

# Immerse Magazine



By Grand Resort  
Bad Ragaz

Issue #4

Deutsch/English

06

Saunieren reinigt Körper und Geist.  
Mit diesen Tipps funktioniert's!

16

Amore für die coolen Süßen.  
Ein Einblick in die fabelhafte Welt  
der Nachspeisen.

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



## GRAND RESORT BAD RAGAZ



# Liebe Leserin, lieber Leser

Schlechtwetter, graue Tage und Kälte – im Winter ist es oft ungemütlich. Da hilft es, sich bei einem Besuch in der Sauna aufzuwärmen. Pünktlich zu Beginn der kalten Jahreszeit ist die Saunawelt in der Tamina Therme im neuen Look eröffnet worden. Māra Zute, Saunameisterin und geborene Lettin, zeigt Ihnen, wie richtiges Saunieren geht und nimmt Sie mit in die Welt der traditionellen «Pirts».

Schwitzen auf eine andere Weise, beim Joggen im Freien nämlich, ist ebenfalls gesund. Mit der richtigen Ausrüstung und einer gehörigen Portion Motivation klappt der Laufbeginn im Winter ohne Probleme, wie uns Laufexperte Richi Umberg erklärt. Bei Sonnenschein macht Bewegung an der frischen Luft noch mehr Spass. Doch gerade in den Bergen ist Vorsicht geboten und Hautschutz sollte auf jeder Skitour Pflicht sein. Dermatologin Dr. Brigitte Bollinger erklärt, wie Sie sich auch im Winter vor Hautkrebs schützen und sich mögliche Hautveränderungen frühzeitig erkennen lassen.

Und für alle, die dem Winter so gar nichts abhaben können – eine gute Sache hat er ja: Weihnachten steht vor der Tür. Vielleicht lassen Sie sich von Pâtissier Andy Vorbusch zu einem leckeren selbstgemachten Dessert verführen oder tischen Ihren Gästen zum Festtagsmenü die Weintipps von Sommelier Francesco Benvenuto auf.

Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns in der Sauna, bei einem Winter-Laufkurs oder einfach beim Geniessen zu begrüßen. Bis dahin kommen Sie gut eingepackt, ohne Winterblues und vor allem gesund durch die kühlen Tage.

Ihr Marco R. Zanolari  
General Manager Grand Hotels



When the weather is bad, we want to head inside where it's warm. What better way to warm up than the sauna world in the Tamina Therme, which has reopened with a fresh new look? Our Latvian sauna master will show you how to enjoy a good sweat and teach you all about the Latvian pirts rituals. Read this issue of the Immerse Magazine and find out what you can also do for your health and wellbeing. Stay fit and healthy this winter!

# Richtig Schwitzen

06



Saunieren ist nicht nur entspannend, sondern kann auch richtig gesund sein. Wir haben mit der lettischen Saunameisterin Māra Zute gesprochen und sie gefragt: Wie geht richtiges Saunieren eigentlich?

**A good sweat:** Besides being relaxing, sauna sessions can also be very good for your health. Latvian sauna master Māra Zute tells us how to do it right.

## GENIESSEN

16

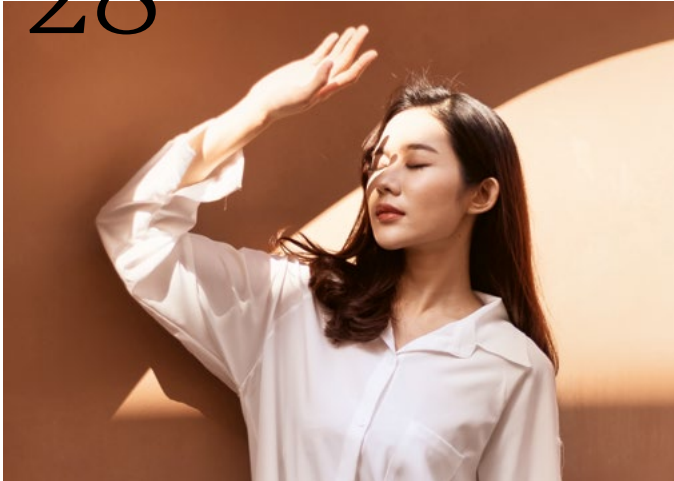


## Amore für die coolen Süssen!

Nur die wenigsten Gastronomen schenken dem letzten Gang des Menüs so viel Aufmerksamkeit wie Spitzen-Pâtissier Andy Vorbusch aus dem «Memories».

**Focus on the sweet side:**

Few restaurants really offer a sweet course to remember, but "Memories" is definitely one of them, courtesy of top pastry chef Andy Vorbusch's stunning creations.



## Prävention von Hautkrebs

Wie Sie sich vor Hautkrebs schützen und sich mögliche Hautveränderungen frühzeitig erkennen lassen, weiss Dermatologin Dr. Brigitte Bollinger.

**Skin cancer prevention:** Dermatologist Dr Brigitte Bollinger explains how we can protect ourselves from skin cancer and how to identify potential skin alterations early.

## ENTDECKEN



## Did you know?

Eine Reise durch das Grand Resort Bad Ragaz mit dem Kulturbeauftragten Sina Samieian.

### Did you know?

A journey through the Grand Resort Bad Ragaz with cultural director Sina Samieian.

## EINTAUCHEN INS BESSERFÜHLEN

### Resort News

14

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

## GENIESSEN

### Big bottles in the house!

20

Sommelier Francesco Benvenuto erklärt, warum Grossformat-Weine etwas ganz Besonderes sind.

## WOHLBEFINDEN

### Packen Sie sich warm ein!

24

Wir zeigen Ihnen, wie Sie warm durch den Winter kommen.

### 5 Geschenketipps für Weihnachten

26

Die schönsten Geschenke aus unserer Shopping-Meile.

### Joggen im Winter

32

Mit der richtigen Ausrüstung klappt der Laufbeginn bei niedrigen Temperaturen ohne Probleme, erklärt uns Laufexperte Richi Umberg.

## ENTDECKEN

### Event & Erlebnis Ausblick

36

Das Beste aus unserem Veranstaltungsprogramm der nächsten Monate.

### Unsere Services

40

Wir machen es Ihnen noch leichter, ins Besserfühlen einzutauchen.

# Richtig Schwitzen

SAUNIEREN REINIGT  
KÖRPER UND GEIST



Seit Urzeiten geniessen wir das Schwitzen in Saunen. Das ist nicht nur entspannend, sondern kann auch richtig gesund sein. Māra Zute, Saunameisterin aus Lettland, erklärt, worauf es ankommt.



#### A good sweat

People have been visiting steam baths and saunas to enjoy a good sweat since ancient times. Besides being relaxing, it can also be very good for your health – something Māra Zute, sauna master at the Tamina Therme, knows all about. Since this September, she has been introducing her guests to the various pirts rituals from her home country of Latvia.

Handy aus, die Kleidung im besten Falle auch – und dann einfach nur schwitzen. Die Sauna ist für viele Menschen ein Zufluchtsort im mitunter hektischen Alltag. Ein Ort, an dem sie ganz für sich sind, die Gedanken schweifen lassen können und die wohlige Wärme geniessen. Für Māra Zute ist das «Zeit für sich selbst nehmen» das Wichtigste an einem Saunabesuch. «Saunieren ist für mich der einfachste und hilfreichste Weg, um mich körperlich und geistig ins Gleichgewicht zu bringen», sagt die Mitarbeiterin der Tamina Therme.

Die 31-jährige Lettin weiss, wovon sie spricht: In ihrem Heimatland hat das Schwitzen in der «Pirts» eine noch tiefgründigere, gar spirituelle Bedeutung. Es dient der inneren wie äusseren Reinigung sowie Heilung und wird teilweise in stundenlangen Ritualen zelebriert. Die Vorteile sind ähnlich wie bei der klassischen Sauna: «Durch die Wärme entspannt der gesamte Körper, der Geist beruhigt sich. Die anschliessende Abkühlung verleiht Energie und stärkt das Immunsystem.» Ausserdem erhält die Haut einen regelrechten Glow. «Ein altes finnisches Sprichwort besagt, Frauen seien am schönsten, wenn sie gerade aus der Sauna kommen», erzählt sie lachend.

The aim of pirts is to cleanse both body and mind. Typical rituals include sauna infusions and massages using bundles of twigs and herbs. Combined with the aroma of essential oils and peels using salt, berries and honey, they ensure deep relaxation. "We only use natural products. Some of the herbs grow in the garden of the Tamina Therme and the twigs come from forests in Latvia", Zute explains.

Der Besuch in der Schwitzkammer sollte gut vorbereitet sein: «Trinken Sie ausreichend Wasser oder Tee», so Zute. Ausserdem rät sie, sich langsam an die Temperaturen zu gewöhnen: Anfänger sollten sich auf die unteren Stufen legen, dort ist es am kühleren. Ein Filzhut kann den Kopf zusätzlich schützen. Nach dem Schwitzen ist es ratsam, sich etwas an der frischen Luft zu bewegen und dabei tief durchzuatmen, um dem Körper Sauerstoff zuzuführen. Beim anschliessenden Abkühlen den Kopf nicht vergessen: «Gerade Frauen sorgen sich um ihre Frisur, aber der Ausgleich der Körpertemperatur ist wichtig für den Energieschub.» Wer nun beim Ruhen noch die Füsse etwas höher lagert, macht aus Sicht der Expertin alles richtig.

