

Immerse

Magazine



By Grand Resort
Bad Ragaz

Issue #3

Deutsch/English

06

Wir leben in einer übermüdeten Gesellschaft. Warum es Zeit wird, das zu ändern.

22

Endlich guter Kaffee! Wir kennen den Ort des perfekten Genussmoments.

**COVID-19 –
WIR SIND FÜR SIE DA!**



Ihre Gesundheit steht bei uns im Mittelpunkt. Auf unserer Webseite finden Sie alle Informationen zur aktuellen Lage und unserem Schutzkonzept. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Your health is our concern: On our website you will find all information about the current corona situation and our protection concept.

resortragaz.ch



GRAND RESORT BAD RAGAZ



Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie letzte Nacht gut geschlafen? Wenn Sie diese Frage mit Ja beantworten können, dürfen Sie sich glücklich schätzen. Denn immer mehr Menschen leiden unter chronischen Schlafstörungen. Zu sehr sind wir damit beschäftigt den Anforderungen unseres Alltags gerecht zu werden. Die Folge: Wir schlafen immer weniger. Ganze zweieinhalb Stunden ist unsere durchschnittliche Schlafdauer in den vergangenen hundert Jahren zurückgegangen. Das kann fatale Auswirkungen auf unseren Körper haben, wie der Schlafexperte Dr. Mark Däppen in dieser Immerse Ausgabe erklärt. Er räumt mit Mythen auf und macht deutlich, weshalb wir alle viel mehr Zeit unter der Bettdecke verbringen sollten.

Schlaf hat also ein Imageproblem. Das gilt leider auch für einen seiner Widersacher – den Kaffee. Zu oft stempelt man ihn nur als reinen Wachmacher ab. Dabei steckt so viel mehr in ihm, wie Amanda Wassmer-Bulgin und Philipp Henauer beweisen. Die Sommelière und der Barista haben viele Gemeinsamkeiten und gehen für den perfekten Café crème keine Kompromisse ein. Wieso sollten Sie auch? Wahre Handwerkskunst braucht sich eben nicht zu verstecken!

Mit Vorurteilen räumt auch unsere Ernährungsexpertin Sonja Ricke auf. Oder wussten Sie, dass der frisch gepflückte Löwenzahn aus Ihrem Garten weit mehr Nährstoffe enthält als die teure Goji-Beere aus dem Reformhaus? Ja, das beste Superfood wächst gleich um die Ecke. Diese Philosophie vertritt auch Zweiterne-Koch Silvio Germann. Der Küchenchef des «IGNIV by Andreas Caminada» nimmt Sie mit auf eine Reise ins eigene Gewächshaus. Frischer geht's nicht!

Das bringt mich auf eine Redewendung: Wir sehen uns in alter Frische. Dann, wenn das Reisen wieder grenzenlos ist und die Gastfreundschaft ohne Einschränkungen gelebt werden kann. Bis dahin, schlafen Sie wohl, liebe Leserinnen und Leser. Denn Schlaf ist ein wertvolles Gut, lassen Sie ihn sich nicht rauben.

Ich freue mich, Sie bald bei uns zu begrüßen.

Ihr Marco R. Zanolari
General Manager Grand Hotels



Nowadays, more and more people suffer from chronic sleep disorders. This can have serious effects on our bodies, which our sleep expert Dr Mark Däppen explains in this new issue of Immerse Magazine. He urges us all to spend much more time in bed. Sleep is crucial – that is why we offer the NEWYOU Sleep better package. We look forward to welcoming you soon. Until then, sleep well!

Na dann, gute Nacht!

06



Täglich tauchen wir ab in die mystische Welt des Schlafes. Vierzig Prozent der Schweizer kommen damit aber nicht zurecht. Was das für den Körper bedeutet, weiss der Schlafmediziner Dr. Mark Däppen.

Well then, sweet dreams: Almost forty percent of the Swiss suffer from sleep disorders. This can have fatal consequences.

GENIESSEN

22



Kaffee, aber richtig!

Schluss mit schlechtem Kaffee!
Ein Gespräch mit Sommelière
Amanda Wassmer-Bulgin und
Kaffee-Experte Philipp Henauer
über die Kunst des perfekten
Genussmoments.

A coffee, please – but not just any!

It is high time to start saying "No"
to bad coffee.

30

WOHLBEFINDEN



Das Gute wächst so nah

Hanfsamen, Löwenzahn oder Alpkäse: Sie sind die wahren Superhelden unter den sogenannten Superfoods.

Closer to home than we think: while exotic fruits are often seen as the best superfoods available, regional vegetables have even more to offer.

ENTDECKEN



34

«Ich spüre bis heute ein Stechen in der Brust»

Der Profi-Mountainbiker Dario Thoma leidet an den Spätfolgen einer Covid-19-Erkrankung. Im Medizinischen Zentrum erhält er Unterstützung auf dem Weg zurück zu alter Stärke.

"To this day I feel a pain in my chest"

Dario Thoma – professional mountain biker.

EINTAUCHEN INS BESSERFÜHLEN

Resort News 14

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

GENIESSEN

Der Sternekoch und sein Garten 16

Ist Gärtnern etwa bald das neue Kochen? Zwei-Sterne-Koch Silvio Germann nimmt uns mit in sein Gewächshaus.

WOHLBEFINDEN

Hallo Sonnenschein, adieu Hautschäden 28

Sommer, Sonne, Sonnenbrand? Schöne Haut geht anders.

ENTDECKEN

Event & Erlebnis Ausblick 38

Das Beste aus unserem Veranstaltungsprogramm der nächsten Monate.

Die Skulpturen sind zurück – Kultursache mit Sina 40

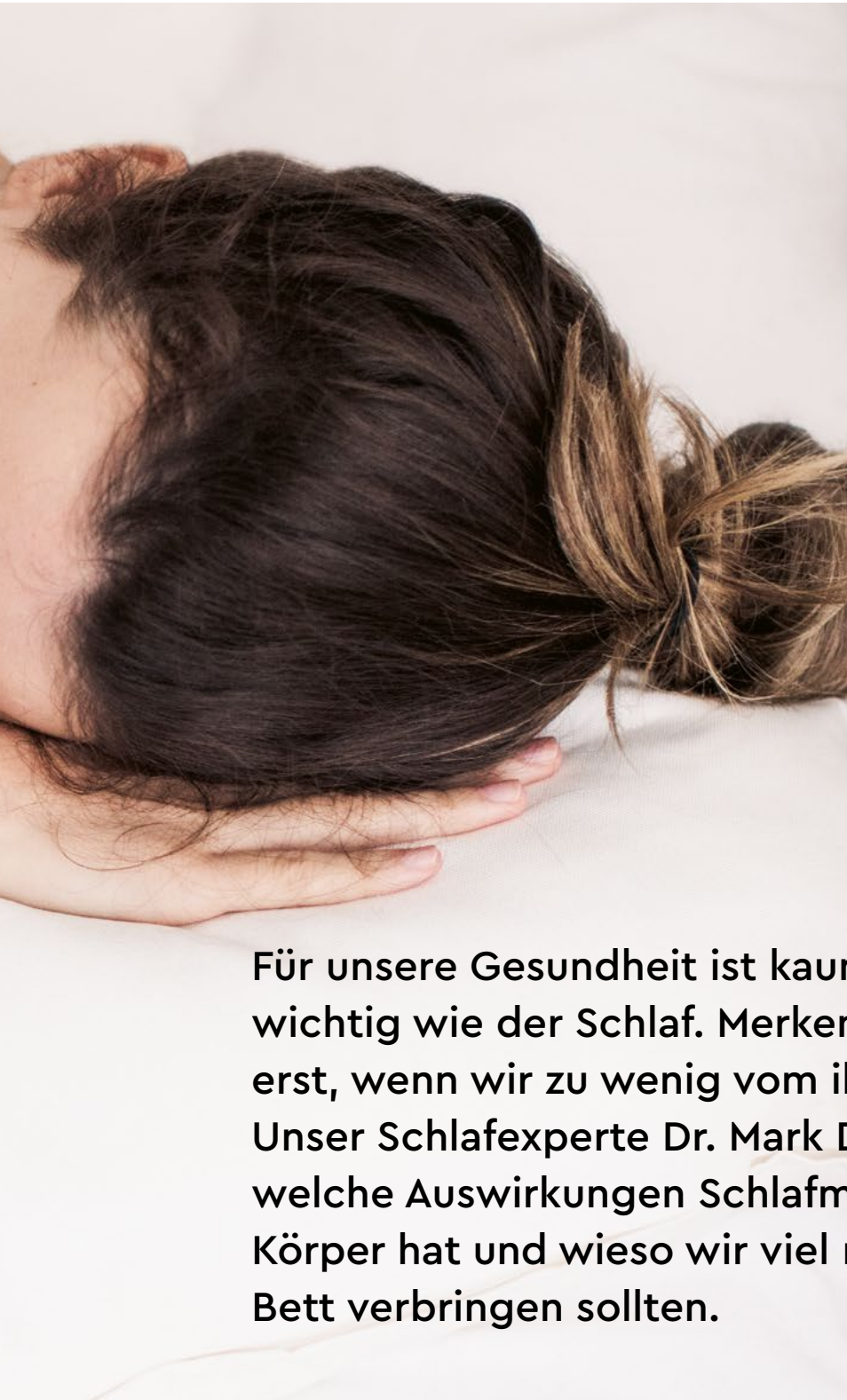
Endlich zeigt sich ein Lichtblick am Event-Horizont

Unsere Services 42

Wir machen es Ihnen noch leichter, ins Besserfühlen einzutauchen.

**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 vom ihm bekommen. Unser Schlafexperte Dr. Mark Däppen erklärt, welche Auswirkungen Schlafmangel auf unseren Körper hat und wieso wir viel mehr Zeit im Bett verbringen sollten.

Schlaf erst mal eine Nacht drüber – Dr. Däppen, ist dieser Rat nur ein Mythos oder hilft er tatsächlich bei wichtigen Entscheidungen?

