

Immerse

Magazine



By Grand Resort
Bad Ragaz

Issue #5

Deutsch/English

06

Wer rastet, rostet! Wie wir mehr Bewegung
in unseren Alltag bringen.

34

Golfen macht glücklich.
Immer mehr Sportbegeisterte
zieht es auf das Grün.

**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 sich diese Woche genügend bewegt? Und damit meine ich nicht die eine Stunde Tennis nach Feierabend oder den wöchentlichen Fitnesskurs. Die meisten Erwachsenen bewegen sich im Alltag zu wenig – mit weitreichenden Folgen für ihre Gesundheit. Dr. Christian Schlegel, Leiter des Swiss Olympic Medical Centers, weiss, was man dagegen tun kann und wie wir alle mehr Bewegung in unser Leben bringen können. Und ist nicht jetzt, im Frühling, der ideale Zeitpunkt für neue Gewohnheiten?

Im Frühjahr serviert Küchenchef Silvio Germann seinen Gästen im Restaurant IGNIV by Andreas Caminada auch gern ein besonderes Stück Fleisch. Was es mit den Bruderhähnen auf sich hat, erfahren Sie auf unseren Kulinarikseiten. Lesen Sie ausserdem, warum das Getränk Kombucha eine echte Alternative zur Weinbegleitung sein kann und wie es hergestellt wird.

Die Golfer unter Ihnen konnten den Beginn der neuen Saison sicherlich kaum erwarten. Auch Küchenchef Michael Pilman aus dem Restaurant gladys ist aus der Winterpause zurück und berichtet von seinen abwechslungsreichen Ar-

beitstagen. Head Greenkeeper Jonas Friedrich gibt Ihnen Ratschläge für die Rasenpflege Zuhause.

Auf wärmere Temperaturen freut sich auch unser Kulturbeauftragter Sina Samieian, der in diesem Jahr wieder mit mehr Optimismus einige Events geplant hat. Wenn es im Sommer dann richtig heiss wird, haben unsere Mitarbeitenden aus dem Thermal Spa ganz persönliche Tipps parat, mit denen Sie garantiert cool bleiben.

Sie sehen: Wir haben wieder unterhaltsame Geschichten aus unserem Resort für Sie zusammengetragen. Viel Vergnügen bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihr Marco R. Zanolari
General Manager Grand Hotels



Did you get enough exercise this week? That one hour of tennis after work or the weekly fitness class does not count. Most adults do not get enough exercise in their daily lives, and this has far-reaching consequences for their health. Read our cover story to find out what you can do about it. Our other topics are also geared towards health, enjoyment and wellbeing – sit back and let yourself be inspired. Happy reading!

Wer rastet, rostet!

06



Die Welt wird krankhaft sesshaft. Die Folgen sind Krankheiten und ein frühzeitiges Altern. Es wird Zeit, Bewegung wieder mehr in den Alltag zu integrieren.

A rolling stone gathers no moss: The world is becoming morbidly sedentary. This can lead to illness, premature aging and even heart attacks and strokes.

GENIESSEN

16



Die Brüder der Legehennen

Die Aufzucht männlicher Küken ist nicht wirtschaftlich und wird deshalb kaum praktiziert. Doch damit der Bruderhahn leben kann, muss er gegessen werden.

The brothers of the laying hens:

Raising male chicks is not economical and is therefore rarely done. But for the brother chick to live, it must be eaten.

30

WOHLBEFINDEN



Massage für die Organe

Stress, Verdauungsbeschwerden, Angstzustände? Eine Chi Nei Tsang®-Massage kann helfen.

Massage for the organs: Stress, digestive problems, anxiety? A Chi Nei Tsang® massage can help.

ENTDECKEN



41

Kultursache mit Sina

Nach einer Durststrecke kann unser Kulturbeauftragter endlich wieder Events planen.

Culture with Sina: After a dry spell, our cultural director can finally plan events again.

EINTAUCHEN INS BESSERFÜHLEN

Resort News 14

Wir informieren Sie über alle Neuigkeiten aus dem Resort.

GENIESSEN

Tee, aber ganz anders 22

Kombucha ist mehr als nur ein Trend-Getränk.