«Wir Saunameister schwitzen meistens schon, wenn wir nur an die Sauna denken», offenbart Zute lachend. Kein Wunder: Macht sie pro Tag doch zwei bis drei Aufgüsse. Seit Kurzem auch in der neuen Pirts-Sauna in der Tamina Therme, wo als erste Sauna in der Schweiz lettische Pirts-Rituale für Gruppen, Paare und Einzelpersonen angeboten werden. In der Pirts werden beim Aufguss Kräuter- und Blätterzweige zu Hilfe genommen. Zusammen mit Aromen aus ätherischen Ölen sowie Peelings aus Salz mit Kräutern, Beeren und Honig sorgen sie für Tiefenentspannung und ein wohlige Gefühl. «Mir ist es wichtig, meinen Gästen die traditionellen Rituale meiner Heimat näherzubringen und ihnen zu erklären, wie welche Pflanzen wirken», erläutert die Lettin.



In der Pirts ist die Temperatur gegenüber der klassischen Sauna geringer und liegt bei 60 Grad. Allerdings benötigen die Rituale auch mehr Zeit. Gerne legt Zute dabei traditionelle Musik auf und führt mit den Zweigbündeln einen «Dampf-Tanz» auf. Mit den zusammengebundenen Blättern und Kräutern leitet sie die aufsteigende Wärme auf ihre liegenden Gäste. Die Bündel dienen auch zur Massage, die durch vibrierende Bewegungen die tiefliegenden Muskeln lockert. Anschliessend folgt ein Peeling, bevor es an die Abkühlung geht. «Die Pirts ist ein Reinigungsritual von Körper und Geist. Mir ist dabei sehr wichtig, nur natürliche Produkte zu verwenden», erklärt Zute. Die Zweige kommen aus Lettland, wo Kräuterfrauen sie zusammenbinden. Zum Teil werden die Kräuter auch im Garten der Tamina Therme angebaut. Die ätherischen Öle sind rein biologisch.

In Lettland hat jedes Badehaus einen Pirtsgeist. Der wird beim Betreten des Raumes begrüsst und man lässt ihm nach dem Ritual ein paar Zweige und Blätter als Dank da. Ganz so mystisch geht es in der Tamina Therme zwar nicht zu, doch was die Schweizer mit den Letten gemeinsam haben, sei ihre tiefe Verbundenheit zur Natur, so Zute: «Meine Gäste sind sehr aufgeschlossen und lassen sich auf das Neue ein. Viele sagen, sie fühlten sich nach dem Ritual wie neugeboren. Das ist die grösste Belohnung für meine Arbeit.»



# DER SAUNA MYTHEN-CHECK



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

Sweat & glow



## Beim Saunieren nimmt man ab

Falsch. Gewichtsverluste sind lediglich auf den Wasserentzug von bis zu einem Liter Schweiß pro Saunagang zurückzuführen. Verglichen mit der durchschnittlichen Ausscheidung über die Nieren von 1.4 Litern am Tag ist das eine beträchtliche Menge.

01

## Saunieren im Sommer:

### Schwitzen hilft bei Hitze

Richtig. Schwitzen ist ein Hitzeabwehrmechanismus, den man beim Saunieren trainiert. Regelmäßige Saunabesuche helfen dem Körper, sich schneller an erhöhte Temperaturen anzupassen.

02

## Saunieren beugt grippalen Infekten und Erkältungen vor

Richtig. In der Saunawärme wird das Immunsystem stimuliert, es bilden sich mehr weiße Blutzellen zur Abwehr von Krankheitserregern. Dadurch kann Atemwegsinfekten vorgebeugt werden. Unter der Einwirkung von Hitze werden auch zellschützende Eiweiße gebildet, die den fehlerhaften Aufbau von Körperzellen verhindern.

03

## Die Sauna lässt den Muskelkater verschwinden

Falsch. Obwohl warme Bäder seit jeher für die Regeneration von Muskelbeschwerden nach starken Belastungen im Sport genutzt werden, wird die Entzündungsreaktion nicht schneller zurückgehen.

04

# RICHTIG SAUNIEREN – SO GEHT'S!

Der Saunabesuch verläuft sehr individuell, denn jeder Körper reagiert anders auf die Hitze. Dennoch gibt es für ein wirkungsvolles Saunaerlebnis ein paar Regeln zu beachten.

## 1 Vor der Sauna ⌚ 5 MIN.



SCHMUCK  
ABLEGEN



DUSCHEN



ABTROCKNEN



FUSSBAD

## 2 Schwitzen ⌚ 8-12 MIN.



AUFGUSS



HINLEGEN  
RUHIG ATMEN



LETZTE ZWEI  
MINUTEN SITZEN

## 3 Abkühlen ⌚ 10-15 MIN.



BEWEGUNG AN DER  
FRISCHEN LUFT



ABKÜHLEN



WARMES FUSSBAD

## 4 Ausruhen ⌚ 15-20 MIN.



ENTSPANNEN



TRINKEN

### Schon gewusst?

1. Seit Dezember 2020 ist die finnische Sauna als immaterielles Kulturerbe von der UNESCO anerkannt.

2. Angela Merkel sass zum Zeitpunkt des Falls der Berliner Mauer am 9. November 1989 in der Sauna.

3. Die Sauna wurde durch die Olympischen Spiele 1936 in Berlin der breiten Masse bekannt. Finnische Sportler baten um den Bau einer kleinen Sauna und die Medien berichteten.

**NICHT HUNGRIG ODER MIT VOLLEM  
MAGEN SAUNIEREN.**

**DIE SAUNAMEISTERIN EMPFIEHLT,  
NACKT ZU SAUNIEREN, DA KLEIDUNG  
DIE WÄRMEÜBERTRAGUNG DER  
AUFGEHEIZTEN LUFT BEHINDERT.**

# WILLKOMMEN IN UNSERER Saunawelt



*die Sanften*

## SANARIUM & BIO-SAUNA

Das Sanarium und die Bio-Sauna sind Abwandlungen der traditionellen finnischen Sauna. Sie sind zwischen der klassisch heissen und trockenen Sauna sowie den Dampfbädern einzuordnen. Aufgrund der niedrigen Temperaturen eignen sie sich besonders für Saunaaanfänger.

**Sanarium, Thermal Spa** | 60°C | 60 % Luftfeuchtigkeit

**Bio-Sauna, Tamina Therme** | 65°C | 50 % Luftfeuchtigkeit

*die Ruhigen*

## FINNISCHE SAUNEN

Lieben Sie die Stille, mögen Sie ätherische Aromen und bevorzugen Sie klassische Aufgüsse? Dann sind Sie in der traditionellen finnischen Sauna genau richtig. Die Luftfeuchtigkeit ist hier sehr gering und beträgt maximal 20 Prozent.

**Thermal Spa** | 85°C | 20 % Luftfeuchtigkeit

**Tamina Therme** | 95°C | 5 % Luftfeuchtigkeit

*die Strahlende*

## INFRAROTSAUNA

In der Infrarotsauna wird der Körper nicht über heisse Luft, sondern über Infrarotstrahlung erwärmt. Die Wärme dringt sanft und ohne Umwege direkt ins Unterhautgewebe ein und eignet sich zur Entspannung, Entgiftung, Schmerzlinderung, als Anti-Aging- und Hautverjüngungskur.

**Thermal Spa** | 60 bis 100°C

**Tamina Therme** | 40°C

*die Grosszügigen*

## DAMPFBÄDER

Im Dampfbad liegen die Temperaturen zwischen 40 und 60 Grad. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit schwitzt der Körper weniger, das Immunsystem wird aber genauso gestärkt. Das Dampfbad fördert zudem die Durchblutung, entschlackt und entspannt die Muskeln.

**Kräuter-Dampfbad, Thermal Spa**

42°C | 100 % Luftfeuchtigkeit

**Dampfbad, Thermal Spa & Tamina Therme**

45°C | 100 % Luftfeuchtigkeit



*die Unvergessliche*

## RITUAL-SAUNA NERA

Die Sauna Nera ist abgedunkelt und eignet sich perfekt für kunstvolle Aufgüsse und unvergessliche Rituale. Das mystische Ambiente rund um den Saunaofen verspricht ein einmaliges Erlebnis.

**Tamina Therme** | 75°C | 30 % Luftfeuchtigkeit



*die Neue*

## LETTISCHE PIRTS-SAUNA

In der multifunktionalen Pirts-Sauna bringen Ihnen unsere Saunameister die einzigartige lettische Saunakultur näher. Im Zentrum jedes Natur-Rituals steht das sanfte Massieren mit Birken-, Eichen-, Linden- oder Wachholderzweigen. Das Berühren und gleichzeitige Wedeln mit den Zweigen ist Massage und Dufttherapie zugleich.

**Tamina Therme** | 60°C | 65 % Luftfeuchtigkeit

*die Grosse*

## KELO-AUFGUSS-SAUNA

Das Herzstück der Saunawelt in der Tamina Therme ist die grösste Aufguss-Sauna der Schweiz, gebaut aus skandinavischem Keloholz. Hier spielen Lichteffekte, Musik und belebende Düfte zusammen und regen alle Sinne an.