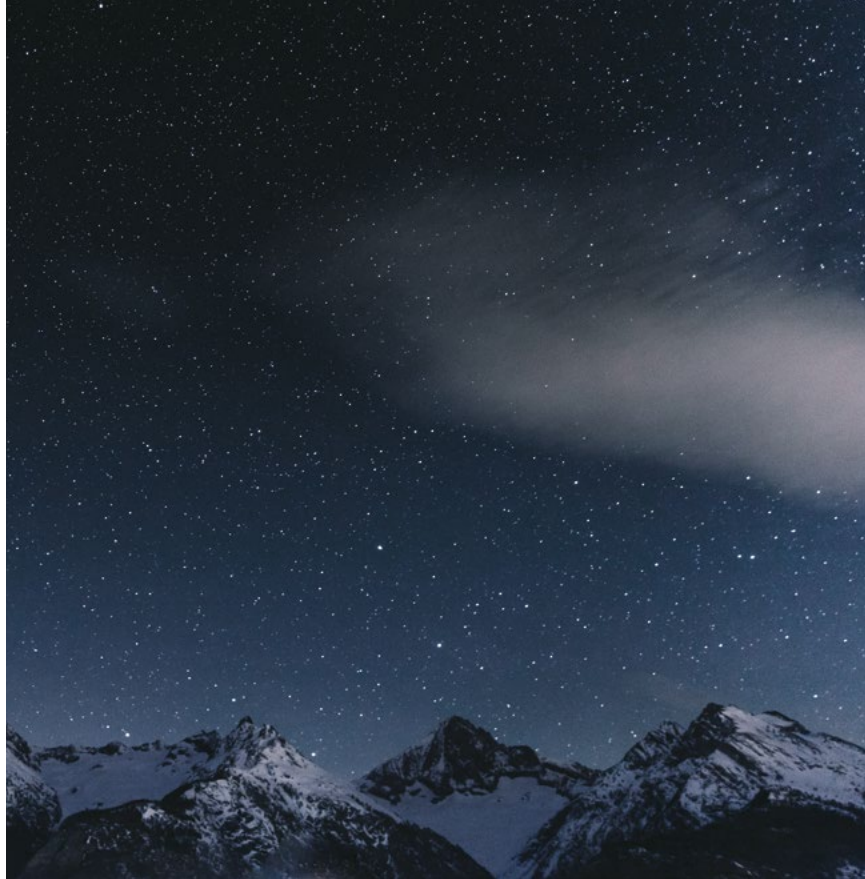
Dr. med. Mark Däppen: Dieser Rat hilft sogar sehr gut. Nachts verarbeitet das Gehirn das Erlebte, trennt Erinnerungen von Emotionen, konsolidiert das Wichtige und eliminiert Unwichtiges. Ausserdem macht Schlaf kreativ und hilft dabei, Lösungen zu finden. Stellen Sie sich das wie einen Filter vor. Am nächsten Morgen kann man klarer denken und Erlebnisse besser ordnen.

Oh wow, dann sollten wir doch viel mehr Zeit im Bett verbringen!

Unbedingt! Schlaf wird noch immer unterschätzt. Es gehört ja fast zum guten Ton, zu sagen, dass man mit wenig Schlaf auskommt. Das ist Irrsinn. Auch die Medizin hat diese Tatsache bis in die 80er, 90er Jahre völlig vernachlässigt. Leider ist es auch heute noch so, dass der Schlaf stiefmütterlich behandelt wird. Und übrigens: Man geht davon aus, dass 20 bis 40 Prozent der Bevölkerung regelmässig unter Schlafstörungen leiden.

Well then, sweet dreams:

Virtually nothing benefits our health as much as sleep. We only really notice this when we don't get enough of it. This can have fatal results, as sleep expert Dr Mark Däppen explains. Metabolic disorders, a weakened immune system, diabetes, strokes, depression and tumors can all result from a lack of sleep.



Schlaf wird also stiefmütterlich behandelt – was fordern Sie?

Schlaf ist kein Luxus, sondern überlebenswichtig. Entziehen wir uns dem Schlaf, ist es eine Frage der Zeit, bis wir zu halluzinieren anfangen. Es ist ein unheimlicher Spiegel unserer Gesellschaft, dass wir dieser Tatsache viel zu wenig Rechnung tragen. Ehrlich gesagt: Niemand kommt auf die Dauer mit vier bis fünf Stunden Schlaf aus, ohne irgendwann Beschwerden davonzutragen.

Was für Beschwerden sind das?

Unsere Hirnleistung bricht unter akutem, aber auch chronischem Schlafmangel komplett zusammen. Die Folgen sind weitreichend: Wir wissen heute, dass Menschen mit Schlafstörungen im Laufe der Zeit sehr häufig Stoffwechselerkrankungen, eine geschwächte Immunabwehr, Übergewicht, Diabetes, Schlaganfälle oder Depressionen entwickeln. Auch Tumorleiden können auf Schlafmangel zurückgeführt werden.



Dr. med. Mark Däppen
Der Facharzt FMH für Pneumologie und Innere Medizin promovierte am Unispital Bern. Seit 2000 leitet er im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz den Fachbereich Schlafmedizin. Dazu gehört auch ein modernes Schlaflabor.

Niemand kommt auf die Dauer mit vier bis fünf Stunden Schlaf aus, ohne Beschwerden davonzutragen.

Sind Sie selbst eine Schlafmütze?

Nein, ich schlafe wie alle anderen. Und wie das halt so ist, hat der Tag meist zu wenig Stunden – die schwänzt man dann beim Schlaf. Obwohl ich es besser wissen müsste.

Es heisst acht Stunden wären ideal.

Das hängt immer vom Schlaf-typ ab. Es gibt solche, die mehr und solche, die weniger benötigen. Als Richtwert würde ich an acht Stunden festhalten.

Die wenigsten kommen im Alltag auf diese Zahl. Leiden wir alle unter Schlafmangel?

Ja, das ist leider so. Das ist ein grosses Problem, weil der Schlaf eben nicht nur gut für das Gehirn ist, sondern auch für die Erholung und die Genesung eine wichtige Rolle spielt. Als Schlafmediziner schmerzt es mich, zu wissen, dass unsere mittlere Schlafdauer in den vergangenen 100 Jahren dramatisch abgenommen hat. Von neunehalb auf sieben Stunden.

Warum schläft der Mensch überhaupt? Was passiert da nachts mit uns?

Schlaf ist ein hochkomplexer und aktiver Gehirnprozess. In der Nacht durchlaufen wir verschie-

Jetzt mitmachen

GEWINNSPIEL

**Wir verlosen ein Balance
Nachtwäsche-Set von unserem
Partner Dagsmejan**

Die Pyjamas des Schweizer Labels Dagsmejan halten den Körper in der idealen klimatischen Komfortzone und unterstützen so die natürliche Thermoregulierung optimal. Mehr Infos unter dagsmejan.ch

Mitmachen geht ganz einfach: Nehmen Sie online unter resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel teil oder senden Sie das Stichwort Pyjama mit Ihren Kontaktdaten an:

Grand Resort Bad Ragaz
Abt. Marketing
Bernhard-Simonstrasse
7310 Bad Ragaz

Einsendeschluss ist der
1. September 2021

Teilnahmebedingungen unter
resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel



dene Formen des Schlafes: Es gibt eine Einschlafphase, den Non-REM-Schlaf (leichter, mittlerer und Tiefschlaf) und den REM-Schlaf (Erklärung siehe Seite 12). Diese Phasen wiederholen sich im Laufe der Nacht mehrfach und steuern alle weiteren Vorgänge im Körper: Die Körpertemperatur sinkt und der Blutdruck fällt. Auch im Hirn passiert einiges. Zum Beispiel regenerieren sich in gewissen Schlafstadien die Gehirnzellen und Proteine werden abgebaut. Man geht deshalb davon aus, dass auch Demenzerkrankungen durch Schlafmangel verstärkt werden können.

Was ist gesunder Schlaf?

Als erstes sollte Schlaf erholsam sein. Wenn man morgens aufsteht

– idealerweise ohne Wecker – sollte man sich erholt fühlen und dies tagsüber auch bleiben. Es gibt Typen, die am Mittag einen Hänger haben, das ist aber alles ganz normal und kein Grund zur Sorge.

Ab wann spricht man von Schlafstörungen?

Jeder von uns leidet gelegentlich unter Schlafstörungen. Anhaltender Stress oder ein Trauerfall können die Auslöser dafür sein. Das ist nichts Beunruhigendes. Solche Phasen klingen in der Regel nach ein bis zwei Wochen ab. Wer länger als sechs bis acht Wochen unter Ein- oder Durchschlafstörungen leidet, sollte sich mit den Auslösern beschäftigen oder direkt einen Termin beim Schlafmediziner vereinbaren.

Was kann man selbst gegen chronische Schlafstörungen tun?

Achten Sie in erster Linie auf Ihre Verhaltensweise. Schreiben Sie sich auf, wann Sie wirklich ins Bett gehen und morgens aufstehen. Wenn man nicht auf fünf Stunden kommt, braucht es keinen Arzt, da hapert es einfach an den Gewohnheiten.

Was, wenn alles nichts nützt?

Wenn alle Möglichkeiten der Schlafhygiene, also Schlafenszeiten, Schlafumgebung, Ernährung und so weiter, ausgeschöpft sind, geht es darum zu identifizieren, ob organische Leiden wie Atem- oder Bewegungsstörungen existieren. Dafür muss man sich die Schlafarchitektur anschauen. Um das zu identifizieren, braucht es eine Polysomnographie.

Coming soon



Sleep better

Wir helfen Ihnen, wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Das Angebot richtet sich an alle, die:

- Nachts nicht erholsam schlafen
- an Tagesmüdigkeit oder Energielosigkeit leiden
- an Ein- und Durchschlafstörungen leiden
- Zähneknirschen oder -klappern
- Schnarchen

buchbar ab Herbst 2021

PREIS AUF ANFRAGE

Whether it's daytime sleepiness, trouble sleeping through the night, or snoring – with the NEWYOU Sleep better package we can help you get back to deep and healthy sleep.

Bald mehr erfahren unter:
resortragaz.ch/newyou



Dr Däppen recommends that everybody spend eight hours in bed each night. During the night, the brain processes experiences, separates memories from emotion and filters out the important from the trivial. This process is absolutely crucial for survival, the sleep expert emphasizes. Anyone suffering from chronic sleep deprivation should therefore seek medical advice. This is just what the NEWYOU Sleep better package offers: sleep-laboratory diagnostics and specific advice on how to once more enjoy restorative sleep.

Polysomnographie?

Dabei misst man während des Schlafes Hirnströme, Atmung, Herzfrequenz, Augen- und Beinbewegungen sowie die Kinnspannung und nimmt alles auf Video auf. Somit erhält man ein objektives Bild darüber, was in der Nacht passiert. Wir bieten die Polysomnographie bei uns im Schlaflabor an.

Wie kann man sich so ein Schlaflabor vorstellen?

Bei einem Schlaflabor denkt man vielleicht zuerst an ein Versuchslabor. Das ist es aber keineswegs. Zumindest nicht bei uns im Grand Resort Bad Ragaz. Wir haben ein modernes Polysomnographie-Gerät, das absolut mobil ist und in jedem Zimmer des Hotels zum Einsatz kommen kann. Es ist zudem sehr komfortabel zum Tragen. Der Vorteil gegenüber dem Schlaflabor im Spital ist die angenehme und luxuriöse Umgebung. Man hat hier Privatsphäre und kann sich frei bewegen.

Im Herbst lancieren Sie das NEWYOU Angebot Sleep better. Was können Schlafgeplagte davon erwarten?

Wenn man von Schlafmedizin spricht, ist dabei auch immer die Innere Medizin gemeint. Wir bieten also quasi das Gesamtpaket. Wir prüfen alle Faktoren, die irgendwie mit einer Schlafstörung in Verbindung stehen könnten – auch neurologisch. Der Kern von «Sleep better» ist die Video-Polysomnographie, sie ist der Goldstandard für die Schlafdiagnostik. Wir besprechen alle Befunde und geben konkrete Vorschläge, damit der Gast wieder besser schlafen kann. Denn es gibt Hoffnung für alle Schlafgeplagten: Richtig zu schlafen, ist wieder lernbar.



Richtig zu schlafen, kann man wieder lernen.

SCHLUSS MIT ZÄHNE ZUSAMMENBEISSEN!