WOHLBEFINDEN

Hot, hot summer 26

Mitarbeitende aus dem Thermal Spa verraten ihre coolen Tipps.

150 Jahre Badekultur 28

Wer die Tamina Therme besucht, badet im ältesten Thermalwasserhallenbad Europas.

Golfen macht glücklich 34

Immer mehr und immer jüngere Sportbegeisterte zieht es auf das Grün.

ENTDECKEN

Event & Erlebnis Ausblick 40

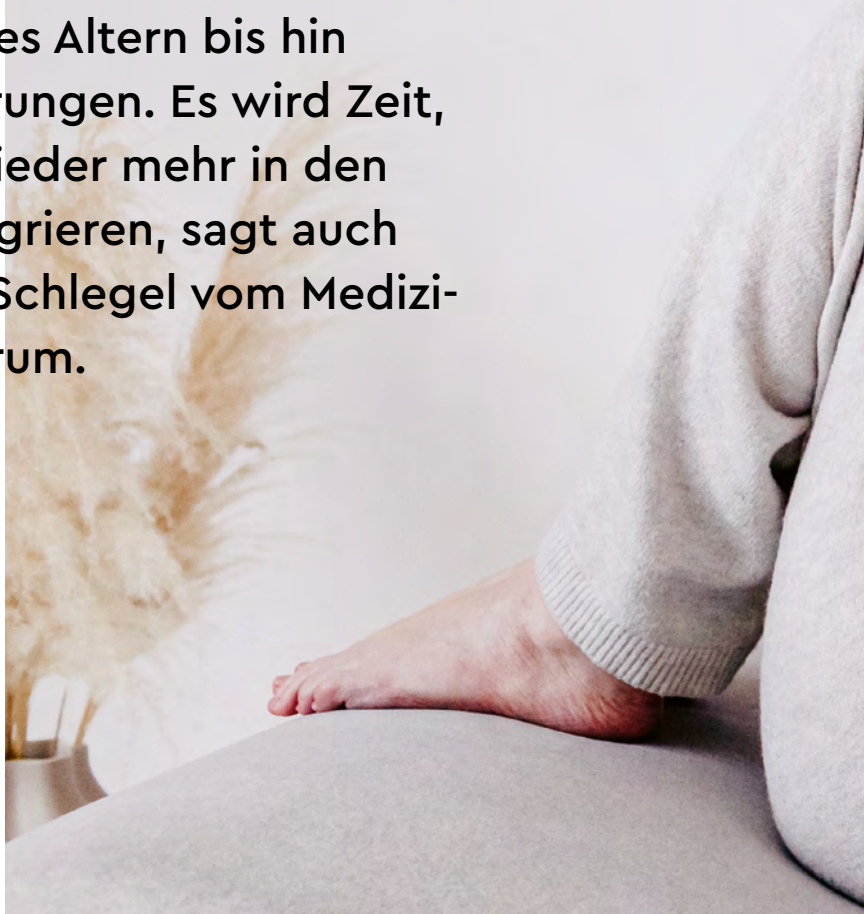
Das Beste aus unserem Veranstaltungsprogramm der nächsten Monate.

Unsere Services 44

Wir machen es Ihnen noch leichter, ins Besserfühlen einzutauchen.

Wer rastet, rostet!

Die Welt wird krankhaft sesshaft. Laut aktueller Statistiken bewegt sich mehr als ein Viertel der erwachsenen Weltbevölkerung zu wenig. Die Folgen: Krankheiten, ein frühzeitiges Altern bis hin zu Potenzstörungen. Es wird Zeit, Bewegung wieder mehr in den Alltag zu integrieren, sagt auch Dr. Christian Schlegel vom Medizinischen Zentrum.