**Tamina Therme** | 85°C | 15 % Luftfeuchtigkeit

## *die Anfängerfreundlichen* TEXTIL-SAUNEN

Sie möchten saunieren, aber lieber in Badebekleidung? In unseren Textil-Saunen ist gesundheitsförderndes Schwitzen ohne zu viel Haut zu zeigen möglich.

**Sauna, Thermal Spa** | 82°C | 80 % Luftfeuchtigkeit

**Textil-Dampfbad, Thermal Spa** | 42°C

**Bio-Textil-Sauna, Tamina Therme**

65°C | 50 % Luftfeuchtigkeit

## ERNEUERUNG SAUNAWELT IN DER TAMINA THERME

Die Saunawelt ist pünktlich zum Herbstbeginn in neuem Look eröffnet worden. Modernisierte Räume in atemberaubenden Designs, eine einzigartige lettische Pirts-Sauna, ein grosszügiges Dampfbad sowie das neue Abkühlbecken mit Thermalwasser an der frischen Luft warten darauf, entdeckt zu werden.

Mehr unter [taminatherme.ch/sauna](https://taminatherme.ch/sauna)

# Resort NEWS

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



## Für jede Haut: Neue Anti-Aging- Gesichtspflege

Der Thermal Spa führt eine neue Kosmetiklinie. Die CELAGEN™ Anti-Aging-Gesichtspflege wird erst nach einer individuellen Hautanalyse frisch für Sie hergestellt und wirkt mit den auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmten Produkten der vorzeitigen Hautalterung entgegen. Nach einer Hautanalyse und einer porentiefen Gesichtereinigung inklusive Massage erstellen wir Ihre persönliche Anti-Aging-Rezeptur.

CELAGEN™ Anti-Aging Facial Skin-care Cream, an anti-aging formula adapted to each skin type, is now available at the Thermal Spa.

## Perfect smile

## Zahnpasta aus Thermalwasser und Schweizer Alpenkräutern

Der Zahnarzt Dr. Dr. Michael Meier von Perfect Smile Swiss Dental Care Bad Ragaz hat mit dem Spezialistenteam von Dentissimo ein neues Spa Produkt für die Zähne entwickelt. Eine einzigartige Zahnpasta mit Bad Ragazer Thermalwasser und Schweizer Alpenkräutern. Die SPA Expert Zahnpasta ist in der Zahnarztpraxis Perfect Smile erhältlich.

Dentist Dr Dr Michael Meier of Perfect Smile Swiss Dental Care Bad Ragaz has developed together with Dentissimo, a unique toothpaste with Ragazer thermal water and Swiss Alpine herbs.

[medizin-badragaz.ch/spa-expert](http://medizin-badragaz.ch/spa-expert)

## Naturliebende Saunameisterin

Nachhaltigkeit und Klimaschutz sind dem öffentlichen Thermalbad Tamina Therme ein wichtiges Anliegen. Bereits kleine Handlungen können einen positiven Einfluss auf die Umwelt haben. Das weiss auch Māra Zute, Saunameisterin in der Tamina Therme. Die Natur in die Sauna und so an den Gast zu bringen, ist für sie Aufgabe und Passion zugleich. So lagert die Pirtsmeisterin im Kühlschrank über 90 naturreine, 100 Prozent ätherische Öle, die sie zur Aromatherapie beim Sauna-Aufguss verwendet. Darüber hinaus pflanzt sie im Garten der Saunawelt die Kräuter an, die bei Hautpeelings zur Anwendung kommen.

The Tamina Therme focuses on sustainability and climate protection with natural, 100 percent essential oils for sauna sessions and specially grown herbs for skin peels.

[taminatherme.ch/nachhaltigkeit](https://taminatherme.ch/nachhaltigkeit)



## Sustainable passion



## Das Resort erhält ein neues Design-Zimmer

Von Vivienne Westwood bis Giorgio Armani – die Künstlerin und Designerin Ginny Litscher begeistert prominente Modeschöpfer aus der ganzen Welt. Seit 2011 führt die gebürtige Schweizerin ihr eigenes Label und spezialisierte sich auf handgezeichnete und handgefrante Seidenschals. Für das Grand Resort Bad Ragaz hat die renommierte Künstlerin nun ein eigenes Zimmer gestaltet.

The renowned Swiss designer Ginny Litscher has created a room specially for the Grand Resort Bad Ragaz.

[resortragaz.ch/ginny-litscher](https://resortragaz.ch/ginny-litscher)

## Neues Angebot: Long-Covid-Rehabilitation

Etwa 25 Prozent aller Corona-Infizierten leiden noch Wochen oder Monate nach ihrer Erkrankung an körperlichen und psychischen Langzeitfolgen. Diese werden unter dem Begriff «Long-Covid-Syndrom» zusammengefasst. Betroffene leiden etwa an chronischer Müdigkeit, Schlafstörungen oder Angstzuständen und Depression. Für diese Patientengruppe hat die Clinic Bad Ragaz neu ein spezialisiertes Reha-Angebot geschaffen.

The Clinic Bad Ragaz has created a specialized rehabilitation program for patients suffering from long COVID-19 syndrome.

[clinic-badragaz.ch/long-covid-rehabilitation](https://clinic-badragaz.ch/long-covid-rehabilitation)

AMORE FÜR  
DIE COOLEN  
SÜSSEN!





Desserts sind trendy. Doch nur die wenigsten Gastronomen schenken dem letzten Gang des Menüs richtig viel Aufmerksamkeit. Das «Memories» mit Spitzen-Pâtissier Andy Vorbusch ist die Ausnahme. Ein Einblick in die fabelhafte Welt der Nachspeisen.



#### Focus on the sweet side

The dessert course is the crowning glory of every good meal, and is trendier than ever before. But few restaurants really offer a sweet course to remember. "Memories" is definitely one of them, though. Here, one of the top pastry chefs – none other than 44-year-old Andy Vorbusch – is blurring the boundaries between savoury and sweet. For him, however, it's all about the picture. "A menu must be convincing from start to finish. The pastry chef is just a part of this – and certainly not the most important one."

Es ist der krönende Abschluss, das grosse Finale nach einem guten Essen: das Dessert. Derzeit erlebt die Nachspeise einen regelrechten Boom in Gourmet-Kreisen. Zu Recht. Die Zeiten, in denen sich die Pâtissiers hinter den Chefköchen verstecken mussten, sind längst vorbei. Doch kommt das Beste tatsächlich zum Schluss? Nein, sagt einer der ganz Grossen unter ihnen. Eigenlob würde auch nicht zu Andy Vorbusch passen. Der 44-jährige Chef Pâtissier des mit zwei Michelin-Sternen und 18 Gault-Millau-Punkten dotierten Restaurant Memories ist viel zu reflektiert und ehrgeizig dafür. Für ihn zählt das grosse Ganze. «Ein Menü muss von vorne bis hinten überzeugen. Der Pâtissier ist nur ein Teil davon – und sicherlich nicht der wichtigste.»

Die Spitzengastronomie lehrte Andy Vorbusch Demut. Beweisen muss der gefeierte Profi niemandem mehr etwas. Sein Erfolg spricht für sich: 2007 kürte man den gebürtigen Hamburger zum deutschen Pâtissier des Jahres, später arbeitete er als Pastry Chef in den beiden renommierten 3-Sterne-Restaurants «Vendôme» und «Sonnora». Kritiker feiern ihn als Ausnahmetalent. Als er 2019 zur Crew des Restaurant Memories unter der Leitung von Chefkoch Sven Wassmer hinzusties, nannte Letzterer dies einen Coup fürs ganze Team.

Seither lässt Vorbusch im Grand Resort Bad Ragaz die Grenzen zwischen Herzhaftem und Süsssem verschmelzen. Seine Kreationen fügen sich nahtlos in die alpine Philosophie des «Memories» ein, sind provokativ, aber nie plakativ. Zusammen mit seinen Teamkollegen führt er den Gast auf eine Reise ohne Stilbruch – bis zum süssen Ende. So wie etwa bei seiner Mousse aus aromatisiertem Eichenholz. Dazu reicht er in Kombucha fermentierte Äpfel mit Arvennadeln und einem Apfelsorbet.



Pâtisserie-Legende **ANDY VORBUSCH** experimentiert gerne mit regionalen Komponenten vor der eigenen Haustür.

Vorbusch has been known to spend weeks working on his creations. And for anyone who still thinks desserts only come packed full of calories, Vorbusch shows otherwise. "Desserts today are nowhere near as heavy as they used to be", he says. One of the most important factors for this is the reduction in sugar.

Zum Schluss folgt ein Granité aus Fenchel und Sauerampfer. «Uns ging es bei dieser Kreation darum, die Vanille mit einer Komponente aus dem Alpenraum zu ersetzen», erklärt Vorbusch. Daher stamme die Idee mit dem Eichenholz, das in seiner Aromatik stark an Vanille erinnere. «Natürlich können wir im Pâtisserie-Alltag nie ganz auf so banale Dinge wie Vanille verzichten.» Dafür sei der Kosmos der Nachspeisen viel zu gross. Im «Memories» aber, bleibt auch der Spitzen-Pâtissier dem alpinen Credo treu. «Wir zeigen unseren Gästen auf höchstem Fine-Dining-Niveau, dass es für exotische Komponenten Auswahlmöglichkeiten vor der eigenen Haustüre gibt.»