Wer nachts Probleme durchkaut, leidet unter sogenanntem Bruxismus. Zähneknirschen oder auch das lautlose Aufeinanderpressen der Zähne ist ein weit verbreitetes Phänomen. Häufige Auslöser sind Stress, Ängste und psychische Belastungen. Durch die hohe Druckausübung leiden nicht nur die Zähne – auch Nacken- und Kopfschmerzen bis hin zum Tinnitus können die Folge sein. Deshalb ist der zahnärztliche Untersuchung ein wichtiger Bestandteil des NEWYOU Angebots Sleep better. Das Team der Praxis Perfect Smile erkennt allfällige Schäden sofort und informiert Sie über mögliche Behandlungsmethoden.

DIE KRAFT DES SCHLAFES

Rund einen Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Der Körper wechselt in einen Ruhezustand, das Bewusstsein schaltet sich ab und wir bekommen von unserer Umwelt nichts mehr mit. Und doch ist Schlaf alles andere als ein passiver Vorgang. Wir zeigen Ihnen, was nachts in Ihrem Körper wirklich passiert.



Muskelzucken

1

EINSCHLAFPHASE

Der Körper beginnt, sich zu entspannen. Die Muskelaktivität nimmt ab und das Gehirn sinkt in einen Ruhemodus bis man schliesslich in einen leichten Schlaf gleitet.

2

REM-SCHLAF

Im REM-Schlaf träumen wir am häufigsten und auch am lebhaftesten. Sehr auffällig sind dabei die raschen Augenbewegungen, weshalb man diese Phase auch «Rapid-Eye-Movement» nennt. Jetzt läuft unser Gehirn auf Hochtouren und verarbeitet Emotionen. Erinnerungen werden neu geordnet und Informationen aus dem Langzeitgedächtnis abgerufen. Die Muskeln sind in dieser Zeit völlig gelähmt. Dieser Schutzmechanismus verhindert, dass wir uns im Traum selbst verletzen.

Träume

3

LEICHTER BIS MITTLERER SCHLAF

Im leichten bis mittleren Schlaf verbringen wir am meisten Zeit. Diese Phase ist reich an sogenannten Schlafspindeln – eine bestimmte Abfolge an Hirnstromwellen. Ihnen wird eine zentrale Bedeutung nachgesagt, vor allem, was das Lernen und Festigen von Wissen anbelangt.

Zähneknirschen

4

TIEFSCHLAF

Der Tiefschlaf gilt unter Forschern als besonders erholsam. Unser Gehirn steht zu dieser Zeit nahezu auf Stand-by. Alle Hirnareale sind synchronisiert und damit beschäftigt, Informationen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis zu verschieben. Der Körper schüttet in der Tiefschlafphase besonders viele Wachstumshormone aus, baut Proteine ab und erneuert Zellen.

Schlafwandeln

SCHLAF – EIN FEHLER DER EVOLUTION?

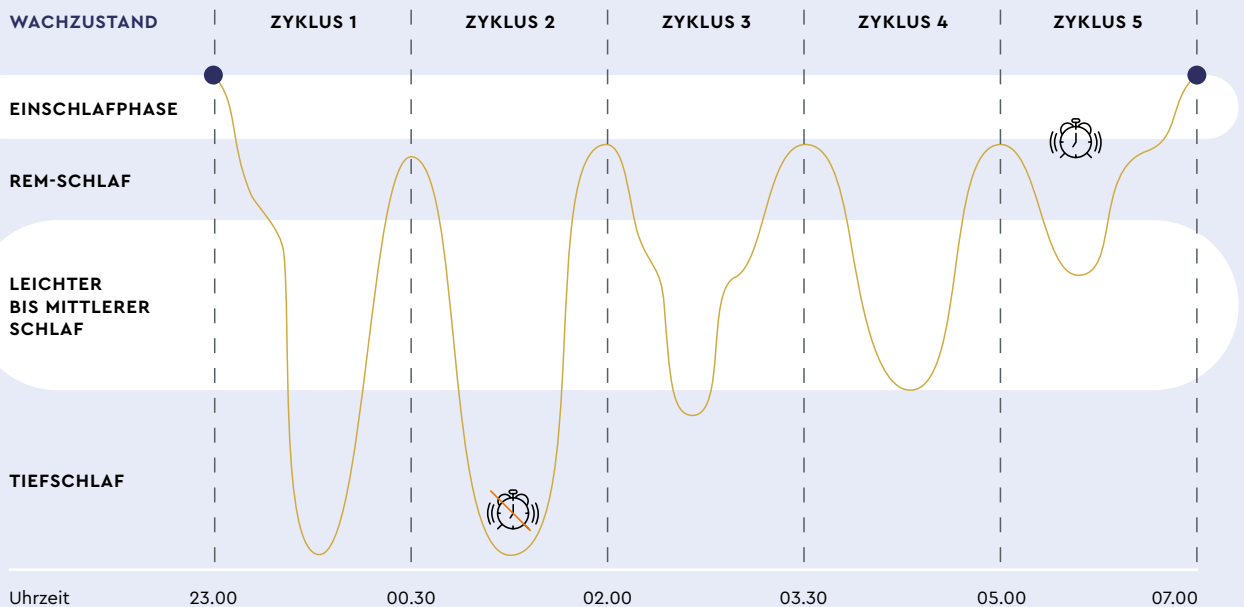
Wenn der Schlaf nicht eine absolut lebenswichtige Funktion hat, dann ist er der grösste Fehler, der dem Evolutionsprozess je unterlaufen ist. Schliesslich sind wir unserer Umwelt zu keiner Zeit schutzloser ausgeliefert. So urteilte der US-Amerikaner Allan Rechtschaffen, ein Pionier der Schlaf-forschung, im Jahr 1978. Darüber, weshalb der Mensch ein Schlafbedürfnis entwickelt hat, sind sich Forschende nämlich bis heute nicht einig.



LERCHE ODER EULE?

Ob wir Langschläfer oder Frühaufsteher sind, hängt von unseren Genen ab. Eulen sind typische Morgenmuffel. Abends werden sie richtig leistungsfähig und aktiv. Nach dem Aufstehen brauchen sie jedoch lange, um so richtig wach zu werden. Ihnen gegenüber stehen die gesellschaftlich besser angepassten Lerchen. Sie sind die ersten, die morgens im Büro stehen und wachen meist problemlos ohne Wecker auf. Echte Lerchen oder Eulen sind aber die wenigsten. Die meisten Menschen sind sogenannte Mischtypen.

24 STUNDEN OHNE SCHLAF HABEN ANGEBLICH DEN SELBEN EFFEKT AUF DEN KÖRPER WIE EIN PROMILLE ALKOHOL IM BLUT.



SCHLAF VERÄNDERT SICH IM ALTER

Während Babys rund die Hälfte ihrer Schlafdauer im REM-Schlaf verbringen, sind es bei Erwachsenen noch 25 Prozent. Forscher gehen deshalb davon aus, dass der REM-Schlaf eine wichtige Rolle bei der Hirnentwicklung spielt.

Wie viele Stunden Schlaf braucht es wirklich pro Tag?

Babys	_____	18 Std.
Jugendliche	_____	9 - 10 Std.
Erwachsene	_____	7 - 8 Std.
Senioren	_____	6,5 - 7 Std.

5 Schlaftipps



UNFALLURSACHE SCHLAFMANGEL

Gemäss Suva sind rund 53'000 Berufsunfälle pro Jahr auch auf Schlafprobleme zurückzuführen. Am häufigsten passierten Stolper- und Sturzunfälle sowie Verletzungen mit Maschinen und Werkzeugen.

Resort NEWS

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

Fünf Michelin-Sterne & ein Neuzugang

Der Guide Michelin hat das Grand Resort Bad Ragaz mit insgesamt fünf Michelin-Sternen ausgezeichnet. Einer davon ist ganz frisch und wurde an das Restaurant *verve by sven* vergeben. Weitere Abräumer sind die beiden Restaurants *IGNIV* by Andreas Caminada und *Memories*. Sie bestätigten ihre je zwei Michelin-Sterne. Das Food & Beverage Team des Resorts freut sich zudem über den Neuzugang der Direktorin Amanda Lea Richter.

Wow! The Michelin Guide has awarded us with a total of five Michelin stars. One was awarded to the restaurant *verve by sven*, and two each went to *IGNIV* by Andreas Caminada and *Memories*.

resortragaz.ch/restaurants

Culinary success



Die neue Spitze der Clinic Bad Ragaz

Dr. med. Clemens Sieber ist der neue ärztliche Leiter der Clinic Bad Ragaz. Der Facharzt für Innere Medizin war zuvor 20 Jahre lang mit einer Praxis selbstständig im Medizinischen Zentrum tätig. «Ich bin voller Motivation und freue mich sehr auf diese spannende Aufgabe», sagt er. Seine bisherige Praxistätigkeit wird Sieber in einem kleineren Umfang weiterführen.

This year, Dr Clemens Sieber became the new Medical Director of the Clinic Bad Ragaz.

clinic-badragaz.ch



We did it

Mitarbeiterin sagt Plastik den Kampf an

Anlässlich ihrer Partnerschaft mit der Stiftung myclimate präsentiert die Tamina Therme vier Mitarbeitende, die sich aktiv für eine nachhaltige Umwelt einsetzen. Eine davon ist die «Einweg-Plastik-Bekämpferin» Karin Wildhaber. Dank ihrer Initiative sind im öffentlichen Thermalbad neu 65 waschbare Mehrweg-Schuhüberzieher im Einsatz. So spart die Tamina Therme jährlich rund 8'000 Einweg-Überzieher.

Thanks to a great suggestion from one of the staff, 65 washable and reusable shoe covers are now in use in the Tamina Therme. This saves around 8,000 disposable covers every year.

taminatherme.ch/nachhaltigkeit



Golf Club Bad Ragaz räumt doppelt ab

Die Schweizer Golfer haben gesprochen – und den Golf Club Bad Ragaz gleich doppelt ausgezeichnet. Das Restaurant Gladys wird bei den «Swiss Golf Awards» zum «Besten Golf Restaurant der Schweiz» gewählt – das bereits zum zweiten Mal. Gleichzeitig hat der renommierte Club auch den Preis als «Bester 18-Loch-Golfplatz der Schweiz» gewonnen. Das nennen wir mal ein spektakuläres Hole-in-one!

At the Swiss Golf Awards, the Golf Club Bad Ragaz was awarded the title of “Best 18-hole course in Switzerland”, while the Gladys restaurant was named “Best Golf Restaurant”.

golfclubragaz.ch

Einzigartige Massage im Thermal Spa

Die Chi Nei Tsang Behandlung ist eine taoistische Massage der inneren Organe, die die Entgiftung des Organismus unterstützt und Blockaden freisetzen kann. Mit Nicole Benak finden Gäste im Thermal Spa eine der wenigen Therapeutinnen der Schweiz, die diese besondere Technik beherrschen.

The thermal spa now offers the Chi Nei Tsang massage. It is only offered by a selected few therapists in Switzerland.

resortragaz.ch/behandlungen



Gärtnern heisst ihr neues
Hobby: Die Arbeit des
Küchenteams vom Restaurant
IGNIV by Andreas Caminada
trägt Früchte.

Der Sternekoch und sein Garten

Selber ernten boomt: Auch das Küchenteam des «IGNIV by Andreas Caminada» hegt und pflegt einen Gemüsegarten. Die Arbeit lohnt sich: Sogar eigens gezogene Melonen schaffen es erntefrisch auf die Teller der Restaurantgäste.