Noch nie hat sich der Mensch so wenig bewegt wie heute. Dabei ist der menschliche Körper für Bewegung gemacht. Unsere Vorfahren in der Steinzeit waren einen überwiegenden Teil des Tages mit Nahrungsbeschaffung oder der Flucht vor Angreifern wortwörtlich auf den Beinen. Durch die Industrialisierung und neue technische Errungenschaften – angefangen vom Auto über die Waschmaschine bis hin zum Computer – wurde unsere Lebensweise in den vergangenen Jahrhunderten aber immer bequemer und der Alltag bewegungsärmer. «Evolutionbiologisch gleicht das einem Augenzwinkern, unser Körper kommt gar nicht so schnell mit», sagt Dr. Christian Schlegel.

**A rolling stone gathers
no moss**

The world is becoming morbidly sedentary. According to current statistics, more than a quarter of the world's adult population does not exercise enough. As a result, more and more people are prone to high blood pressure, diabetes and being overweight. This increases the risk of vascular calcification, which can lead to heart attacks and strokes, and also reduces brain performance.





«Unser Körper braucht ein Mindestmass an Bewegung, um gesund zu bleiben.»

Der Chefarzt des Swiss Olympic Medical Centers (SOMC) des Medizinischen Zentrums Bad Ragaz kennt die Kehrseite des Wegfalls körperlicher Mühen: Auf der ganzen Welt steigen die Zahlen von Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes

und Übergewicht und die damit verbundenen Risiken wie Gefässverkalkungen, die etwa zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen. «Ferner kommt es bei Bewegungsmangel zu Potenzstörungen beim Mann, einem erhöhten Risiko für Osteoporose bei der Frau und auch das Risiko für eine Demenz steigt», so der Experte.

Unser Körper braucht also ein Mindestmass an Bewegung, um gesund zu bleiben und optimal zu funktionieren. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt Erwachsenen im arbeitsfähigen Alter mindestens 150 Minuten Bewegung bei mittlerer Intensität pro Woche. Alternativ 75 Minuten mit hoher Intensität oder eine Kombination aus beidem (siehe Grafik auf Seite 12).

«Das muss nicht gleich schweisstreibender Sport bedeuten», sagt Dr. Schlegel. «Alle Tätigkeiten, bei denen man leicht ausser Atem gerät, gelten



Dr. med. Christian Schlegel
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation, Sportmedizin, Manuelle Medizin.
Er leitet seit 1998 das Swiss Olympic Medical Center im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz.

als mittlere Intensität. Beispielsweise zügiges Spaziergehen, Gartenarbeit oder Velo fahren.» Zweieinhalb Stunden pro Woche klingt zunächst nicht viel. Doch laut BAG kommen knapp 35 Prozent der Erwachsenen Schweizer nicht auf dieses Mindestmass an Bewegung.

Zudem seien die Empfehlungen ein absolutes Mindestmass, so der Mediziner. «Besser wäre es, sich an den doppelten Werten zu orientieren und ergänzend Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren.» Der Trick sei, Bewegung in den Alltag zu integrieren: «Wer etwa jeden Tag in der Mittagspause eine halbe Stunde spazieren geht, hat schon viel getan.» Der 61-Jährige selbst fährt von März bis November mit dem Velo zur Arbeit. Wem das unmöglich ist, dem rät Dr. Schlegel, sich mit Kollegen zum Sport zu verabreden. «Fixe Zeiten abmachen, die möchte man nicht absagen.» Ein weiterer Trick: «Ein teures Fitnessabo abschliessen. Psychologisch baut man sich selbst damit Druck auf, es auch zu nutzen.» Auch Youtube-Videos seien toll, um sich Zuhause zur Bewegung zu motivieren.

Das Motto «Sport ist Mord» zähle nicht: 99 Prozent aller Menschen seien weit davon entfernt, Sport auf gesundheitsschädlicher Basis zu betreiben. Der Benefit von Sport sei massiv höher als das Verletzungsrisiko. «Trotzdem rate ich jedem, der noch nie Sport gemacht hat oder ganz neu anfängt, vorab einen Gesundheitscheck durchführen zu lassen», so Dr. Schlegel. Anhand der Ergebnisse können dann individuelle Empfehlungen für die passende Sportart und die geeignete Herzfrequenz beim Training gegeben werden. «Keiner braucht Angst zu haben, etwas falsch zu machen. Der grösste Fehler ist, keinen Sport zu machen.»