An seinen Kreationen tüftelt Vorbusch gerne mal mehrere Wochen. Seine Ansprüche sind hoch. Im Mittelfeld mitzuschwimmen, war nie sein Ding. Zufriedenheit, sagt er, bedeute für ihn Stillstand. Sein innerer Antrieb ist es auch, der ihm den Ruf verliehen hat, einer der wichtigsten Köpfe der deutschen Pâtisserie zu sein. Diese hat sich in den vergangenen 20 Jahren stark weiterentwickelt. Wer noch immer denkt, dass Desserts eine Kalorienbombe sein müssen, wird von Vorbusch eines Besseren belehrt. «Heute finden sich kaum mehr wuchtige Komponenten in den Nachspeisen», sagt er. Einer der wichtigsten Faktoren dafür ist die Reduktion von Zucker. Dieser habe viele Kalorien und Sorge für ein Völlegefühl. «In einem Restaurant wie unserem wird man selten das Gefühl haben, dass das Dessert schwer ist.» Ein dogmatischer Zuckerverweigerer ist Vorbusch aber keinesfalls. Bei seiner Lieblingssüssspeise würde er nie auf die dazugehörige Portion Zucker verzichten wollen. Denn er verrät: «Nichts schmeckt besser als frisches Vanilleeis.»

Taste it  
↓

...

Im Restaurant **MEMORIES**  
[resortragaz.ch/memories](http://resortragaz.ch/memories)

# KÜRBIS TARTE

Herbstrezept

## VORBEREITUNG:

Einen Muskatkürbis (ca. 600 bis 700 Gramm) bei 180 Grad im Ofen garen bis er komplett weich ist. Den Kürbis von Kernen und Schale befreien und in einem Mixer zu feinem Püree mixen. Das Püree über einem Sieb abtropfen lassen.

Eine Tarteform mit Mürbeteig auslegen und im Ofen blind backen (ohne Füllung). Nach dem Erkalten dünn mit flüssiger weisser Schokolade austreichen.



## ZUTATEN KÜRBIS GRUNDCRÈME:

- 78ml Milch
- 75ml gesüsste Kondensmilch
- 30g Eigelb
- 3 Blatt Gelatine
- 220g Kürbispüree (s. Punkt Vorbereitung)
- 1 Prise Salz

Rezept von **ANDY VORBUSCH**

### SCHRITT 1 —————● KÜRBISMASSE VORBEREITEN

Milch zusammen mit der Kondensmilch und dem Eigelb auf kleiner Stufe unter ständigem Rühren langsam erhitzen (die Crème darf keinesfalls kochen). Ideal sind 84 Grad. Dann die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Das Püree mit dem Salz zusammen zu der Eiermasse geben und im Mixer glatt mixen.

### SCHRITT 2 —————● TARTE FINALISIEREN

Die Masse auskühlen lassen. 70 Gramm frisches Eiweiss (2 Stk.) zusammen mit 40 Gramm Zucker auf einem Wasserbad unter Rühren auf 45 Grad erwärmen und dann in der Küchenmaschine zu einem cremigen Schnee aufschlagen. Den Eischnee unter die Kürbismasse heben und in die Tarteform (s. Punkt Vorbereitung) abfüllen.

### SCHRITT 3 —————● ZEIT ZUM GENIESSEN

Im Kühlschrank auskühlen lassen, vor dem Servieren kann man die Tarte mit einer Baiserhaube oder einer Zimt-Sahne verfeinern.

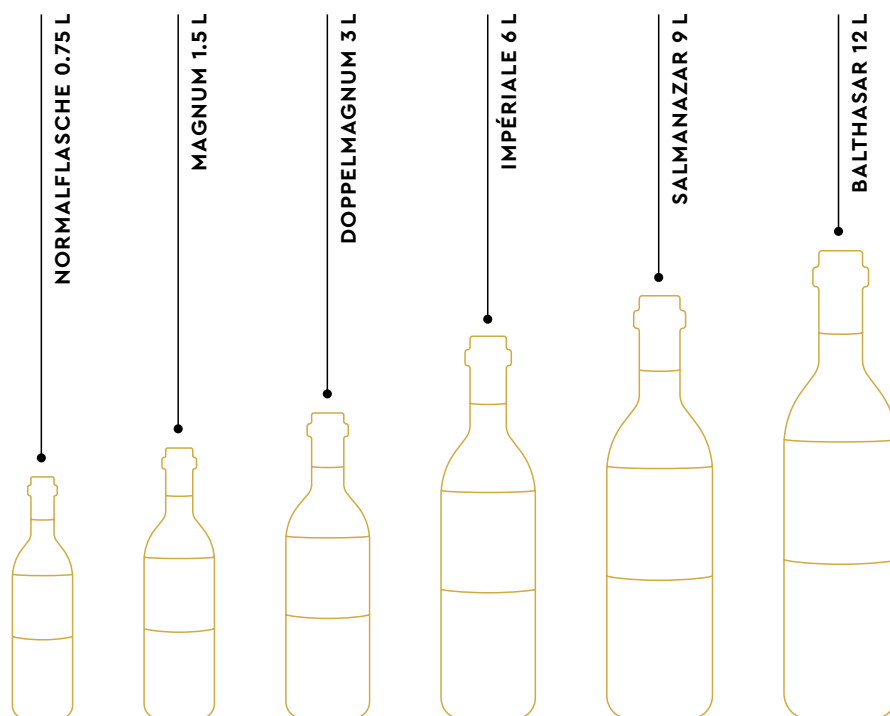
# Big bottles in the house!



**Magnum, Impériale und Balthasar – schon mal gehört? Es handelt sich dabei um Grossformat-Weine. Sommelier Francesco Benvenuto aus dem Restaurant IGNIV by Andreas Caminada erklärt, warum grosse Flaschen etwas ganz Besonderes sind.**

«Grossformate eignen sich hervorragend zum Teilen», sagt Francesco Benvenuto. Für den Sommelier und Restaurantleiter des «IGNIV by Andreas Caminada» ist dies die oberste Devise. Wie auch beim Essen im Restaurant steht geteilter Genuss an erster Stelle. Weshalb dann nicht auch die Weinbegleitung ins Sharing-Konzept einbauen? «Bei uns ist die Doppelmagnum (3 Liter) Teil der Gesamtphilosophie», erklärt der Weinexperte. Zu Anfangszeiten war jedoch Benvenuto selbst leicht skeptisch, ob die Riesenflaschen im Restaurant Anklang finden werden. «Öffnet man einen Grossformat-Wein sollte dieser, wie auch normale Flaschen, nicht zu lange offenstehen.» Erfahrungsgemäss könne man jedoch grosse Flaschen länger geöffnet lassen als kleine. Einziges Problem: Wein reagiert mit der Zeit mit Sauerstoff. Dieser dringt bei geschlossenen Flaschen durch den Korken zum Wein, bei offenen Weinen ist die Reaktionszeit entsprechend kürzer. «Je grösser eine Flasche ist, desto weniger Sauerstoff gelangt zwischen Korken und Wein», erklärt der Sommelier. Das heisst also: Wein in grösseren Formaten reift im Keller langsamer

# Big, bigger, Balthasar



als in kleinen Flaschen und ist somit länger haltbar. Mittlerweile hat sich das Wein-Konzept bei den Gästen jedoch mehr als bewährt. «Die Resonanz unserer Gäste ist super. Sie freuen sich zu sehen, dass sie ihren Wein mit anderen Personen im Restaurant teilen», erklärt der 38-Jährige lächelnd. «Dies bringt alle etwas näher zusammen.» Grossformat-Weine sind nicht nur aufgrund ihrer Grösse, ihrem Preis und ihrer Rarität etwas ganz Besonderes, sie unterscheiden sich auch in ihrem Geschmack. Beurteilt man also den gleichen Jahrgang in einer kleinen und einer grossen Flasche, erkennt man schnell, dass sich der Wein, aufgrund des Reifungsprozesses im kleineren Format reifer und im grösseren Format jugendlicher präsentiert. Magnum und Co. eignen sich deshalb perfekt für spezielle Anlässe mit Freunden, für Weinliebhaber und -sammler und echte Geniesser. Letzter Tipp des Profis: «Ich empfehle den Lieblingswein im Magnum-Format (1.5 Liter). Er reift in dieser Flasche langsamer und bleibt so für den längeren Genuss erhalten.» Ganz anders beim Champagner. «Champagner ist aufgrund seines Kohlensäuregehalts in 0.75 Liter-Flaschen praktischer.» Dies insbesondere in Bezug auf die Qualität, da die klassische Flaschengärung (Méthode champenoise) hauptsächlich bei kleineren Flaschen durchgeführt wird. Bei grösseren Formaten wird die Kohlensäure manuell in die Flasche geführt. «Trinkt man zudem an einem Abend nicht die ganze Grossformat-Flasche, entweicht das gesamte Prickelnde aus dem dafür typischen Schaumwein.» Und das will man auf keinen Fall!

## Big bottles in the house

Large-format wines such as the double magnum (3 litres) fit perfectly into the overall philosophy at "IGNIV by Andreas Caminada". Sommelier Francesco Benvenuto knows what makes these large sizes so special, and what sets them apart from the conventional 0.75-litre model. "I recommend the magnum format (1.5 litres) for your favorite wine. It matures more slowly in this bottle, and can be enjoyed for longer." For champagne, however, a 0.75-litre bottle is more practical, as you should finish the bottle in one go. You don't want to lose all the sparkling bubbles!