Etwas versteckt, aber immer noch mitten im Dorf, stehen drei Gewächshäuser. Fenster umschliessen den behutsam gepflegten Gartenbereich im Inneren. Tomatenstauden, Gurkentriebe und Kressegrün spriessen aus der Erde. Es grünt an jeder Ecke. Lange Zeit dienten die Gewächshäuser dem Grand Resort Bad Ragaz als Abstellkammer. Heute erfüllen sie endlich wieder ihren ursprünglichen Zweck. Das haben sie Silvio Germann zu verdanken, der vor vier Jahren die Chance ergriffen hat und den brachliegenden Gärten in Bad Ragaz zu einem Revival verholfen hat.

The Michelin-starred chef and his garden:

The kitchen team at the "IGNIV by Andreas Caminada" have been lovingly tending their own vegetable garden. Each year, they harvest around 120 kilogrammes of cucumbers from the kitchen garden. And just a few hours later, these are then served up for the guests at the restaurant to enjoy. This is what they call gourmet gardening.

Der Küchenchef des Restaurant IGNIV by Andreas Caminada und sein Team haben es geschafft, die Gewächshäuser auszumisten und mit frischer Erde und etwas Dünger auf Vordermann zu bringen. Damit war der 31-Jährige schon vor Jahren quasi Vorreiter des heutigen coronabedingten Heimgärtner-Booms. Schnell haben er und sein Team Spass daran gefunden und viel Zeit in die Bewirtschaftung gesteckt. Rund 120 Kilogramm Gurken ernten sie jährlich aus dem eigenen Garten. Und nur Stunden später bekommen die Gäste, des mit zwei Michelin-Sternen und 18 Gault-Millau-Punkten dotierten Restaurants, die frischen Produkte serviert. Gourmet-Gardening nennt sich das. «Was gibt es Schöneres, als sein eigenes Gemüse anzupflanzen, ihm beim Wachsen zuzusehen und für die Gäste zu verarbeiten», sagt Germann stolz.

A garden is built – and maintained – on a lot of hard work. The busy hands of the restaurant team with its two Michelin stars and 18 GaultMillau points join forces to loosen the soil, plant the vegetables and water the plants on a daily basis, and even do the harvesting. "You learn something new every day. It's so great to see what we can achieve all by ourselves", says chef de cuisine Silvio Germann. Pumpkins, artichokes, herbs and even melons are processed fresh from the garden or preserved for later. There are plans afoot to expand the garden in the near future and to bring the two empty greenhouses back into use. This is much to the liking of the chef de cuisine, who envisages a retirement spent in the garden.

Es steckt aber auch viel Arbeit und Schweiß hinter den Produkten. Die fleissigen Hände des IGNIV-Teams lockern den Boden, pflanzen das Gemüse, bewässern täglich die Pflanzen und übernehmen auch das Ernten selbst. «Man lernt von Tag zu Tag Neues dazu. Es macht Spass zu sehen, was wir alles selbst auf die Beine stellen können.» Kürbisse, Artischocken, sogar Melonen und weitere Kräuter werden erntefrisch verarbeitet oder eingelegt. Dass das Team nicht alle Produkte selbst anbauen kann, liegt auf der Hand. Das ist auch nicht das Ziel. Vielmehr geht es dem Küchenchef darum, gemeinsam mit seinem Team zu erfahren, was es braucht, um Lebensmittel mit den eigenen Händen zu erarbeiten.

Ohne Fleiss kein Preis

Für den Küchenchef verbindet die Gartenarbeit Entspannung und Spass perfekt. Germann schmunzelt. «Wir treffen uns einmal im Monat hier unten und arbeiten alle zusammen an unserem kleinen Projekt.» Dann werde gewerkelt, gejätet und aufgeräumt. Aber was wäre der Fleiss ohne den dazugehörigen Preis? «Nach getaner Arbeit gibt's Abendessen und dann geht's weiter in die IGNIV-Küche.» Für die Gourmet-Gärtner ist das zum festen Ritual geworden. «Für uns alle ist mit diesem Garten ein kleiner Traum in Erfüllung gegangen», sagt Germann und strahlt.

Auch die Gäste im Restaurant bringt das selbst gezogene Gemüse zum Staunen. «Für unsere Gäste ist es immer eine besondere Überraschung, wenn sie erfahren, dass wir beispielsweise die Tomaten im Gericht selbst angepflanzt haben», erklärt er. Auch wenn ein eigener Garten viele Pluspunkte mit sich bringt – einen kleinen Haken hat ein Garten dieser Grösse: Er braucht Zeit! Im Alltag eines Küchenteams ein rares Gut. Aber auch für diese Herausforderung hat Germann eine Lösung: «Ein Garten ist zeitintensiv. Wir sind, vor allem im Sommer, täglich vor Ort. Vor und nach der Arbeit, aber auch in Pausen geht unser Weg immer noch am Garten vorbei. Und wenn wir mal alle nicht in Bad Ragaz sind, haben wir tolle Helfer aus dem Resort, die sich um unser kleines Paradies kümmern.»

Das IGNIV-Team ist jetzt so richtig auf den Geschmack gekommen. In naher Zukunft soll der Garten um die zwei noch leerstehenden Gewächshäuser vergrössert werden. Das ist ganz im Sinne des Küchenchefs, der sich

dereinst als Senior im Garten sieht: «Irgendwann, wenn ich mal alt bin, verbringe ich den ganzen Tag im Gemüsegarten.»



Der stolze Gourmetgärtner und Sternekoch **SILVIO GERMANN** im eigenen Gemüsegarten.

3 TIPPS FÜR DEN GOURMETGARTEN ZU HAUSE

01 Klein aber oho!

Sie wohnen in der Stadt und haben nur einen kleinen Balkon? Keine Sorge: Kräuter aller Art brauchen wenig Platz, sind pflegeleicht und mehrjährig. Ob Basilikum, Pfefferminze oder Rosmarin – diese Alleskönner verfeinern garantiert jedes Gericht.

02 Die Kunst des richtigen Wässerns

Das richtige Giessen ist eine Kunst für sich. Pflanzen im Garten oder auf dem Balkon sollten gezielt an der Basis bewässert werden. Das Wasser gelangt somit direkt zu den Wurzeln und es geht, bei hohen Temperaturen, weniger durch Verdunstung verloren. Zudem verringert diese Methode das Infektionsrisiko durch Pilzbefall.

03 Auch der Boden braucht Nahrung

Um kräftige, gesunde Pflanzen anzubauen, benötigt man einen nährstoffreichen und lebendigen Boden. Was im Garten bereits von Mutter Natur aus gegeben ist, muss für Balkonpflanzen erst geschaffen werden. Hier eignen sich torffreie Erde und biologischer Dünger aus dem Handel.



Was gibt es Schöneres, als sein eigenes Gemüse anzupflanzen?

Taste it
↓

...

Im Restaurant
IGNIV by Andreas Caminada
resortragaz.ch/igniv

EINE KALTE TOMATENESSENZ

Hier kommt das Lieblingsrezept von Zwei-Sterne-
koch Silvio Germann: Die kalte Tomatenessenz
passt hervorragend als Vinaigrette, Suppe oder kann
als klarer Safran-Sud für Fischgerichte
weiterverarbeitet werden. Mit Tomaten aus dem
Garten schmeckt sie natürlich am besten.



SOMMERREZEPT

für heisse Tage

DAS BRAUCHT ES:

- 1 kg reife Tomaten
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- 5 Stück Schalotten
- 75 ml weisser Balsamico Essig
- 50 ml Chardonnay (Weisswein) Essig
- ½ TL Piment d'espelette oder alternativ Chilipulver
- 1 Prise Zucker
- reichlich Salz, Pfeffer

SCHRITT 1 ZUTATEN VORBEREITEN

Die Tomaten, Schalotten, Knoblauchzehen sowie den Basilikum grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Anschliessend die restlichen Zutaten dazu geben und grosszügig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Prise Zucker abschmecken.

SCHRITT 2 ESSENZ ZUBEREITEN

Alle Zutaten ungekocht kräftig durchmischen und dann für einige Stunden oder sogar über Nacht in einem sauberen Küchentuch oder Kaffeefilter abtropfen lassen. Die aufgefangene, klare Essenz kann jetzt je nach Lust und Laune weiterverwendet werden.

Resteverwertung leicht gemacht

Der wunderbare Tomatenansatz, der im Küchentuch zurückbleibt, wäre viel zu schade, um wegzuworfen. Verwenden Sie ihn als Basis für eine leckere Tomatensauce, als Ketchup oder als kalten Aufstrich auf einem Brot.

Kaffee,

ABER RICHTIG!

Haben Sie schon mal einen Kaffee zurückgegeben, weil er Ihnen nicht geschmeckt hat? Nein – dann wird es allerhöchste Zeit, finden Sommelière Amanda Wassmer-Bulgin und Kaffee-Experte Philipp Henauer.



Philipp Henauer, Sie führen zusammen mit Ihrer Schwester die Kaffeerösterei Henauer. Wie viel Tassen Kaffee trinken Sie pro Tag?

Philipp Henauer: Kommt darauf an – zwischen zwei und 40 Tassen.

Wow, das ist eine ganz schöne Menge Koffein!

Henauer: Ja, schon. Bei einem sensorischen Tasting trinkt man aber nicht die ganze Tasse, sondern schlürft daran und spuckt den Rest wieder aus.

Amanda Wassmer-Bulgin: Ah, das ist ja wie beim Wein. Das wusste ich nicht (lacht).

Was habt ihr als Sommelière und Kaffeeröster sonst noch gemeinsam?

Henauer: Ganz klar die Passion. Egal ob Sommelier oder Kaffeeröster – wer das auf einem gewissen Niveau betreiben möchte, der braucht eine grosse Portion Leidenschaft.

Wassmer-Bulgin: Richtig. Und natürlich kann man bei Kaffee wie auch bei Wein tief in die Materie eintauchen; über Terroir reden oder oberflächlich bleiben. Dadurch kommt automatisch die Verbindung von uns zum Vorschein: die Leidenschaft und auch die Produktkenntnis.

Und doch schafft es Kaffee nicht aus dem Schatten des Weins hervorzutreten.

Henauer: Das Bewusstsein für qualitativen Kaffee ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Trotzdem sehen viele in Kaffee nur einen Wachmacher. Das wird ihm aber nicht gerecht. Es ist in Vergessenheit geraten, dass Kaffee, genauso wie Wein, ein reines Genussmittel ist.

Wassmer-Bulgin: Das liegt auch am fehlenden Konsumentenwissen.



Der 41-jährige **PHILIPP HENAUER** hat wahrlich Koffein im Blut. Als Barista-Trainer und Geschäftsführer der Familien-Rösterei Henauer ist er ein absoluter Kaffee-Profi.

Wenn ein Wein nicht gut schmeckt oder Korken hat, gibt man ihn selbstverständlich zurück. Den Kaffee trinkt man aber trotzdem. Das sollte sich ändern.

Henauer: Das mag aber auch daran liegen, dass eine Tasse Kaffee vier Franken und ein Glas Wein schon mal 50 Franken kostet (lacht).

Dann sollte doch gerade die Fünf-Sterne-Gastronomie besonderen Wert auf guten Kaffee legen! Dies scheint aber bei weitem noch nicht der Fall zu sein. Weshalb?