Dr. Christian Schlegel MD, Head Physician of the Swiss Olympic Medical Center (SOMC) at the Medical Health Center Bad Ragaz, knows the recommendations for a minimum amount of exercise: "Middle-aged adults should exercise at least 150 minutes per week at moderate intensity. In other words, go for a walk, ride your bike or do some gardening." Alternatively, he says, you can work out for 75 minutes at a high intensity. "Anyone starting from scratch should first have a health check", says the physician.

Just move it!



Train smart, not hard



Prof. Dr. Wolfgang
Jenewein

Der Betriebswirtschaftler der Universität St. Gallen, Direktor des Instituts Mobilität und akademischer Leiter der Sportmanagement-Weiterbildung fokussiert sich seit 25 Jahren auf das Thema Führung und Motivation von Teams. Er ist zweifacher österreichischer Meister im Crossfit, einem Wettkampfsport, der Gewichtheben, Sprinten, Eigengewichtsübungen und Turnen miteinander verbindet, und gehört zu den Top 30-Athleten in Europa.

Professor Jenewein, Sie haben in unserem Medizinischen Zentrum Ihre Rumpfmuskulatur testen lassen. Wie wichtig ist Ihnen Vorbeugung als Hochleistungssportler?

Prof. Dr. Wolfgang Jenewein: Sehr wichtig. Ich habe erst vor sechs Jahren mit Crossfit angefangen und je älter man wird, desto spezifischer sollte man trainieren. Mein Motto lautet "train smart, not hard". Deswegen war ich dankbar für Tipps, wie ich die Grundmuskulatur stärken kann. Ich habe im Medizinischen Zentrum gelernt, dass die kleine Muskulatur rund um die Wirbelsäule zentral ist. Besonders bei so extremen Belastungen wie sie beim Crossfit herrschen.

Sie coachen Führungskräfte sowie Profisportlerinnen und -sportler in Sachen Management. In welchen Themengebieten lassen Sie sich beraten?

Zu Höchstleistungen gehören neben der Bewegung auch gute Ernährung und Schlaf. In diesen Gebieten bin ich auch nur Laie und habe gemerkt, dass der Dschungel an Empfehlungen oft sehr widersprüchlich ist. Deswegen habe ich mir ein Netzwerk von zwei, drei Instituten – darunter auch das Grand Resort – aufgebaut, wo ich mich gerne coachen lasse.

Stichwort Mental Health. In einem gesunden Körper lebt auch ein gesunder Geist. Lässt sich diese Redensart auch umkehren?

Ja hundertprozentig. Es gibt etliche Studien, die belegen, dass Menschen, die Sport treiben, sich besser konzentrieren können und eine höhere Auffassungsgabe haben. Gerade im Alter sollten wir unsere Fähigkeiten behalten. Wenn wir nichts tun, werden die von Jahr zu Jahr weniger.

Stay healthy
...

Unser Angebot
medizin-badragaz.ch/somc

Sie beschäftigen sich beruflich mit Herausforderungen, zum Beispiel Verletzungen, und wie man ihnen begegnen kann. Wie lässt sich das auf den Sport übertragen?

Meiner Erfahrung nach lässt sich eher aus dem Sport viel aufs Management übertragen. Viele Athleten gehen achtsamer mit ihrem Körper um als so manche Führungskraft. Selbst nach Verletzungen gehen sie oftmals gestärkt aus der Situation heraus. Ich arbeite in meinem Coaching viel mit mentalen Bildern. Dass zum Beispiel die Angst, die nach Verletzungen und Unfällen aufkommt, nicht hemmt und sie irgendwann wieder hundert Prozent geben können. Verletzungen sind auch immer eine Chance, stärker zu werden. Das kann man im Management ebenso einsetzen, da wird sich bei Fehlern oft zu viel weggeduckt.

WIEVIEL BEWEGUNG BRAUCHT DER MENSCH?

Als Mindestmass empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit Erwachsenen, sich mindestens 2,5 Stunden pro Woche moderat zu bewegen.