# Weihnachten kann kommen! Francescos Weinempfehlungen für das perfekte Festtagsmenü



## GANG 01

Chardonnay Passion  
Weingut Donatsch  
– Malans, Schweiz

Francesco Benvenuto ist Sommelier und Restaurantleiter des mit zwei Michelin-Sternen dotierten Restaurants IGNIV by Andreas Caminada.

Francesco Benvenuto is sommelier and restaurant manager of the restaurant IGNIV by Andreas Caminada, which is endowed with two Michelin stars.

Das Aromaspiel von Steinobst, exotischer Note und würzigen Holzaromen verleiht dem charmanten Chardonnay im Abgang eine perfekte Komplexität. Der zarte Weisswein aus der Region passt hervorragend als Begleiter zu Fisch und leichten Vorspeisen.

A good match for light starters: the exotic note and spicy wood aroma give the charming Chardonnay a perfect complexity in the finish.



# GANG 02



## Renaissance Cornas, Domaine Auguste Clape – Cornas, Frankreich

Seine kraftvolle Struktur und die Aromen von dunklen Früchten bis zu schwarzen Oliven und Gewürzen verleihen diesem Rotwein eine beeindruckende Eleganz. Perfekt zu Fleisch aber auch vegetarischen Gerichten. Francesco's Tipp: Diesen Wein vor dem Geniessen unbedingt belüften.

*Taste it*

...

Im Restaurant **IGNIV**  
by **Andreas Caminada**  
[resortragaz.ch/igniv](http://resortragaz.ch/igniv)

A perfect paring for the main course: aromas ranging from dark fruits to black olives and spices give this red wine an impressive elegance.



# GANG 03

## Grain Noble Marsanne Blanche, Marie-Thérèse Chappaz – Wallis, Schweiz

Der erfrischende Dessertwein mit Aromen von Akazienhonig, Quitte und Aprikose passt mit seinem Geschmack und dem langen, aber weichen Abgang zu Panna Cotta mit eingelegten Aprikosen, Schokoladensoufflé oder fruchtigen Nachspeisen.

Something fruity for dessert: the refreshing aromas of the dessert wine go perfectly with panna cotta and fruity desserts.



# PACKEN SIE SICH WARM EIN!

Die kühlen Monate mit eisigen Temperaturen und Schmuddelwetter stehen vor der Tür. Was heitert da auf? Wärme! Sie garantiert Entspannung und Wohlbefinden. Ausserdem zählt sie zu den ältesten Heilmethoden überhaupt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich im Winter warmhalten können.

**Heat!**

With it's holistic effect, it's one of the oldest healing methods there is.

We will show you how to stay warm and cosy in the dead of winter.



# Vier Wärme-Treatments aus unserem Thermal Spa

# 01



## SWISS BACKRELAX BEHANDLUNG 60 MINUTEN, CHF 210.-

Mit einem sanften Bodypeeling und einer wohltuenden Rückenmassage wird bei der Swiss Backrelax Behandlung Stress entgegengewirkt und vollumfängliche Entspannung gefördert. Eine anschließende wärmende Algen-Magnesium-Packung regt die Durchblutung an und festigt das Bindegewebe. «Wärme hat eine Vielzahl positiver Gesundheitsaspekte. Sie reguliert die Durchblutung, löst tiefgehende Verspannungen und lindert Schmerzen. Genau das versuchen wir bei der Swiss Backrelax Behandlung auszulösen», erklärt Anne-Cathrin Löffler, stellvertretende Spa-Direktorin im Grand Resort Bad Ragaz.



# 03

## RAGAZER DELUXE PEDI- UND MANIKÜRE JE 80 MINUTEN, CHF 220.-

Schön gepflegte Hände und Füße – auch im Winter. Bei der exklusiv im Grand Resort Bad Ragaz entwickelten Ragazer Deluxe Pedi- und Maniküre werden Ihre Füße und Hände mit einem sanften Peeling und einem warmen und nährenden Aromaparaffin verwöhnt. «Paraffin hat eine sehr hohe Wärmespeicherkraft. Dadurch wärmt es auch tieferliegende Gewebeschichten. Zeitgleich sorgt der luftdichte Abschluss unserer Paraffin-Socken und -Handschuhe für ein Schwitzen der Haut. Die Poren öffnen sich und die Haut nimmt die eigene Feuchtigkeit wieder auf», erklärt Löffler.

## ENERGIZING HERBAL STAMP 60 MINUTEN, CHF 195.-

Die naturreinen, warmen Kräuterstempel werden mit einer sanften Druck- und Klopftechnik über den Körper geführt und erzeugen neben der Wärmeübertragung einen sanften Peeling-Effekt auf der Haut. Die Durchblutung wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Der Duft feinsten Aromaöle hilft, Stress abzubauen und schenkt neue Vitalität. «Das warme Massageerlebnis mithilfe von weichen Stempeln wirkt aktivierend und aufbauend auf die Muskulatur sowie den Bewegungsapparat und verbessert die Durchblutung», ergänzt die Beauty-Expertin.

# 02



# 04

## HOT SEA SHELL 60 MINUTEN, CHF 195.-

Die mit Lavamineralien befüllten Venusmuscheln erzeugen eine langanhaltende, angenehme Wärme im ganzen Körper. Die tiefwirksame Massagetechnik, die sich auf die Muskulatur überträgt, wirkt Verspannungen entgegen und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. «Durch die Wärme und die besondere Form der Muscheln werden Berührungen intensiver erlebt und Verspannungen auch an schwierigen Stellen gezielt und effektiv gelöst», merkt Löffler an. Und keine Sorge: Die Muscheln sind glattpoliert und hinterlassen dadurch ein angenehmes Gefühl auf der Haut.



*Get yourself some heat*  
...  
↓

Jetzt buchen unter  
[resortragaz.ch/behandlungen](https://resortragaz.ch/behandlungen)

# 5 Geschenketipps für Weihnachten



## BESSER SCHLAFEN MIT DAGSMEJAN

Wollen Sie in der Nacht warm bleiben, ohne zu schwitzen? Die Dagsmejan Stay Warm Schlafbekleidung vereint zwei luxuriöse Leistungsfasern der Natur — ultrafeine Merinowolle und Microlyocell aus Eukalyptus für ultimativ atmungsaktive Wärme.

**ab CHF 89.-**

Perfect sleepwear from Dagsmejan for warm, restful nights.

**from CHF 89.-**

**Wellness Boutique im Thermal Spa**

## HANDWELLNESS FÜR UNTERWEGS

Die pflanzlichen Wirkstoffe in der TEAM DR JOSEPH Daily Cellular Protection Hand Cream bieten optimalen Schutz auch bei rauen Wetterbedingungen und verleihen den besonders exponierten Händen ein zartes und geschmeidiges Hautgefühl. Die optimale Pflege für täglich schöne Hände.

**50 ml für CHF 30.-**

Silky smooth skin with TEAM DR JOSEPH Daily Cellular Protection Hand Cream, even in winter.

**50 ml for CHF 30.-**

**Wellness Boutique im Thermal Spa**



## Shopping im Grand Resort

In unserer Einkaufspassage finden Sie exklusive Schmuckartikel, bekannte Modemarken und diverse Accessoires.

In our exclusive shops you will find everything your shopping heart desires.

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



### 32PEAKS GIN – DER GIN AUS LIECHTENSTEIN

32 Peaks steht für die 32 Berge mit einer Höhe über 2'000 Metern in Liechtenstein. Gewonnen aus elf handverlesenen, regionalen Botanicals, traditionell gebrannt im Kupferkessel und verfeinert mit frischem Bergwasser. Einzigartig in seinem Geschmack, regional und natürlich.

**500 ml für CHF 79.-**

Unique gin made from hand-picked, regional botanicals, traditionally distilled in a copper pot and with fresh mountain water added.

**500 ml for CHF 79.-**

**Boutique CadEau**

### KUSCHELIGE ZEIT IM GRAND RESORT BAD RAGAZ HOODIE

Lässiges Must-have und besonderes Andenken an die Ferien im Grand Resort Bad Ragaz: Der Kapuzenpullover für Damen und Herren besteht aus 80 Prozent Baumwolle, hat eine praktische Kängurutasche und ist in den Farben French Navy (blau) und Light Oxford (grau) erhältlich.

The cosy Grand Resort Bad Ragaz hooded sweatshirt is an essential in the cold winter season

**CHF 89.-**

**Boutique CadEau**



*Treat yourself*



### TAMINA THERME FÜR ZU HAUSE

Das sanfte Salz-Peeling für feine Haut ist in fünf verschiedenen Aromasorten erhältlich und eignet sich zum Saunieren oder Duschen. Eine ideale Ergänzung zum Baden ist das Tamina Mineralienbad mit Urmineralien des Thermalwassers aus der Taminaschlucht.

**Salz-Peeling, 300 g für CHF 12.-**

Balsamtanne, Eukalyptus, Ingwer, Lavendel, Litsea

**Mineralienbad, 560 g für CHF 14.-**

The gentle salt peel for fine skin with five different varieties and the mineral bath with minerals from the thermal water let you enjoy the Tamina Therme at home.