Wassmer-Bulgin: Oft höre ich, dass guter Kaffee zu viel Aufwand benötigt. Aber das stimmt nicht!

A coffee, please – but not just any! It is high time to start saying "No" to bad coffee, says our sommelier Amanda Wassmer-Bulgin in a conversation with coffee expert Philipp Henauer. Coffee, after all, is much more than a morning pick-me-up and deserves just as much of our attention as we are used to devoting to wine. And this is why the restaurant verve by sven is committed to the craft of the barista.

HENAUER, EINE SCHWEIZER RÖSTEREI MIT 125-JAHREN TRADITION

Die Geschwister Stefanie und Philipp Henauer führen die 1896 gegründete Rösterei mit Sitz in Höri bei Zürich bereits in vierter Generation. Ihre Leidenschaft gebührt der Kaffeekultur auf höchstem Niveau. Alle Kaffeesorten werden sorgfältig und mit einem hohen Anspruch an Qualität ausgewählt. Henauer ist der Full-

Service-Partner des Grand Hotel Quellenhof. An der Seite von Culinary Director Amanda Wassmer-Bulgin sorgt Philipp Henauer dafür, dass Gäste perfekten Kaffeegenuss erleben.

Mehr unter henauer-kaffee.ch



Mit dem richtigen Training und gutem Grundkaffee funktioniert es genauso gut. Es ist wichtig, dass in den Fünf-Sterne-Häusern ein Umdenken stattfindet: Als Sommelier sollte man nicht nur für den Wein verantwortlich sein, sondern für alle Getränke im Haus.

Henauer: In der Sterne-Gastronomie wird bereits auf vieles Acht gegeben. Kommt dann noch der Kaffee ins Spiel, ist das für einige zu viel des Guten. Das wäre alles kein Problem, aber dann verlange ich, dass der Kaffee nicht fünf Franken oder mehr kostet. Denn hinter einem Knopfdruck steckt kein Handwerk. Und übrigens: Was gibt es Schlimmeres als erst ein Spitzenmenü zu geniessen und zum Abschluss einen schlechten Kaffee serviert zu bekommen?

Wassmer-Bulgin: Das sehe ich genauso. Der Gast konsumiert heute bewusster und bringt auch mehr Wissen mit. Einfach etwas zu verlangen, weil wir Fünf-Sterne haben – diese Zeiten sind vorbei.

Was zeichnet guten Kaffee aus?

Henauer: Wie bei allem Sensorischen lautet die Devise, wenn dir der

Kaffee schmeckt, dann ist er auch gut. Für mich bedeutet Kaffeegenuss, dass man sich Zeit nimmt. Klar, kann es auch mal schnell gehen, aber es sollte ein Genussmoment bleiben. Und schliesslich zeichnet sich guter Kaffee auch dadurch aus, dass der, der ihn macht, versteht, was er tut. Bei Kaffee ist dieser Unterschied leider sehr frappant.

Was ist der grösste Fehler, den man beim Kaffee-Brauen machen kann?

Henauer: Keine Ahnung zu haben (lacht). Nein, ernsthaft: Es gibt nicht viele Materialien in der Gastronomie, die so komplex sind. Am wichtigsten ist zu Beginn, dass man sich die Grundkenntnisse aneignet.

Wassmer-Bulgin: Das Know-How ist zentral. Jeder, der bei uns Kaffee macht, war davor bei Philipp im Barista Training. Klar ist das zeitintensiv, aber es lohnt sich.

Die Kaffeerösterei Henauer feiert dieses Jahr ihr 125-Jahr-Jubiläum. Was steckt hinter der Kunst des Röstens?

Henauer: Unser höchster Anspruch liegt in der konstanten Produktequalität. Als Familienunternehmen wollen wir aber auch Verantwortung gegenüber unseren Partnern im Ursprungsland übernehmen. Deshalb bieten wir seit 90 Jahren sowohl biodynamisch als auch biologisch angebauten und fair gehandelten Kaffee an.

Wassmer-Bulgin: Letzteres ist auch ein wichtiger Grund, weshalb wir mit Henauer zusammenarbeiten. Wir wollen unseren Gästen ein sauberes Getränk anbieten. Noch dazu versteht Philipp die Schweizer Kaffeekultur wie kein Zweiter. Wir beide teilen das Ziel, in der Schweiz besseren Kaffee zu verbreiten. Dazu gehört auch, dass wir uns der hiesigen Kultur anpassen und Café crème servieren.

Café crème? Rümpft sich da einem passionierten Kaffeetrinker nicht die Nase?

Henauer: Nein, gar nicht. Café crème wird in der Kaffeesezene oft

The coffee roasting house Henauer, established in 1896, stands for premium coffee enjoyment and is a full-service partner for the Grand Hotel Quellenhof. For 90 years now, the firm has been supplying biodynamically and organically cultivated and fair-trade coffee, and this is one of the main reasons why Amanda Wassmer-Bulgin works together with Henauer in the restaurants *verve by sven* and *Memories*. "We want to offer our guests a coffee that is the result of flawless cultivation and also tastes superb." Gone are the days of demanding something just because we have five stars, she says.

unterschätzt. Das Problem liegt mehr in der Umsetzung.

Wassmer-Bulgin: Philipp und ich wollten den besten Café crème anbieten, den es gibt – und das ist uns ziemlich gut gelungen. Damit sind unsere Kunden glücklich und wir genauso.

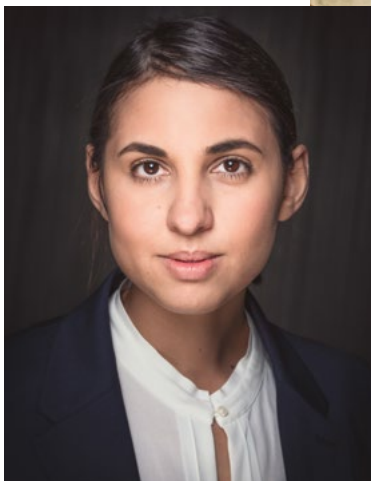
Welche Kaffeespezialität sollte ein Gast im «verve by sven» unbedingt probieren?

Wassmer-Bulgin: Wir bieten verschiedene Optionen für jeden

Geschmack – ob Siebträger, Vollautomaten oder Filterkaffee. Mein Liebling ist der Espresso Camocim von Henauer. Der fair gehandelte Demeter-Kaffee stammt aus einem ökosozialen Umfeld und hat ein unglaublich ausgewogenes Aroma mit Noten von Mandel, Dörripflaume und Rohrzucker. Einfach himmlisch!

Henauer: Dann würde ich sagen, trinken wir doch gleich mal einen.

AMANDA WASSMER-BULGIN:
Die Sommelière und Weindirektorin mit der Leidenschaft für guten Kaffee.



3 heiße Tipps von Philipp Henauer für alle Home-Baristas



Learn more

Eisgekühlt & heiss geliebt

so simple & so trendy
KAFFEE-TONIC



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER:

4 Tassen frisch gebrühter
(Henauer) Espresso

2 Tropfen Orangenbitter

eine Handvoll Eiswürfel

8dl Gents Tonic Water

ZUBEREITUNG

Espresso und Orangenbitter verrühren. Eis in die Gläser verteilen, Tonic und Kaffee darüber giessen und voilà – schon ist Ihr Kaffee-Tonic fertig. Das herbe Aroma des Tonic Waters passt perfekt zu den Bitterstoffen des Espresso und die Eiswürfel kühlen ihn im Handumdrehen ab. Ein minimalistischer Non-Alcoholic Drink, perfekt für den Sommer!

der Klassiker
ESPRESSO MARTINI

ZUTATEN FÜR 1 GLAS:

25ml Vodka

35ml Tia Maria oder
anderen Kaffee-Likör

35ml frisch gebrühter
(Henauer) Espresso

eine Handvoll Eiswürfel

zum Dekorieren Kaffeebohnen

ZUBEREITUNG

Geben Sie das Eis in einen Cocktailshaker, gefolgt vom Vodka, Likör und zuletzt dem Kaffee. Schmecken Sie den Mix ab und fügen Sie etwas mehr Likör hinzu, wenn Sie es süsser mögen. Schütteln Sie 20 Sekunden lang kräftig. In die gekühlten Gläser giessen und mit Kaffeebohnen toppen. Sofort servieren.

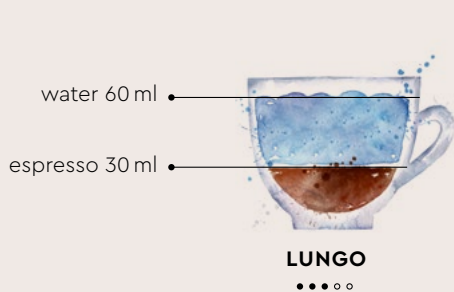
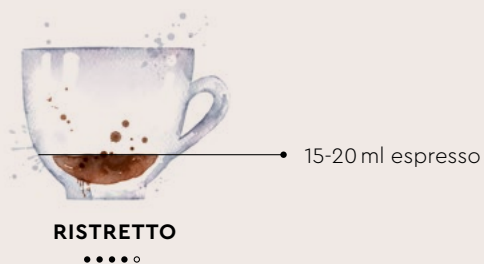
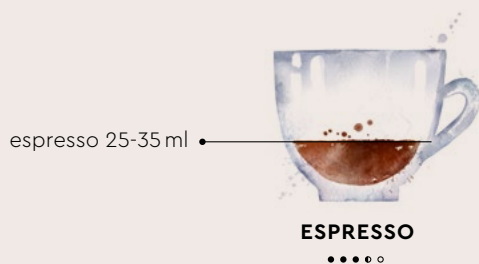


TIPP

Martini-Gläser vor dem Servieren mind. 20 Min. im Gefrierfach abkühlen

Coffee based drinks

YOU SHOULD KNOW



intensity
●●●○



HALLO SONNENSCHHEIN, *adieu Hautschäden*

Sommer, Sonne, Sonnenbrand? Das muss nicht sein. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie einen goldenen Glow auf Ihre Haut zaubern, ohne dabei Ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen.

Von der Sonne geküsste Haut – das wünschen wir uns alle. Doch gerade, wenn die Haut aus dem Winterschlaf erwacht, ist sie besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlen. Wir haben unsere Dermatologin Brigitte Bollinger und die Beauty-Expertin Anne-Cathrin Löffler gefragt, wie viel Sonne unsere Haut wirklich verträgt. «Die Frühlingssonne wird oft unterschätzt», warnt Bollinger. Es sei daher ratsam nach den Wintermonaten die Haut erst langsam an die Sonneneinstrahlung zu gewöhnen. «Starten Sie mit wenigen Minuten und vermeiden Sie unbedingt die Mittagssonne.»