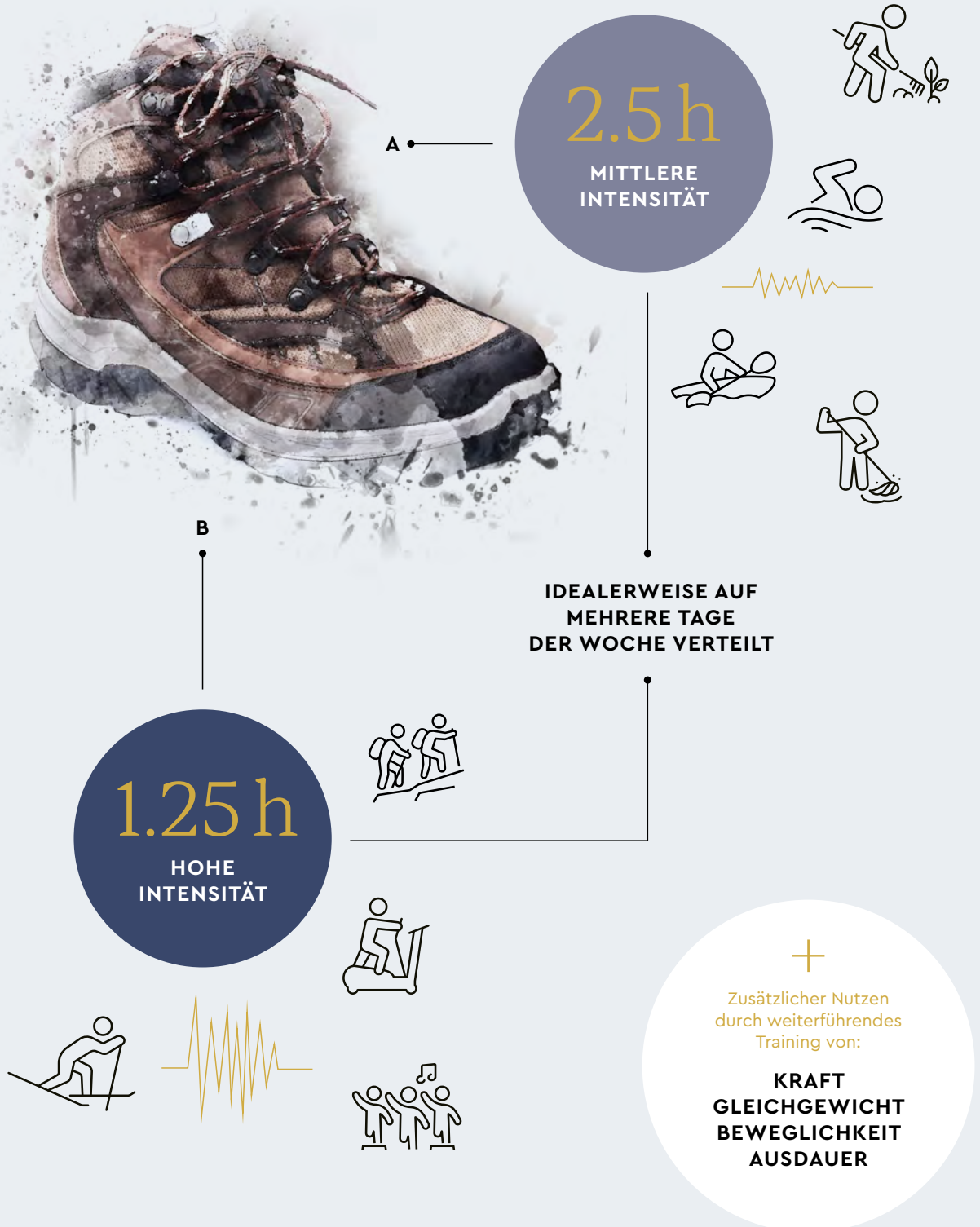
ERWERBSTÄTIGE ERWACHSENE

Sie haben die Wahl



ÄLTERE ERWACHSENE

Gemütlich oder lieber intensiv?