**Salt peel, 300 g for CHF 12.-**

Balsam fir, eucalyptus, ginger, lavender, litsea

**Mineral bath, 560 g for CHF 14.-**

**Therme Shop oder unter [taminatherme.ch/shop](http://taminatherme.ch/shop)**

# FRÜH ERKANNT, GEFAHR GEBANNT

*Prävention von Hautkrebs*



Immer mehr Menschen in der Schweiz erkranken an Hautkrebs. Ausgelöst wird dieser meist durch zu viel Sonneneinstrahlung, die auch in den Wintermonaten zur Gefahr

## ALLE KÖRPERSTELLEN KÖNNEN VON HAUT- KREBS BETROFFEN SEIN

werden kann. Freizeitaktivitäten an der frischen Luft, Urlaubsreisen und die oft unachtsame Weise, wie wir mit unserer Haut umgehen, sind dafür verantwortlich, dass in der Schweiz jährlich 130 Frauen und 190 Männer an Hautkrebs sterben. Gemäss der Krebsliga hat sich diese Zahl in den vergangenen 30 Jahren verdoppelt. Hautkrebs kann in zwei Arten unterteilt werden, erklärt Dermatologin Brigitte Bollinger. «Man unterscheidet zwischen dem weissen, oft harmloseren Hautkrebs, und dem schwarzen Hautkrebs, auch Melanom genannt.» Das Melanom tritt seltener auf als die helle Form, streut aber schnell im Körper und ist deshalb sehr gefährlich.

### Skin cancer prevention

More and more people in Switzerland are developing skin cancer (melanoma). This condition is usually caused by too much sunlight – which can also become a danger in the winter months.

“Melanoma occurs most often in areas of skin that are directly exposed to the sun, such as the scalp and the face”, explains dermatologist Brigitte Bollinger.

Grundsätzlich können alle Körperstellen von Hautkrebs betroffen sein. «Am häufigsten tritt ein Melanom jedoch an Stellen auf, die der Sonne direkt ausgesetzt sind,

wie beispielsweise die lichtexponierte Kopfhaut und das Gesicht», weiss die erfahrene Dermatologin. Deshalb gilt es, diese besonders durch Sonnencreme

und Kleidung vor UV-Strahlung zu schützen. Die Sonnenbestrahlung und die starke Ausdünnung der Ozonschicht, so Bollinger, sind ernst zu nehmende Risikofaktoren. Gerade der Einfluss der Bestrahlung im Winter wird oft unterschätzt: Denn auch bei leichter Bewölkung reflektiert Schnee die Sonnenstrahlen, was wiederum zu einer indirekten



Dr. med. Brigitte Bollinger  
Die Fachärztin für  
Dermatologie und  
Venerologie ist spezialisiert auf die menschliche Haut und ihre Gesundheit.

Special Offer



## Skin Beauty

Was Sie erwartet:

- Verbesserung des Hautbildes für mehr Wohlbefinden
- Elastizitätszunahme und Straffung der Haut
- Wissenstransfer und Vermittlung von richtiger Hautpflege
- Gesteigertes Selbstbewusstsein
- Frische Ausstrahlung und gepflegtes Auftreten

**3 TAGE FÜR CHF 2'999.-**

pro Person inkl. Übernachtung mit Frühstück

[resortragaz.ch/skin-beauty](https://resortragaz.ch/skin-beauty)

You can find all information in English online:  
[resortragaz.ch/en/skin-beauty](https://resortragaz.ch/en/skin-beauty)



## AUCH EIN GESCHWÄCHTES IMMUNSYSTEM IST EIN RISIKO- FAKTOR FÜR HAUTKREBS

Bestrahlung der Haut führt. Zusätzlich nimmt mit zunehmender Höhe die UV-Strahlung zu. Deshalb ist auch in den Bergen ein ausreichend hoher Lichtschutzfaktor und das Meiden der Mittagssonne Pflicht. Besonders bei Kindern bis zum zweiten Lebensjahr ist Vorsicht geboten, da ihre Haut über nahezu keinen Eigenschutz verfügt. Doch nicht nur die Sonne, auch ein geschwächtes Immunsystem ist ein Risikofaktor für Hautkrebs. «Immunreduzierte Patienten haben ein deutlich höheres Erkrankungsrisiko, da sich ihre Haut nicht selbst wehren und schützen kann», so Bollinger.

Deshalb sind regelmässige Vorsorge-Checks wichtig. Unterschieden wird hierbei zwischen der Selbstkontrolle und der Untersuchung durch eine Fachperson. «Bei einer Selbstkontrolle sollte man zuerst seinen eigenen Hauttyp kennen», empfiehlt Bollinger. Ist dieser beispielsweise hell, mittel oder dunkel? Pigmentflecken dürfen dann entsprechend dem Hauttyp, um als normal eingestuft zu werden, nur eine Farbe aufweisen. Zudem sollten ihre Ränder relativ scharf begrenzt sein. Gemäss der Dermatologin ist ein Besuch eines Hautarztes bei einem sehr schnell wachsenden Fleck, der eventuell sogar noch juckt, brennt oder blutet, dringend nötig. «Je früher man ein Melanom erkennt und behandelt, desto höher sind die Heilungschancen», erklärt Bollinger. Das geschulte Auge eines Fachspezialisten erkennt schnell, ob die auffällige Hautveränderung harmlos oder gefährlich ist. Deshalb: Denken Sie an die regelmässige Hautkontrolle durch einen Dermatologen und bei Ihrer nächsten Skitour an den Sonnenschutz. Ihre Haut wird es Ihnen danken!

Particular caution is advised for children up to the age of two, as their skin has almost no natural protection. Not only the sun, but also a weakened immune system is a risk factor for skin cancer, and this is why regular self-monitoring or check-ups by a specialist are important. "The earlier melanoma is detected and treated, the greater the chances of a cure", explains Bollinger.

# 4 TIPPS

## zur Vorbeugung & Früherkennung von Hautkrebs



### OHNE SONNENSCHUTZ GEHT NICHTS

Starke UV-Belastung mit wiederkehrenden Sonnenbränden gilt als einer der grössten Risikofaktoren für die Entstehung von Hautkrebs. Dabei entsteht Hautkrebs zu 60 bis 80 Prozent durch Sonnenbrände vor dem 15. Lebensjahr. Daher sollte übermässige Sonneneinstrahlung gemieden und die Haut durch Cremes mit einem hohen Lichtschutzfaktor und Kleidung vor der Sonne geschützt werden.

### STARKES IMMUNSYSTEM DURCH VITAMINBOMBEN

Grundvitamine wie Vitamin A, D, E, C und B sind besonders wichtig für ein gestärktes und gesundes Immunsystem. Und ein eben solches hilft dem Körper, sich selbst vor Viren aber auch vor Hautschäden zu schützen.

### SELBSTUNTERSUCHUNG STEHT AN ERSTER STELLE

Insbesondere Menschen mit einem erhöhten Hautkrebsrisiko sollten Hautveränderungen sorgfältig beobachten. Untersuchen Sie dazu monatlich Ihren Körper auf verdächtige Muttermale oder andere Hautveränderungen.

### JÄHRLICHES SCREENING DURCH DEN ARZT

Bei einem professionellen Hautkrebs-Screening werden sämtliche Muttermale und Leberflecke untersucht und bewertet. Dabei handelt es sich um eine standardisierte Untersuchung der Haut, die am gesamten Körper durchgeführt wird. Ziel dieser Früherkennungsmethode ist es, die Heilungschancen bösartiger Hauterkrankungen zu erhöhen.



## ERÖFFNUNG DERMIS HAUTKLINIK ZWEIGSTELLE

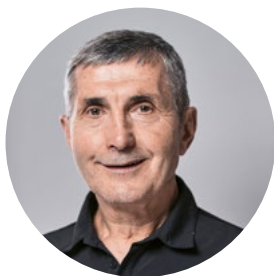
Im Sommer 2021 eröffnete die renommierte Dermis Hautklinik im Medizinischen Zentrum ihre erste Zweigstelle. Mit innovativen Behandlungsmethoden und modernen technischen Standards stärkt die Dermis Hautklinik das ganzheitliche Schönheitskonzept in Bad Ragaz.

# Joggen im Winter?

ABER SICHER!







Der fünffache Schweizer Meister im Marathon und Dipl. Trainer Spitzensport im Swiss Olympic Medical Center Bad Ragaz **Richi Umberg** unterstützt Sportler dabei, ihren gewünschten Trainingserfolg zu erreichen.

**Richi Umberg, Sie laufen schon seit sehr langer Zeit und sind auch als Leistungsdiagnostiker und Running Coach im Swiss Olympic Medical Center tätig. Wann und wie oft laufen Sie?**

Ich bewege mich, wenn immer möglich. Laufend vier- bis fünfmal pro Woche.

**Auch im Winter?**

Ja, auch im Winter – ganz nach dem Motto: «Wer sich bewegt hat Beweggründe». Die moderate Bewegung gehört bei mir dazu wie das Zähneputzen.

**Viele würden jetzt sagen, im Winter ist es zu kalt, um draussen Laufen zu gehen. Was erwidern Sie da?**

Das Laufen hat auch im Winter seinen Reiz. Natürlich muss man ein paar wichtige Punkte beachten, zum Beispiel die bevorzugte Laufintensität, das aktuelle Wetter, die Aussen-temperatur und die geeignete Ausrüstung zum Schutz vor Erkältungen und Verletzungen.