Das empfiehlt auch Anne-Cathrin Löffler. Die stellvertretende Spa-Direktorin im Grand Resort Bad Ragaz weiss, wie man Rötungen und Bläschen vermeidet. «Grundsätzlich gilt, ohne Sonnenschutz sollte man nicht aus dem Haus», sagt sie. Im Thermal Spa berät die 34-Jährige Gäste zu ihrem Hauttyp und empfiehlt darauf abgestimmt die passenden Sonnenpflegeprodukte. «Unsere Haut verfügt zwar über einen Eigenschutz, dieser funktioniert allerdings nur für eine kurze Zeit.» Wann es zu viel wird, verrät der Hauttyp. «Das variiert zwischen zehn und 30 Minuten. Je dunkler die Haut desto höher ist der Eigenschutz.» Um das Risiko von Sonnenschäden zu vermeiden, sollte man daher niemals auf eine Pflege mit Lichtschutzfaktor (LSF) verzichten. Wer jetzt Angst hat, durch das Crèmen nicht braun zu werden, den kann Löffler beruhigen. «Mit Sonnenpflegeprodukten wird die Haut zwar etwas langsamer braun, dafür aber langanhaltender

und gesünder.» Um die strahlende Sommerhaut noch etwas länger zu erhalten, hat sie noch einen weiteren Tipp. «Cremen Sie sich täglich ein und trinken Sie genügend Flüssigkeit, damit der Körper ausreichend Feuchtigkeit aufbauen kann.»

Was, wenn es dennoch zu einem Sonnenbrand kommt? «Ungeschehen machen lässt er sich nicht, aber immerhin die Symptome lassen sich lindern», sagt Bollinger. Die Faustregel der Dermatologin lautet: Fängt die Haut an, sich zu röten, sollte man sofort raus aus der Sonne. Besser sei ohnehin, sich im Schatten aufzuhalten und eine Kopfbedeckung zu tragen. Ist es dann aber trotzdem geschehen, helfen kühle Duschen, feuchte Umschläge und beruhigende After-Sun-Produkte. Gleichwohl sollte man die Sonne nicht verteufeln. Denn sie birgt laut Bollinger auch viele positive Eigenschaften. «Ein gesunder Vitamin-D-Haushalt senkt das Risiko an Depressionen, Alzheimer oder hormonellen Störungen zu erkranken», erklärt sie. Na dann, kann der Sommer ja kommen!

Summer, sunshine, sunburn? There are better ways to achieve beautiful summer skin! Daily moisturising and drinking plenty of fluids help the body to build up a sufficient supply of moisture. Although sunscreen products may result in a slightly slower rate of tanning, this is much more sustainable and healthier in the long run. Roll on the summer!

4 Sommer-Essentials, ohne die an heißen Tagen nichts geht

YOUR DAILY HIGH PROTECTION SUN CREAM SPF 30

Feuchtigkeitsspendender Sonnenschutz mit UVA- und UVB-Filtern und Wirkstoffen des Sanddorns. CHF 60.–



SKIN CALMING CREAM

Beruhigende und schützende Gesichtspflege für sonnenstrazierte und irritierte Haut. CHF 100.–



ADVANCED PROTECTION SUN CREAM SPF 30

Sonnenschutz mit UVA- und UVB-Filtern. Spendet Schutz vor Hautalterung und Pigmentierung. CHF 70.–



DEEP RESTORING AFTER SUN

Die Deep Restoring After Sun spendet sonnenstrapazierter Haut intensive Pflege und begünstigt eine langanhaltende Bräune. CHF 55.–

You'll love it ...

Erhältlich im Thermal Spa oder unter spa@resortragaz.ch

Das Gute wächst so nah

Hanfsamen, Löwenzahn oder Alpkäse: Warum heimische Superfoods viel mehr können als die Exoten aus Übersee.



Ernährung ist für sie der Schlüssel zu einem gesunden Leben: Die diplomierte Ernährungsberaterin HF **Sonja Ricke** unterstützt die Gäste des Grand Resort Bad Ragaz dabei, ihre gesundheitlichen Ziele auf der Basis einer ausgewogenen und individuellen Ernährung zu erreichen.



Sie sind wortwörtlich in aller Munde. Goji-Beeren, Matcha-Tee oder Chiasamen gelten als die Superfoods schlechthin. Dabei kann regionales Gemüse und Obst genauso viel – ja sogar noch mehr, ist die diplomierte Ernährungsberaterin Sonja Ricke überzeugt. Wir wollten von ihr wissen, was hinter dem Superfood Hype steckt und was unsere regionalen Nahrungsmitteln den Exoten voraushaben.

Doch was genau ist Superfood? «Es handelt sich dabei um Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen aufweisen», sagt Ricke. Diese Stoffe haben viele positive Eigenschaften, erklärt sie. Zum Beispiel könnten sie freie Radikale, also aggressive Nebenprodukte des Stoffwechsels, binden und aus dem Körper ausscheiden. Trotz aller vermeintlichen Vorteile lohne es sich beim Kauf von sogenannten Superfood-Produkten aber genau hinzuschauen. Besonders bei den Exoten aus Übersee. Denn oft halten sie laut der Ernährungsexpertin nur auf den ersten Blick, was sie versprechen. «Bei normalem Konsum sind die aufgenommenen Mengen an Nährstoffen oft zu klein, um wirklich einen positiven Einfluss auf den Organismus zu entwickeln. Darüber hinaus finden sich leider nicht nur Vitalstoffe, sondern eben auch schädliche Substanzen wie Pestizide in den super Lebensmitteln.» Letzteres stellte auch Greenpeace 2013 in einer Studie über chinesische Goji-Beeren fest: Auf 32 von 36 Proben haftete ein Cocktail aus drei oder mehr Pestiziden.

Aber nicht nur die hohe Schadstoffbelastung bereitet der Ernährungsspezialistin Kopfzerbrechen. Auch der ökologische Aspekt macht ihr zu schaffen: «Monokulturen, umstrittene Anbautechniken und lange Transportwege machen den Superfood Hype extrem fragwürdig.» Ricke, die selbst einen Biohof betreibt, plädiert deshalb auf die heimische Vielfalt zu setzen. «Eigentlich sind alle Lebensmittel, die saisonal, regional und natürlich zubereitet sind Superfoods.» Sie bieten gleich mehrere Vorteile gegenüber ausländischen Produkten, erklärt die 55-Jährige. So fallen sowohl der Transport als auch Zwischenhändler weg, die Produkte werden im reifen Zustand geerntet und enthalten keine oder wenigstens kontrollierbare Pestizide. «Mit ihrer Nährstoffkonzentration liegen wilde Beeren, Samen oder saisonales Gemüse aus der Region ihrer ausländischen Konkurrenz um Meilen voraus.» Und zu guter Letzt, betont Ricke, ist heimisches Superfood günstig und für jedermann erhältlich.



• • •

3 Expertentipps für eine ausgewogene Ernährung. Jetzt online entdecken.



My Food

Just for you! Wir helfen Ihnen die optimale Ernährung zu finden – abgestimmt auf Ihren Stoffwechsel.

Was Sie erwartet:

Innovative Diagnostik

Wir untersuchen Ihren Stoffwechsel und finden so die optimale Ernährungsform für Sie.

Langfristige Prävention

Durch die personalisierte Ernährung werden Risiken wie oxidativer Stress, chronische Entzündungen oder hohe Blutzuckerwerte reduziert.

Personalisierte Ernährung

Wir erstellen Ihnen einen individuell auf Sie abgestimmten Ernährungsplan.

5 TAGE FÜR CHF 4'599.–

pro Person inkl. 4 Übernachtungen mit Vollpension

resortragaz.ch/myfood

You can find all information in english online:
resortragaz.ch/en/myfood

Special Offer

Closer to home than we

think: while exotic fruits are often seen as the best superfoods available, regional and seasonal vegetables have even more to offer, says nutritionist Sonja Ricke. Focusing on regional produce means that long-distance transportation and intermediaries are eliminated, and the vegetables are harvested only once ripe.

6 heimische Superfoods



Reich an
Eisen und
Proteinen



Alpkäse

Er trägt die Krone der Schweizer Käsekultur, der Alpkäse. Kein Wunder ist sein Name geschützt. Denn er unterliegt strengen Auflagen. Alpkäse darf ausschliesslich im Sommer und mit Milch von Kühen, Ziegen oder Schafen hergestellt werden, die auf der Alp weiden und dort in den Genuss der hohen Artenvielfalt von Bergblumen und -kräutern gekommen sind. Seine Vorteile liegen auf der Hand: Die hohe Diversität im Futter der Tiere führt dazu, dass ihre Milch mehr ungesättigte Fettsäuren enthält als von Artgenossen, die lediglich Kraftfutter serviert bekommen. Zudem verfügt Alpmilch über aussergewöhnlich hohe Mengen an konjugierter Linolsäure, die vor Krebs und Diabetes schützen kann.

Products made using alpine milk, such as alpine cheese or butter, have an unusually high level of unsaturated fatty acid and conjugated linoleic acid, the latter of which can protect against cancer and diabetes.



Hanfsamen

Hanf erlebt gerade ein Revival. Obschon seit Jahrhunderten in der Schweiz und ganz Europa kultiviert, ging ihm lange Zeit ein schlechter Ruf voraus. Heute gilt Hanf, ob als Rohstoff für Kleidung, Dämmmaterial oder Medizinprodukt als die Wunderpflanze schlechthin. Über die essbaren Hanfsamen ist allerdings noch wenig bekannt. Und gerade sie haben es in sich: Sie enthalten Proteine, Kohlenhydrate, wichtige Omega-3-Fettsäuren, hohe Anteile an Vitamin B1, B2 und E sowie Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen und Ballaststoffe. Wahre Kraftpakete also, die sich ganz einfach in den täglichen Speiseplan integrieren lassen.

Hemp seeds are little bundles of power that are easy to integrate in any meal. They contain proteins, carbohydrates and valuable omega-3 fatty acids as well as high levels of B vitamins and calcium, magnesium, potassium, iron and fibre.



Guter Heinrich

Er ist der wilde Vorfahre vom Spinat und wächst meist in der Nähe von Alpen. Seinen Namen verdankt der Gute Heinrich, dem ihm zugesprochenen Heilkräften. Seine Blätter sind reich an Eisen, Proteinen und weisen hohe Anteile an Spurenelementen auf. Sein Vitamin-C-Gehalt ist gar so hoch, dass bereits 50 Gramm den Tagesbedarf eines Erwachsenen decken. Wer sich nicht traut, das wild aussehende Kraut selbst zu pflücken, kann sich in einem Kräuterkurs Gewissheit holen. Oder noch besser: Sie pflanzen den Guten Heinrich gleich selbst bei sich im Beet an.

Good King Henry, also known as Lincolnshire spinach, grows near the Alps and contains so much vitamin C that just a 50-gram portion covers an adult's daily requirements. A wild source of power worth setting out on a hike for!

Extensives Fleisch

Wildlebende Rehe und Hirsche, aber auch extensiv gehaltene Kühe und Rinder wachsen in einer natürlichen Umgebung auf und ernähren sich grösstenteils von Gräsern und Kräutern. Im Gegensatz zu Zuchttieren bekommen sie kein oder nur wenig Getreide zugeführt. Ihr Fleisch ist daher mager, cholesterinarm, reich an lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren, gesunden Mineralstoffen – und garantiert frei von Medikamenten. Die wertvollen Nährstoffe können Entzündungsprozesse regeln und die Gesundheit von Gehirn und Herz fördern. Derart unberührtes Fleisch ist ein rares, aber aussergewöhnlich wertvolles regionales Superfood.

Due to the large quantities of green fodder consumed, wild venison, but also meat from extensively farmed animals, contains high levels of omega-3 fatty acids, which perform vital functions within the body. Such naturally grown meat is a rare, but highly valuable regional superfood.