Resort NEWS

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



Neu im Team

Seit Anfang April hat Dr. med. Heidi Zorzi, Fachärztin FMH Innere Medizin, ihre Tätigkeit als neue Hotelärztin aufgenommen. Sie freut sich auf die ganzheitliche medizinische Begleitung und Beratung der Gäste in den Bereichen Lifestyle, Prävention, Ernährung sowie in den Programmen der NEWYOU Method®.

At the beginning of April 2022, Dr. Heidi Zorzi MD, a Swiss Medical Association doctor specializing in internal medicine, took up her position as the new hotel physician. Her focus is on lifestyle, prevention, nutrition and the NEWYOU Method® programmes.

Health matters

Drei mal drei – Gesundheits- vorträge 2022

Unsere Gesundheit zu erhalten ist wichtiger denn je. Deshalb lädt das Medizinische Zentrum auch in diesem Jahr wieder zu einer spannenden Vortragsreihe rund um Gesundheit und Wohlbefinden ein. An drei Abenden informieren jeweils drei Expertinnen und Experten über die Themen Bewegung, Wasser und Haut:



20.04.2022, 18.30 Uhr
«Glücklich und gesund durch Bewegung»

25.05.2022, 18.30 Uhr
«Schön, gesund und begehrt – unsere Haut und ihre grosse Bedeutung»

09.11.2022, 18.30 Uhr
«Wasser – Die Quelle unseres Lebens»

resortragaz.ch/gesundsein

Bademode von Ginny Litscher

In der Modewelt hat sich die Künstlerin und Designerin Ginny Litscher längst einen Namen gemacht. Mit ihrem Label hat sich die Schweizerin auf Seidenschals spezialisiert, gestaltete 2021 aber auch ein Zimmer des Grand Resort Bad Ragaz um. Nun folgt ihr nächster Coup: eine Bademoden-Kollektion mit ihren auffälligen Prints. Entdecken Sie alle Teile der exklusiven Kollektion in der Spa Boutique.

Renowned designer Ginny Litscher created a swimwear collection that is now available at the Spa Boutique.



Exclusive swimwear



Dreifach ausgezeichnet

Der Golf Club Bad Ragaz wurde bei den «Swiss Golf Awards 2021» gleich dreimal ausgezeichnet und erzielte damit ein Rekordergebnis! Die Schweizer Golfer wählten den Golf Club Bad Ragaz zum «Besten 18-Loch-Golfplatz der Schweiz» und das Restaurant gladys zum dritten Mal in Folge zum «Besten Golf Restaurant der Schweiz». Den Spezialaward für das «Beste Schweizer Golf Hotel» ging ebenfalls nach Bad Ragaz.

The Golf Club Bad Ragaz received three awards at the Swiss Golf Awards 2021, named "Best 18-hole course in Switzerland", "Best Golf Restaurant in Switzerland" and "Best Swiss Golf Hotel".

Arrive in Style

Versüssen Sie sich Ihren Aufenthalt mit exklusiven Add-Ons für Ihr Zimmer. Die Auswahl reicht von edlen Schokoladen-Pralinen, über frische Blumen bis hin zum Apéro mit Champagner. Diese und weitere Extras lassen sich ganz bequem bei einer Online-Buchung dazu bestellen. So beginnt Ihr Aufenthalt bereits bei Ihrer Ankunft mit einem Highlight.

Sweeten your stay with exclusive add-ons for your room. From champagne to fresh flowers and exclusive aperitifs.

Die Brüder der Legehennen



Für Küchenchef Silvio Germann ist es wichtig zu wissen, dass die Bruderhähne ein schönes Leben hatten, bevor sie geschlachtet werden.

Hahn, Huhn, Ei. Diese drei gehören eigentlich zusammen. Doch die Aufzucht männlicher Küken ist nicht wirtschaftlich und wird deshalb kaum praktiziert. Auf Roman Clavadetschers Hof ist das anders.

Ein braun-weisses Getümmel aus Federn ist zu sehen, als Roman Clavadetscher die Tür zu einem seiner mobilen Ställe öffnet. Etwa 500 junge Hähne haben hier drinnen viel Platz. Interessiert beäugen einige Tiere den Landwirt und seinen Besuch. Andere picken unbekümmert weiter im Stroh oder dösen auf der Sitzstange. Nur wenige haben sich nach draussen auf die Wiese getraut; trotz Sonnenschein ist es noch recht frisch an diesem Tag.