**Was hat die Temperatur, aber auch der Sport für einen Einfluss auf unseren Körper?**

Ich empfehle auf alle Fälle, auch im Winter draussen an der frischen Luft Sport zu treiben. Das Immunsystem wird gestärkt und die Ansteckungsgefahr durch Viren ist in der freien Natur bei tiefen Temperaturen viel geringer. Drei Aspekte sind für eine gute Gesundheit entscheidend: eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Schlaf und eine stimmige Work-Life-Balance inklusive Bewegung. Genügend Flüssigkeit sorgt für eine Befeuchtung der Atemwege und verhindert deren Austrocknung.

**Welche Tipps haben Sie für Läufer im Winter?**

Es gibt bekanntlich kein schlechtes Wetter, sondern nur unpassende Bekleidung. Die Laufschuhe sollten ein wintergerechtes Profil aufweisen. Bei der Laufbekleidung rate ich mehrschichtige Materialien im Zwiebelprinzip zu tragen, die die Feuchtigkeit von der Hautoberfläche abweisen. Zu Beginn des Lauftrainings sollte man noch das Gefühl haben zu frösteln. Allgemein gilt jedoch, dass wir über Kopf und Hände am meisten Wärme verlieren. Eine Kopfbedeckung und Laufhandschuhe sind daher unverzichtbar. Vor dem Laufen empfehle ich mit einigen dynamischen Übungen den Kreislauf zu aktivieren. Nach dem Training gilt: rasch trockene Kleider anziehen, trinken, duschen und dann etwas essen.

**Gibt es Regeln, die man beim Joggen bei Kälte unbedingt beachten muss?**

Bei Minusgraden sollte auf sehr intensive Trainingseinheiten wie Intervalle verzichtet werden. Sportler sollten den gesunden Menschenverstand walten lassen und für sich selbst herausfinden, welche Intensität sie im Winter vertragen.

**Und nun zur wichtigsten Frage: Haben Sie einen Tipp für Stubenhocker bezüglich Motivation?**

Da gibt es verschiedene Tricks. Sich über die Mittagspause oder abends mit Kollegen zum Training verabreden ist jedoch am effektivsten – Kollegen möchte man nicht warten lassen. Oder an der Türschwelle die Laufschuhe für das nächste Training bereitstellen.



Das passende Angebot

## Empower your Endurance

Stärker, schneller, länger:  
Wir zeigen Ihnen wie Sie Ihre Ausdauer effektiv verbessern und neue Spitzenleistungen erbringen.

Was Sie erwartet:

- Erhöhte Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Reduktion von HerzKreislauf-  
risiken und Verletzungsgefahr
- Festigkeit von Knochen,  
Sehnen und Bändern erhöhen
- Verbesserung der Gehirnfunktion

**5 TAGE FÜR CHF 4'599.-**





pro Person inkl. Übernachtungen  
mit Frühstück

[resortragaz.ch/  
empower-your-endurance](https://resortragaz.ch/empower-your-endurance)

You can find all information in English  
online: [resortragaz.ch/en/  
empower-your-endurance](https://resortragaz.ch/en/empower-your-endurance)

# BEI JEDEM WETTER RICHTIG ANGEZOGEN



	 10 °C BIS 4 °C	 4 °C BIS -1 °C	 -1 °C BIS -6 °C	 -6 °C BIS -10 °C
<b>BASIS</b>	Longsleeve-Funktionsshirt, lange Laufhose	Longsleeve-Funktionsshirt, lange Laufhose	Longsleeve-Funktionsshirt, Laftights	Longsleeve-Funktions-shirt, Laftights mit Thermo-Effekt
<b>ISOLATION</b>	leichte Laufjacke oder Weste	Fleece-Jacke	Fleece-Jacke, lange Laufhose	Fleece-Jacke, lange Laufhose
<b>WETERSCHUTZ</b>	—	—	leichte Laufjacke	leichte Laufjacke
<b>ACCESSOIRES</b>	—	Handschuhe, Stirnband	Handschuhe, Mütze	Handschuhe, Überhandschuhe (optional), Mütze

**HINWEIS:** Wir empfehlen Ihnen, bei Temperaturen unter -10 Grad nicht mehr draussen zu joggen.

## DIE PASSENDE BEGLEITER

Die Wurzeln der Funktionsbekleidungs-marke Skinfit liegen in Österreich, wo auch heute noch die gesamte Kollektion entworfen und entwickelt wird. Bei der Herstellung der Sporttextilien setzt Skinfit auf Qualität und Nachhaltigkeit. Schnell trocknende und leichte Materialien machen die Produkte zu einer idealen Lösung für Ausdauer- und Outdoorsportler. Das Bekleidungs-system basiert auf fünf Modulen, die zu 100 Prozent kombinierbar sind und das ganze Jahr über vielseitig eingesetzt werden können.

### SKINFIT VENTO VITA JACKE

Atmungsaktivität, Windschutz und Komfort in einem. Die Innenseite sorgt für einen schnellen Feuchtigkeitstransport nach aussen und lässt überschüssige Körperwärme optimal entweichen.

Erhältlich im Therme Shop, CHF 189.-



### SKINFIT KLIMA PRO SHIRT

Gute Funktionswäsche ist ein Muss! Das KLIMA Pro Shirt wird direkt auf der Haut getragen. Mit seinen thermoregulierenden Eigenschaften sorgt es sowohl für Abkühlung als auch für Isolation. Perfekt für kaltes Wetter.

Erhältlich im Therme Shop, CHF 79.-



### SKINFIT VENTO VITA HOSE

Mit dieser ultraleichten Laufhose kriegen selbst notorische Fröstler nicht kalt. Sie schützt verlässlich vor Wind, ist trotz ihrer wasserabweisenden Aussenseite maximal atmungsaktiv und trocknet nach einem Winter-Run schnell.

Erhältlich im Therme Shop, CHF 169.-



### SKINFIT TIRANO STIRNBAND

Warm von Kopf bis Fuss. Dazu gehört auch ein Stirnband, das für warme Ohren und ein angenehmes Gefühl bei kalten Bedingungen sorgt.

Erhältlich im Therme Shop, CHF 39.-



### SKINFIT BREGENZ HANDSCHUHE

Nie mehr kalte Finger! Die superleichten Handschuhe sorgen dafür, dass Sie auch bei kühlen Temperaturen nicht auf Ihr Training verzichten müssen.

Erhältlich im Therme Shop, CHF 39.-

## WETTBEWERB

Wir verlosen ein Skinfit Winter-Laufoutfit im Wert von CHF 500.- aus dem Therme Shop.



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

Ganz einfach online mitmachen oder Stichwort **Skinfit** mit Ihren Kontaktdaten senden an:  
Grand Resort Bad Ragaz  
Abt. Marketing  
Bernhard-Simonstrasse  
7310 Bad Ragaz

Einsendeschluss ist der 28. Februar 2022.  
Teilnahmebedingungen unter  
[resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel](https://resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel)

# EVENTS & ERLEBNISSE

Ausblick

20.11.

## Lichterfeier

Ort: Kurpark, Bad Ragaz

Wir feiern das Anzünden der Lämpchen an einem unserer Mammutbäume, begleitet von Glühwein und Musik.

We celebrate the lighting of the thousands and thousands of lights on the branches of one of the sequoia trees in our park.

4.12.

## Bier & Dine

Ort: Restaurant Zollstube

Tauchen Sie ein in die vielfältige Welt der Biere und geniessen Sie dazu ein Vier-Gang-Menü bestehend aus Schweizer Spezialitäten. Bier-Sommelière Sandra Klotz stellt die Biere und ihre Besonderheiten einzeln vor.

Immerse yourself in the multifaceted world of beer and enjoy a four-course menu with Swiss specialties.

12. & 25.12.

9.1.

## Sonntagsbuffet

Ort: Restaurant Olives d'Or

So sieht ein Sonntag im Grand Resort aus: Geniessen Sie ein raffiniertes Vorspeisenbuffet, verschiedene Hauptgänge und ein himmlisches Dessertbuffet.

Hier lohnt sich der Gang zum Buffet wahrlich!

Enjoy a sophisticated starter buffet, a choice of main courses and a heavenly dessert buffet.

12. – 13.2.

## Faszination Pinot Noir

Ort: Grand Resort Bad Ragaz

Wein-Enthusiasten aufgepasst! Wie wäre es mit einem Rundum-Weinerlebnis inklusive schmackhaften Weinworkshops, interessanten Podiumsdiskussionen und kulinarischen Höhepunkten? We're organising a weekend dedicated entirely to wine and cuisine together with twelve winemakers from the Buendner Herrschaft.

15. – 18.4.

## Preview Ostern

Ort: Grand Resort Bad Ragaz

Lassen Sie es sich über die Feiertage so richtig gut gehen. Bei uns erwartet Sie traditionsgemäss ein grossartiges Verwöhnprogramm mit Osterbrunch und vielem mehr! As always at Easter, a great pampering program with Easter brunch and much more awaits you!

**Hinweis: Bitte beachten Sie, dass aufgrund der COVID-19 Situation kurzfristige Änderungen im Programm entstehen können. Auf [resortragaz.ch/events](https://resortragaz.ch/events) finden Sie immer die neusten Informationen.**

## Lang lebe Langlauf

Gleiten Sie im perfekten Flow durch die wunderschöne Winterlandschaft, vorbei an Seen, Wäldern und schneebedeckten Wiesen. Die Ferienregion Heidiland bietet verschiedene Langlaufloipen für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis.

