlight, auch im Winter wartet hier ein besonderes Erlebnis. Mit einer atemberaubenden Aussicht über die Bündner und Glarner Alpen erstreckt sich der Panoramahöhenweg durch eine märchenhafte Winterlandschaft. Perfekt für einen gemütlichen Winterspaziergang.

With a breathtaking view over the Graubündner and Glarus Alps, this tour is an absolute highlight, not only in summer.



© SCHWEIZ TOURISMUS

3

Schlittenhunde-Tour im Toggenburg

Begleitet von erfahrenen Guides führt Sie ein Schlittenhundegespann durch die verschneite Landschaft des Toggenburgs. Teil Ihres Husky-Abenteuers sind das Einspannen der Hunde, eine ausgiebige Ausfahrt und ein warmes Mittagessen vom Holzofen.

Accompanied by experienced guides, a team of sled dogs will take you through the snow-covered landscape of the Toggenburg region. Your husky adventure includes harnessing the dogs, taking them for an extensive ride and a hot lunch cooked in a wood-fired oven.

Langlauf-Loipen

Im Taminatal erwarten Sie abwechslungsreiche Loipen. Fernab des Rummels können Sie hier die grosszügig angelegten Loipen in der schneebedeckten Landschaft geniessen. Hier bieten einfache Abschnitte, schwierigere Passagen und vielfältige Abkürzungsmöglichkeiten die passende Herausforderung für jeden.

You can look forward to a variety of trails in the Tamina valley. Far away from the hustle and bustle, you can enjoy the spacious cross-country ski trails in the snow-covered landscape.



4

**Young musicians,
great talent**

The Grand Resort Bad Ragaz supports young musicians to provide them with valuable concert practice. This experience helps them to overcome stage fright and develop their skills. The platform offers special experiences and contributes to musical and socio-cultural development.

JUNGE MUSIKER, GROSSES TALENT

Adventsmagie

Das Grand Resort Bad Ragaz bietet eine besondere Bühne: Junge Musiktalente des Schweizerischen Jugendmusikwettbewerbs bringen Adventsmagie in den Grünen Salon.

Alexa Ritter, Kunst- und Kulturbefragte des Grand Resort Bad Ragaz, gibt im Interview Einblicke in die festliche Adventsreihe. Jeden Sonntag treten Preisträgerinnen und Preisträger des Schweizerischen Jugendmusikwettbewerbs im Grünen Salon auf und schaffen mit ihren Darbietungen eine besondere Atmosphäre. Für eine zauberhafte Adventszeit.



«Indem wir ihnen eine Plattform bieten, unterstützen wir nicht nur ihre musikalische Entwicklung, sondern auch ihren gesamten Werdegang.»



Alexa Ritter
ist die Kunst- und
Kulturbeauftragte des
Grand Resort Bad Ragaz.

Frau Ritter, was ist die Motivation, sich als Plattform für die Preisträgerinnen und Preisträger des Schweizerischen Jugendmusikwettbewerbs zu engagieren?

Das Grand Resort Bad Ragaz engagiert sich, um talentierten, musikalischen Jugendlichen wertvolle Konzertpraxis zu ermöglichen. Erfahrung vor Publikum hilft, mit Nervosität und Druck umzugehen. Die Resonanz und der Applaus sind entscheidend für ihre Entwicklung. Diese Tradition passt zu unseren Werten und unserem Streben nach Exzellenz. Als international tätiges Unternehmen freuen wir uns, Jugendlichen eine Bühne für ihr Können und unseren Gästen die Musik preisgekrönter Künstlerinnen und Künstler zu bieten.

Welche Bedeutung hat es für das Grand Resort Bad Ragaz, junge Talente zu unterstützen?

Obwohl nicht alle jungen Musikerinnen und Musiker eine Solistenkarriere anstreben, sind sie hochbegabt und engagiert. Viele der Talente streben wissenschaftliche Karrieren an und leisten damit wertvolle Beiträge. Indem wir ihnen eine Plattform bieten, unterstützen wir ihre musikalische und persönliche Entwicklung und leisten so einen massgeblichen Beitrag zur Schweizer Gesellschaft.

Welchen Wert hat eine solche Plattform für eine junge Künstlerin oder einen jungen Künstler?

Bereits zu Ostern hatten wir zwei zwölfjährige Musiker, einen Cellisten und einen Pianisten, im Grünen Salon zu Gast. Sie waren von der einzigartigen Atmosphäre und der Verbindung zur Natur berührt, als während des Konzerts plötzlich die Sonne durch die Fenster strahlte. Für sie war es ein besonderes Erlebnis, in einem internationalen Grand Hotel aufzutreten.

Wie empfinden Sie die Arbeit mit den jungen Talenten?

Als Kunst- und Kulturbeauftragte ist es für mich eine ehrenvolle Aufgabe, diese Arbeit zu leisten. Da ich eine starke Affinität zu Musik und Kunst habe, berührt es mich besonders, wenn junge Musiktalente ihr Können präsentieren und unsere Gäste ein einzigartiges Konzerterlebnis geniessen. Wir schaffen unvergessliche Momente für beide Seiten.

Unsere Services

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

ACASA CATERING

Ob Firmenanlässe, Weihnachtsfeiern oder private Veranstaltungen – mit acasa Catering legen Sie Ihren Event in die Hände von absoluten Profis. Denn dieses Catering hat echte Sterneköche an Board, die ein erstklassiges kulinarisches Erlebnis für Ihre Gäste kreieren. Wer seine Gäste lieber im kleinen Kreis verwöhnen lassen möchte, kann die Sterneköche auch als Private Chef buchen und zu sich nach Hause, auf die Yacht oder ins Ferienhaus holen.

Fragen Sie unverbindlich an unter +41 44 303 30 70 oder acasacatering.ch

NEUIGKEITEN DIREKT IN IHRE INBOX

Mit unserem kostenlosen Newsletter-Service bleiben Sie immer auf dem Laufenden. So verpassen Sie keine aktuellen Veranstaltungen, exklusiven Angebote und Neuigkeiten mehr. Das Beste daran? Sie erhalten ausserdem jede Menge Inspiration für ein gesundes und genussreiches Leben.

Jetzt abonnieren unter resortragaz.ch/newsletter

TV-ABC

Im Grand Resort Bad Ragaz gibt es allerhand zu entdecken. Eine kleine Hilfestellung bietet Ihnen das TV-ABC auf Ihrem Zimmerfernseher. Dort finden Sie viele unserer Services und Dienstleistungen alphabetisch geordnet. Darunter auch nützliche Informationen rund um unseren Butler-Service, die Boutiquen, den Wäscheservice und mehr.

IMPRESSUM

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

Gesamt- und Redaktionsleitung

Hannah Schmidt
Alexandra Ellerkamp

Redakteure

Hannah Schmidt
Melanie Möhr

Adresse

Grand Resort Bad Ragaz AG
Bernhard-Simon-Strasse 20
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

Lara Schai
Claus Brechenmacher &
Reiner Baumann Photography

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.

November 2024



Das Immerse Magazine jetzt
online nachlesen:
resortragaz.ch/immerse-magazine



GRAND RESORT
BAD RAGAZ
★★★★★



IT'S A
NEW
LIFE.

Get inspired now!

Starten Sie Ihre Transformation hin zu einem Lebensgefühl voller Energie, Gesundheit und Wohlbefinden. Im Grand Resort Bad Ragaz erleben Sie besondere Genussmomente in einer unglaublichen Umgebung. Geniessen Sie dieses einzigartige Erlebnis.

resortragaz.ch/newlife