Die Tiere sind 77 Tage alt und damit ganze 76 Tage älter, als es in der herkömmlichen Fleisch- und Eierindustrie gängig ist. Es sind Bruderhähne. «Das sind männliche Küken aus der Legehennenbrüterei, die aufgezogen werden und bis zum Erreichen ihres Schlachtgewichts ein artgerechtes Leben führen dürfen», erläutert Clavadetscher. Noch viel zu häufig werden männliche Küken sofort nach dem Schlüpfen aussortiert und vergast, bloss weil sie keine Eier legen können und nicht so schnell Fleisch ansetzen wie Tiere aus einer intensiven Mastrasse. «Das hat kein Tier verdient», sagte sich der Fleischproduzent vor elf Jahren und begann, Bruderhähne auf seinem Hof in Malans grosszuziehen.

Bis zum Erreichen ihres Schlachtgewichts dürfen die Hähne ein schönes Leben führen.



Ein regelmässiger Abnehmer ist Silvio Germann. Der Küchenchef des Restaurants IGNIV by Andreas Caminada hat Bruderhahn meist im Frühjahr auf dem Menü stehen. «Ihr Fleisch schmeckt etwas intensiver als herkömmliches Poulet», erklärt er. «Bruderhähne haben etwas weniger Fett auf den Rippen, ihr Fleisch ist etwas fester, weswegen es auch länger im Ofen bleibt. Dafür schmecken sie aber hervorragend.» Qualität statt Masse lautet also die Devise.

Der 32-Jährige macht sich gern selbst ein Bild von seinen Produzentenbetrieben. «Es ist schön zu sehen, dass die Tiere hier artgerecht aufwachsen, im Sand baden und nach Würmern picken können.» Roman Clavadetscher ergänzt: «Damit der Bruderhahn leben kann, muss er gegessen werden. Wenn eine vierköpfige Familie etwa zehn Eier in der Woche verbraucht, kann sie mit dem Genuss von zwei Bruderhähnen im Jahr eine ausgeglichene Hahn-Henne-Ei-Bilanz ermöglichen.»

Bis es für seine Bruderhähne mit 70 bis 84 Tagen zum Schlachter nach Rheineck geht, konzentriert sich die Arbeit des Landwirts, der nach Bio-Suisse-Kriterien produziert, auf eine tiergerechte Haltung: Die Tiere haben massig Platz. Werden in Intensivmastbetrieben 9000 Tiere zusammengehalten, sind es bei Clavadetscher nur 500. Gefüttert wird mit eigenen Weizenkörnern. Ansonsten sind die Tiere grossteils sich selbst überlassen und können frei entscheiden, ob sie sich auf der grossen Wiese oder im frisch ein-

•••

Restaurant IGNIV by
Andreas Caminada
resortragaz.ch/igniv

Taste it ↗

«Damit der Bruderhahn leben kann, muss er gegessen werden.»



Übrigens: Bruderhahn kommt auch im Restaurant
VERVE BY SVEN regelmässig auf den Tisch.



SILVIO GERMANN (r.) überzeugt sich vor Ort von der artgerechten Haltung, mit der Roman Clavadetscher seine Brüderhähne aufzieht.

gestreuten Unterschlupf aufhalten möchten. «Ich muss sie lediglich jeden Abend in den Stall treiben, damit sie über Nacht vor dem Fuchs geschützt sind und morgens die Stalltür wieder öffnen», sagt er. Damit

die Bruderhahnaufzucht auch wirtschaftlich ist, wird sie vom Eier-Label «Henne und Hahn» unterstützt. «Die Eier sind im Schnitt etwa fünf Rappen teurer, aber Bruderhahn-Fleisch hat denselben Preis wie Bio-Poulet.»

The brothers of the laying hens

Male chicks, the brothers of laying hens, are raised and allowed to live a life appropriate to their species until they reach their slaughter weight. For example, on the farm owned by Roman Clavadetscher in Malans. Chef de cuisine Silvio Germann examines the species-appropriate husbandry before he regularly adds broiler to the menu of his restaurant, IGNIV by Andreas Caminada, in spring.