The Heidiland holiday region offers various cross-country skiing trails for all levels of skiers.



## Pirouetten und Hockey Puck

Eisläufer aufgepasst! In der Umgebung von Bad Ragaz gibt es für jeden Eislauf-Fan eine passende Variante – vom entspannten Schlittschuhlaufen bis zum intensiven Eishockey. Das Eisfeld Sarganserland ist mit dem Auto in 15 Minuten und das Eisfeld Quader in Chur in 20 Minuten erreichbar.

From relaxed ice skating to intense ice hockey – all fans of skating can look forward to a great time around Bad Ragaz.

## Husky Tour

Auf Sie wartet eine atemberaubende Landschaft, eine Ladung pures Adrenalin und vor allem eines: Spass. Zum Abschluss gibt's einen Glühweinapéro – um Eindrücke auszutauschen und die zutraulichen Schlittenhunde zu streicheln.

Feel the close link between man, nature and dog on an exciting and joyful sledging tour.



## Chur, die Alpenstadt

In der ältesten Stadt der Schweiz gibt es jede Menge Geschichten zu erzählen. Entdecken Sie den Charme der Bündner Hauptstadt bei einer Stadtführung oder mieten Sie sich ganz bequem einen Audio-Guide, der Ihnen Wissenswertes über die Geschichte und Kultur der Alpenstadt erzählt. Verweilen Sie in den malerischen Gassen der Altstadt oder den kleinen Boutiquen und Spezialitätenläden.

Discover the charm of Chur, the capital of Graubünden, on a guided tour full of interesting facts about the history and culture of Switzerland's oldest city.



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

# Did you know



Unser Kulturbeauftragter **Sina Samieian** nimmt Sie mit auf eine Reise durchs Grand Resort Bad Ragaz und erzählt Ihnen fünf spannende Fakten, von denen Sie sicherlich noch nie gehört haben.

Fact 1

## Glänzend!

Ein leuchtendes Highlight, das der tschechische Exklusiv-Leuchtenhersteller Sans Souci in Zusammenarbeit mit Innenarchitekt Claudio Carbone entworfen hat, ist der Kamin mitten in der Hotelhalle. Sein funkelnder Vorhang ist mit über 33'000 Kristall-Steinen bestückt, die von Originalteilen der Leuchten des ehemaligen Restaurants Bel-Air wiederverwendet wurden. Erkennen Sie noch Elemente der einstigen Kronleuchter?

Ort: Kaminlounge Quellenhof

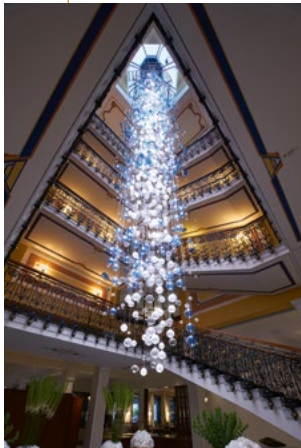
33'000 Kristall-Steine ↘



Fact 2

## Schwindelerregend!

Der erste Blick beim Betreten des Grand Hotel Quellenhof fällt unwillkürlich auf die Lobby mit ihrem besonderen Augenmerk: dem 18 Meter hohen Kronleuchter. Er erstreckt sich über vier Etagen und erweckt



mit rund 2'400 mundgeblasenen Kugeln die Vorstellung eines Wasserfalls. Wussten Sie, dass die Kugeln von Hand abgestaubt werden? Zweimal im Jahr seilen sich zwei mutige Techniker von der Dachkonstruktion ab, um jede Kugel zu säubern, zu prüfen und neu auszurichten.

Ort: Lobby Quellenhof

Fact 4

## Historisch!

Bernhard Simon, Sohn eines einfachen Schuhmachers aus Niederurnen im Kanton Glarus, hat sich nach seiner Lehre als Gipser und anschliessenden Arbeiten in St. Petersburg zu einem der gefragtesten Architekten seiner Zeit emporgearbeitet. 1872 erbaute er das erste Hallenschwimmbad Europas im Kurort Bad Ragaz. Kennen Sie unser kleines Bernhard-Simon-Museum schon? Ein Besuch verspricht Einblicke in den Konzessionsvertrag, Zeichnungen und Briefe.

Ort: Zwischen Hotel/Medizin und Tamina Therme (direkt nach dem KOISO Sushi-Take-Away)

Fact 3

## Sportlich!

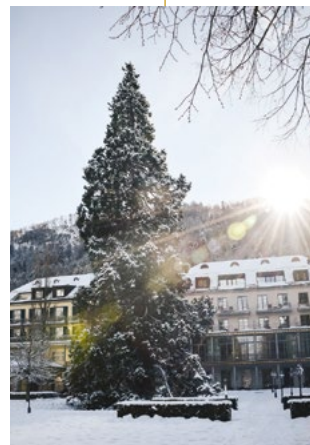
1905 wurde der erste 9-Loch-Golfplatz mit Clubhaus in Bad Ragaz erstellt und 50 Jahre später auf 18-Loch erweitert. Wussten Sie, dass 1908 und 1909 Miss Gladys Thomson den «Ladies Challenge Cup» in Bad Ragaz gewann? Ihr zu Ehren wurde das Golfrestaurant «gladys» genannt. Der Pokal kann dort immer noch bestaunt werden. Die Hommage ist ein Sinnbild für die Weiterentwicklung im Golfsport – schliesslich waren Frauen zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch nicht so stark vertreten wie heute.

Ort: Golf Club Bad Ragaz

Fact 5

## Hoch hinaus!

Über 39 Meter hoch und zwischen 120 und 150 Jahre alt: Die zwei Mammutbäume im Kurpark können sich sehen lassen. In der Weihnachtszeit erleuchten über 70'000 Lämpchen einen der beiden Riesen-Sequoias, wobei dieser als grösster natürlicher Weihnachtsbaum der Schweiz gehandelt wird. Schon 1955 hat Otto Glaus, der Planer der Kurparkanlage, gewusst, was gefragt ist: Wild angelegte Parks mit monumentalen Bäumen. Daher zieren nebst den älteren Mammutbäumen zentralchinesische Kaiser-Palownias, Tulpenbäume und österreichische Schwarzföhren unseren Kurpark.



Ort: Kurpark



Follow us on Social Media:  
@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.

## GIN BAR CASINO BAD RAGAZ

Mit 140 Sorten Gin aus 34 Ländern und von allen Kontinenten hat die Golden Wave Bar im Casino Bad Ragaz das grösste Gin-Sortiment der Region. Neben vielen verschiedenen Gin-Sorten aus fernen Ländern finden sich bei uns auch 40 Sorten von Schweizer Herstellern, die durchaus weltweit konkurrenzfähig sind. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der vielfältigen Welt des Gins überraschen:

[casinoragaz.ch/goldenwavebar](https://casinoragaz.ch/goldenwavebar)

---

## EIN HERZ FÜR VIERBEINER

Haben Sie gewusst, dass Ihr Vierbeiner bei uns herzlich willkommen ist? Geniessen Sie gemeinsam die grosszügige Hotelparkanlage, den nahe gelegenen Giessenpark oder die Spazierwege am Rheinufer. Auch für den Hunger ist gesorgt. Unsere Hunde-Gerichte sind mit viel Liebe gekocht, aus hochwertigen Produkten, ohne Zucker und Konservierungsstoffe. Für unsere vierbeinigen Freunde nur das Beste!

---

## ANKOMMEN UND WOHLFÜHLEN

Tauchen Sie mit unserer Auswahl an «Welcome Set-ups» vom ersten Moment ins Besserfühlen ein. Wir haben für Sie verschiedene Zusatzleistungen und Arrangements zusammengestellt, die Ihren Aufenthalt ganz besonders machen und garantiert eine Überraschung Wert sind. Von Blumen über Smoothies bis hin zu Torten – wir bereiten für jede Gelegenheit das richtige Setting vor. Mehr unter:

[resortragaz.ch/welcome-in-style](https://resortragaz.ch/welcome-in-style)



---

## IMPRESSUM

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

### **Gesamt- und Redaktionsleitung**

Aline Demont  
Sandra Wagner

### **Redakteure**

Aline Demont  
Anne-Lena Scherrer  
Sandra Wagner

### **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  
Foto Fetzter  
Pirts Spirit  
Rafael dos Santos  
Lukas Lienhard  
Alice Das Neves

### **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.

Oktober 2021



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



GRAND RESORT  
BAD RAGAZ



# TIME TO RECHARGE



## Regenerative Treatments, Yoga & Massagen.

Wir verstehen Gesundheit als etwas Ganzheitliches. Die NEWYOU Method® unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil zu optimieren und wahre Transformation zu erfahren. Das NEWYOU Angebot Recharge führt Sie mit tief regenerativer Treatments sanft zur Lebenskraft zurück. Schalten Sie bewusst ab, tanken Sie Energie und geniessen Sie die wohltuende Auszeit im Fünf-Sterne-Health- und Lifestyle-Resort.

### **NEWYOU Angebot Recharge**

buchbar ab 3 Tagen / 2 Nächten inkl. Frühstück

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