*In einer natürlichen
Umgebung aufgewachsen*

Honig

Der Superfood-Klassiker schlechthin. Unser heimischer Honig lässt die Exoten richtig blass aussehen. Ob im Kampf gegen Bakterien, Viren, Pilze, zur Schlafförderung oder Stärkung des Immunsystems – Die Liste seiner gesundheitsfördernden Wirkung auf den Körper ist endlos. Dabei gibt es jedoch eine Faustregel zu beachten: Auf die Qualität kommt es an! Setzen Sie sich mit einem hiesigen Imker in Verbindung und fragen Sie nach reinem, naturbelassenem Honig. Von diesem raren und wertvollen Gut bedarf es nur kleinste Mengen. Zu viel des Guten lässt nämlich den Blutzucker unnötig in die Höhe schiessen – und das wollen wir tunlichst vermeiden.

Honey is the superfood par excellence, whether in the fight against bacteria, viruses or fungi, for aiding sleep or for strengthening the immune system – the list of its health benefits is long!

*Nicht mähen,
sondern geniessen*

Löwenzahn

Dieser gelbe Sonnenschein lacht uns im Frühling an allen Ecken entgegen. In der traditionellen Heilkunde wird er seit Jahrhunderten für seine harntreibende und entgiftende Wirkung geschätzt. Gerade sein herrlich bitterer Geschmack macht ihn zum absoluten Superfood. Die in der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe aktivieren die Leber, fördern die Schleimproduktion im Darm und wappnen das Immunsystem gegen fremde Bakterien und Viren. Wenn Sie ihn nicht im eigenen Garten finden, dann pflücken Sie eine Handvoll bei einer Wanderung über Wiese oder Feld. Der Löwenzahn schmeckt super in Salaten und kann von der Blüte bis zur Wurzel verarbeitet werden.

The bitter compounds in dandelions make them an absolute superfood by activating the liver and stimulating mucous production in the intestines. They also help the immune system to protect the body from bacteria and viruses.

«ICH SPÜRE BIS HEUTE EIN STECHEN IN DER BRUST»

Dario Thoma in guten Zeiten:
Der Profi-Mountainbiker leidet
unter den Spätfolgen einer
Covid-19-Erkrankung.



© EGO-PROMOTION

Special Offer



**Jung, sportlich, trainiert –
Trotzdem hat eine
Covid-19-Erkrankung den
Profi-Mountainbiker
Dario Thoma im vergan-
genen Jahr vom Rad
gezogen. Er kämpft bis
heute mit den Spät-
folgen. Im Medizinischen
Zentrum Bad Ragaz
erhält er Unterstützung.**

Back to sports

Wieder fit werden nach einer Verletzung oder einer Krankheit? Wir haben das Programm für eine wahrhafte Regeneration.

Was Sie erwartet:

- Wiedererlangen der Leistungsfähigkeit nach einer Verletzung, einem Unfall oder Krankheit
- Wissen, welche Art sportlicher Betätigung Ihr Körper toleriert und braucht
- Festigkeit von Knochen, Sehnen und Bändern erhöhen
- Abbau von Medikamenten

5 TAGE FÜR CHF 4'599.-

pro Person inkl. Übernachtung mit Frühstück

resortragaz.ch/back-to-sports

You can find all information in english online:
resortragaz.ch/en/back-to-sports

Angefangen hat alles im Oktober 2020, mit einem positiven Corona-Test und den für die Erkrankung typischen Symptomen: Starke Müdigkeit, leichte Halsschmerzen sowie Geschmacks- und Geruchsverlust. Nach geregelter Isolation sollte es für Dario Thoma wortwörtlich wieder bergauf gehen. Doch dem war nicht so. Der Profi-Mountainbiker erlitt einen Verlauf mit Spätfolgen. «Ich spüre Monate nach der eigentlichen Erkrankung immer noch einen Druck und ein Stechen im Brustbereich, das sich bis in den Arm zieht.» Problematisch für einen jungen Athleten, der tagtäglich auf seinem Bike sitzt. Aber nicht nur bei sportlicher Tätigkeit, auch im Alltag zeigen sich die Beschwerden. «Es ist unterschiedlich, wann und wie lange ich diesen Druck verspüre. Manchmal geht es mir tagelang gut, bevor wieder ein Schub der Symptome über mich einbricht», erklärt Thoma. Noch Wochen nach Abklingen der ersten Symptome bringt eine lockere Ausfahrt den Mountainbiker an seine körperlichen Grenzen. Ein Auslöser ist für den Mountainbiker nicht zu erkennen. An einer medizinischen Abklärung führte kein Weg vorbei. Er entschied sich deshalb im November 2020 Hilfe zu suchen. Im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz wurde er schliesslich fündig. →

Young, athletic and well-trained – three

aspects that describe the 24-year-old Dario Thoma. And yet, the professional mountain biker was floored by Covid-19 last year, and the long-term effects he experiences caused him to consult the specialists at the Medical Center Bad Ragaz in the search for a solution. So far, however, the mountain biker is still working on finding out the cause of his problem, and his search continues.

«Ich bin zwar wieder auf dem Bike, erbringe jedoch niemals dieselben Leistungen wie vor Corona»

SPÄTFOLGEN SIND NICHT ABZUSCHÄTZEN

Dr. med. Christian Schlegel, wie gefährdet sind junge Herzen für Langzeitschäden nach Covid-19?

Diesbezüglich haben wir bis anhin keine verlässlichen Daten, da der Beobachtungszeitraum zu kurz ist. Dies können wir erst in circa zwei bis drei Jahren schlüssiger beurteilen. Gesichert ist aber, dass im Gegensatz zu einer normalen Grippe bei einer Covid-19-Erkrankung längerdauernde Probleme am Herz oder der Lunge auch bei jungen Sportlern auftreten können.

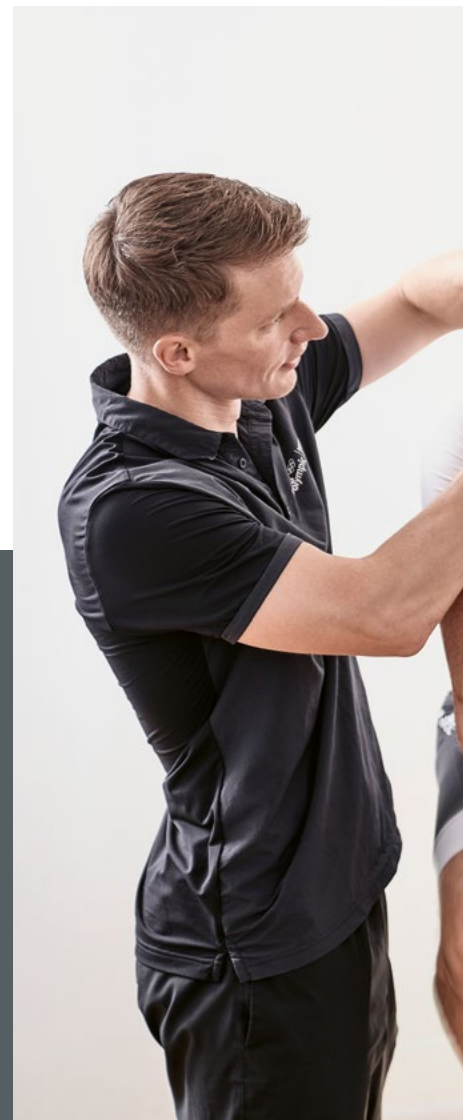
Was sind die obersten Ziele der ersten Abklärung nach einer Covid-19-Erkrankung?

Ziel der Abklärung ist, dass der Patient ohne Gefahr wieder in seinen Sport einsteigen kann. Deshalb sind wir mit der Freigabe für sportliche Tätigkeiten zurückhaltend. Erst wenn der Patient vollständig beschwerdefrei ist und er auch einen normalen Belastungstest absolviert hat, kann er wieder in den Leistungssport einsteigen. Falls zu früh belastet wird, könnten möglicherweise gefährliche

Herzrhythmusstörungen auftreten. Diesbezüglich wissen wir aber bis anhin zu wenig, als dass wir das Risiko genau einschätzen könnten.

Profi-Sportler sind von Beginn an konditionstechnisch anders aufgebaut als Nicht-Sportler. Unterscheidet sich die Corona-Abklärung im Medizinischen Zentrum in solchen Fällen?

Profisportler haben natürlich eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit. Das Prinzip des stufenweisen Wiedereinstieges nach Verschwinden der Symptome unterscheidet sich aber nicht von einem Nicht-Sportler. Die vorgegebenen Abklärungsschritte sind aber im Leistungssport aufwendiger, da sich der Sportler in seinem Beruf sehr oft an der absoluten Limite der körperlichen Leistungsfähigkeit bewegt.



Dr. med. Christian Schlegel ist Chefarzt der Clinic Bad Ragaz (muskuloskelettale Rehabilitation) und Facharzt FMH für physikalische Medizin.



Die Ergospirometrie ist ein Verfahren, das im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz angewendet wird, um Herzfrequenz, Blutdruck und Atemfrequenz bei körperlicher Belastung zu messen.

Thoma is working hard and pushing himself further every day. He is well on the road to recovery, with longer and more intense training sessions now posing less of a problem for him. Still, he is determined to discover the cause of his problem – and definitely has no lack of motivation and perseverance!

Mit dem Sportmediziner Christian Schlegel holte er sich einen ausgewiesenen Experten an die Seite. «Der Austausch mit Dr. Schlegel und den weiteren Fachärzten aus dem Medizinischen Zentrum ist enorm hilfreich. Besonders weil ich von den Kompetenzen des Swiss Olympic Medical Center profitieren kann, das dort integriert ist», sagt Thoma. Die Ärzte untersuchten den jungen Sportler auf Herz und Nieren – jedoch ohne schlüssiges Ergebnis. Medizinisch gesehen, ist Thoma kerngesund. Laufend versucht der junge Sportler nun mit Unterstützung der Ärzte seinen Trainingsumfang wieder zu steigern. Jedoch ist er bei intensiver Kraftanstrengung noch zurückhaltend. «Ich bin zwar wieder auf dem Bike, erbringe jedoch niemals dieselben Leistungen wie vor Corona.» Mittlerweile ist Thoma auf dem Weg der Besserung. Auch lange und extensive Trainingseinheiten liegen wieder drin. Trotzdem: «Da die Symptome immer wieder zurückkommen und wir noch keine Ursache gefunden haben, kann ich mein Training nur sehr schwer planen.» Nicht nur das Krafttraining fehlt dem Sportler, auch seine Kondition leidet unter den Symptomen. «Momentan kann ich leider nicht an Rennen denken», sagt Thoma gefasst. «Mir geht es aber in erster Linie darum, die Ursache zu finden und keine weiteren Probleme hervorzurufen.» Sobald diese Hürde gemeistert ist, setzt der Sportler alles daran, schnellstmöglich wieder Rennen zu fahren. An Motivation und Durchhaltewillen mangelt es ihm definitiv nicht.

EVENTS & ERLEBNISSE

Ausblick

8.5. – 31.10.

Bad RagARTz

Ort: Bad Ragaz und Valens

An Europa's grösster Freiluft-Skulpturenausstellung stellen 83 Künstler aus 16 Länder ihre Werke aus. Der kostenlose Event ist ein Höhepunkt für alle Kunstliebhaber!

At Europe's largest open-air sculpture exhibition, visitors marvel at the works of 83 artists from 16 countries free of charge.

2. – 4.7.

25. Swiss Seniors Open

Ort: Golf Club Bad Ragaz

25-Jahre-Jubiläum, drei Tage Weltklassegolf und 54 der besten europäischen Ü-50-Professionals – das ist das Swiss Seniors Open 2021.

Be there when the pros of the Staysure Tour putt for victory at the Golf Club Bad Ragaz.

18. – 19.6.

Ginny Litscher Design und Modenschau

Ort: Grüne Halle, Grand Hotel Quellenhof

Vivienne Westwood oder Diane von Fürstenberg. Ginny Litscher hat für sie alle gearbeitet. Nun stellt sie zwei Tage lang ihre eigene Mode zur Schau.

Vivienne Westwood or Diane von Furstenberg. Ginny Litscher has worked for them all. Now she presents her own fashion.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der COVID-19 Situation kurzfristige Änderungen im Programm entstehen können. Auf resortragaz.ch/events finden Sie immer die neusten Informationen.

alle drei Wochen

ab 19.6.

Sundowner & Cocktails

Ort: Grand Hotel Quellenhof

Ein funkelnder Pool, entspannte Musik und Sonnenstrahlen im Gesicht – Zeit für einen gepflegten Sundowner! Die Daten zum wiederkehrenden Event finden Sie online. Relaxing music and a sundowner – what more could you want? You can find the dates for the recurring event online.

11. – 12.9.

Weinfest Jenins

Ort: Jenins, GR

Das Herrschäftler Weinfest ist ein Treffpunkt für alle Freunde des guten Genusses. Auf dem Programm stehen Musik, Degustationen, Torkelbesuche und Marktbetrieb.

A festival for wine lovers! The program includes music, tastings, torkel visits and market activities.

Geführte Weintouren

Entdecken Sie mit einem Guide die Bündner Herrschaft, das Heidiland und das St. Galler Rheintal mit ihren für das Terroir typischen Weinen. Private Touren wie beispielsweise eine Vintage- oder Bio-Tour können ab CHF 115.- pro Person das ganze Jahr über gebucht werden.

Discover typical wines of the Buendner Herrschaft and St. Gallen Rhine Valley together with a guide. All year round from CHF 115.- per person.



Ausflüge mit dem Fahrrad

Die idyllische Bergregion rund um Bad Ragaz bietet alles, was das Bikerherz begehrt – von Genussrouten bis hin zu Bergetappen. Starten Sie Ihre Fahrradtour direkt vom Resort aus, begleitet von einem Führer oder auf eigene Faust. Sie können Ihr Mountain- oder E-Bike an der Verleihstation im Resort mieten. Dort werden Ihnen auch die schönsten Ausflugsrouten verraten.

The idyllic countryside around Bad Ragaz offers everything a biker's heart could desire. Both mountain bikes and e-bikes can be rented directly at the rental station in the resort.

Fünf-Seen-Wanderung

Fünf kristallklare Bergseen und einzigartige Einblicke ins UNESCO Weltnaturerbe Sardona prägen diese Route. Am Schwarzsee können mit etwas Glück sogar Steinböcke und Gamsen beobachtet werden. Dauer: 4,5 Stunden, Distanz: 11,4 km, Aufstieg: 535 hm, Abstieg: 911 hm

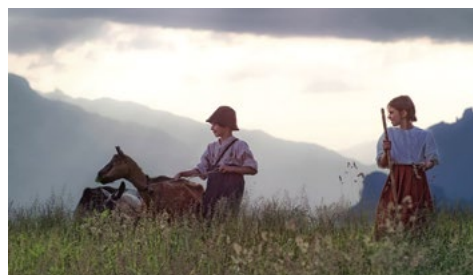
Five crystal-clear mountain lakes are what characterizes this route. Duration: 4.5 hours, distance: 11.4 km, ascent: 535 metres elevation gain, descent: 911 metres elevation loss.



Familienerlebnis Heididorf

Die Romanheldin Heidi erobert seit über 130 Jahren die Herzen von Kindern und Erwachsenen auf der ganzen Welt. Im Heididorf Maienfeld, das zehn Autominuten vom Resort entfernt ist, kann Gross und Klein hautnah miterleben wie das Bündner Mädchen gelebt hat. Geöffnet von Mitte März bis Mitte November.

In the Heidi Village, young and old alike can experience first-hand how the girl from Grisons lived. Just ten minutes away from the resort and open from mid-March to mid-November.



Mehr Inspiration auf resortragaz.ch/erlebnisse

KULTURSACHE MIT SINA

Halleluja, die Skulpturen sind zurück!

Ein Kartenhaus aus 52 Spielkarten aufzustellen, fordert Geduld. In jungen Jahren war ich nicht besonders beharrlich. Die Lebenserfahrung hat mir dabei geholfen. Das macht sich nun bezahlt: Es sind zwar keine 52 Karten, die ich filigran zu einem Turm staple, sondern unterhaltsame Wochen, die ich im Grand Resort Bad Ragaz mit Kultur spicke. Das alles steht zurzeit auf wackeligen Beinen. Ein verräterischer Husten und das ganze Kartenhaus bricht in sich zusammen.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Ich nehme die Sache äusserst ernst. Aber was wir brauchen ist Mut zur Möglichkeit. Es ist mir deshalb eine unbeschreibliche Freude bei den Vorbereitungen für die Bad RagARTz – der 8. Schweizerischen Triennale der Skulptur vom 8. Mai bis zum 31. Oktober dabei zu sein. Die Skulpturen sind im Freien, garantiert Covid-19 resistent, und die Kuratoren Esther und Rolf Hohmeister meinen treffend: «Dieser Ausstellungsbesuch verspricht reines Glück.» Im Grand Resort Bad Ragaz werden wir mit Konzerten und Führungen rund um die Skulpturen der 83 Künstlerinnen und Künstler aus 16 Ländern ein mannigfaltiges Rahmenpro-



Sina Samieian, our cultural director, can barely wait. After nearly a year without any cultural highlights, Bad RagARTz comes at just the right time. From May 8th to the end of October 2021, 83 artists from 16 countries will display their work at Europe's largest open-air sculpture exhibition, an event guaranteed to be resistant to COVID-19.



gramm schaffen. Um genügend Zeit für den Ausstellungsbesuch zu haben, empfehle ich Ihnen, von einem der Spezialangebote zu profitieren. Und noch ein Tipp: Fragen Sie bei der Reservierung nach einem Zimmer mit Ausblick auf den Kurpark. So kommen Sie gleich beim Aufwachen in den Genuss der wunderschönen Werke.

Aber Obacht: Auch Kunst ist alles andere als harmlos. Man kann ihr verfallen, von ihr besessen sein und wie es die Künstlerin Susanne Ristow so schön ausgedrückt hat, braucht auch Kunst stets einen Wirt und Träger – sonst stürzt sie ein wie mein Kartenhaus.



Sina Samieian ist Kulturbeauftragter des Grand Resort Bad Ragaz. In seiner Kolumne «Kultursache» wünscht er sich mehr Mut zur Möglichkeit und freut sich, dass die Bad RagARTz garantiert Covid-19 resistent ist.

ab 8. Mai 2021

Bad RagARTz Specials

Die Bad RagARTz ist Europa's grösste Freiluft-Skulpturen-ausstellung. Profitieren Sie jetzt von unseren Spezialangeboten und entdecken Sie hunderte Kunstwerke ganz bequem vom Resort aus.

Basic

- 1 Übernachtung inkl. Frühstück
 - Kennenlern-Führung durch die Bad RagARTz
 - Zutritt zum Thermal Spa und der Tamina Therme
- DOPPELZIMMER AB CHF 579.-
PRO NACHT**

Premium (Zusatzleistungen)

- Exklusiver Meet und Greet Apéro mit den Organisatoren
 - Bad RagARTz Goodie Bag
- DOPPELZIMMER AB CHF 730.-
PRO NACHT**

Jetzt online buchen:
resortragaz/badragartz

Gültig bis 31.10.2021

**KOSTENLOSE STORNIERUNG
BIS 48 STUNDEN VOR ANREISE**

The Bad RagARTz is Europe's largest open-air sculpture exhibition. Take now advantage of our special offers and discover hundreds of artworks within walking distance.

Basic

- 1 overnight incl. breakfast
 - Guided get to know tour of the Bad RagARTz
 - Access to the Thermal Spa as well as the Tamina Therme
- DOUBLE ROOM FROM CHF 579.-
PER NIGHT**

Premium (additional services)

- Exclusive Meet and Greet Apéro with the organizers
 - Bad RagARTz Goodie Bag
- DOUBLE ROOM FROM CHF 730.-
PER NIGHT**

Book online:
resortragaz/en/badragartz

Valid until 31.10.2021

**FREE CANCELLATION UNTIL
48 HOURS BEFORE ARRIVAL**

Special Offer

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

Unsere Services

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

BIKE- & E-BIKE-VERLEIH

Lust auf eine Fahrradtour? In unserer Bike- & E-Bike-Station direkt im Resort haben Sie die Möglichkeit, diverse Mountainbikes oder E-Bikes inklusive passender Ausrüstung zu mieten. Neben Fahrkursen können auch diverse individuelle und geführte Touren wie beispielsweise Kulinarik- oder Wein-Routen gebucht werden. Gute Fahrt! Weitere Infos finden Sie unter:

resortragaz.ch/sports

REDUZIERTE GREENFEE-PREISE

Golf-Fans aufgepasst: Der Golf Club Bad Ragaz liegt direkt vor unserer Haustüre. Als Hotelgast profitieren Sie sowohl von reduzierten Greenfees als auch von blockierten Spielzeiten. Der 18-Loch Championship Course zählt mit seinen perfekten Platzverhältnissen und der traumhaften Anlage zu den Topplätzen der Schweiz. Für alle, die erst noch an ihrem Handicap arbeiten müssen, geben wir Entwarnung: In der Golf Academy des Golf Club Heidiland gibt es Kurse für Anfänger bis Fortgeschrittene. Mehr über die beiden Golf Clubs finden Sie unter:

golfclubragaz.ch / gheidiland.ch

NEUIGKEITEN DIREKT IN IHRE INBOX

Bleiben Sie auf dem Laufenden mit unserem kostenlosen Newsletter-Service. Wir informieren Sie regelmässig über aktuelle Veranstaltungen, exklusive Angebote und Neuigkeiten des Grand Resort Bad Ragaz.

Jetzt abonnieren unter:

resortragaz.ch/newsletter

IMPRESSUM

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

Gesamt- und Redaktionsleitung

Sandra Wagner

Redakteure

Sandra Wagner
Aline Demont

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

Claus Brechenmacher &
Reiner Baumann Photography
EGO-Promotion
Foto Fetzer
Henauer Kaffee
Marcus Gyger / GaultMillau

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 2021



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



GRAND RESORT
BAD RAGAZ



TIME TO REJUVENATE

The true source of
health & vitality. Since 1242.

Werden Sie die beste Version Ihrer selbst! Erleben Sie mit
unserer NEWYOU Method® wahre Transformation für Körper, Geist
und Seele. Damit Sie gesund leben. Und gesund bleiben.



Mehr erfahren:
resortragaz.ch/mag