DER NEUE IM NEST

Joël Ellenberger übernimmt ab dem Frühsommer die Leitung der Küche im IGNIV by Andreas Caminada Bad Ragaz. Der 27-jährige gebürtige Zürcher sammelte Erfahrungen in der Spitzenhotellerie, bevor er Teil der Caminada-Familie wurde und das IGNIV-Sharing-Konzept im Badrutt's Palace von der Pike auf kennenlernte sowie zum Sous-Chef im Schloss Schauenstein aufstieg. In Bad Ragaz bereitete ihm Silvio Germann ein warmes IGNIV – rätromanisch für Nest – vor und übernimmt ab Sommer neue Aufgaben im «Mammertsberg» am Bodensee.



KNUSPRIGE BRUDER- HAHN-KEULEN

Würzig gut

ZUTATEN MARINADE FÜR 4 BRUDERHAHN-KEULEN

140 cl	Wasser, sehr kalt
75 g	brauner Zucker
35 g	Salz
7 g	Pökelsalz
2 g	Koriandersamen, ganz
2 g	Senfsaat, ganz
2 g	schwarzer Pfeffer, ganz
2 g	rosa Pfeffer, ganz
1 g	Fenchelsamen, ganz
1	Nelke
1 g	Lorbeerblatt

GEWÜRZE

17 g	Salz
17 g	brauner Zucker
17 g	schwarzer Pfeffer
10 g	Koriandersamen
2 g	Knoblauchpulver
2 g	Wacholderbeeren
2 g	Chiliflakes

SCHRITT 1 MARINIEREN

Aus dem Wasser und den Gewürzen eine Marinade herstellen. Die Keulen vom Knochen lösen und 2 bis 3 Tage einlegen. Aus der Marinade nehmen und etwas trocken tupfen.

SCHRITT 2 GAREN

Gewürze grob mörsern und mit Salz und Zucker mischen. Die marinierten Keulen mit dem Gewürz bestreuen. Im Räucherofen ca. 60 Minuten bei Kaltrauch räuchern. In Alufolie wickeln und bei 120 °C Heissluft je nach Grösse zirka 45 bis 60 Minuten im Ofen garen.

SCHRITT 3 BRATEN

Die Keulen etwas trocken tupfen und in einer Pfanne mit geklärter Butter auf der Hautseite knusprig braten.





© ANTIJE-KATRIN SCHANIEL

KOMBUCHA
**TEE, ABER GANZ
ANDERS**

Spass im Glas auch ohne Alkohol: Kombucha ist viel mehr als nur ein Trendgetränk. Gesund ist es auch noch!

Noch vor wenigen Jahren war Kombucha hierzulande allenfalls Weltreisenden als hippe Alternative zu Softdrinks bekannt. Einst aus dem asiatischen Raum nach Russland und Amerika geschwappt und zu Zeiten des Zweiten Weltkriegs nach Europa gekommen, erobert das probiotische Getränk mittlerweile auch in der Schweiz die Gaumen von Gesundheitsbewussten und Feinschmeckern. Jemand, der einen massgeblichen Anteil daran hat, ist Patrick Switzer. Mit nÿcha stellt der gebürtige Kanadier ein hochwertiges Natur-Produkt her, das an der Bar zwischen Säften und Alkoholischem seinen Platz gefunden hat.

«Kombucha ist unheimlich vielseitig. Man kann es pur geniessen, als Basis für Mix-Drinks verwenden oder durch eine zweite Fermentation mit Aromen aus Früchten oder Gewürzen interessante Geschmackserlebnisse kreieren», erzählt Switzer. 2010 kam er in Kalifornien das erste Mal mit dem fermentierten Teegetränk in Berührung: «Als damaliger Profisportler war mir eine Ernährung mit wenig Zucker und wenig Alkohol wichtig. Wenn ich schon etwas mit Geschmack trinken wollte, dann sollte es auch gesund sein», erinnert er sich.

Die Kombuchakultur ist eine gallertartige Masse, die ein Gemisch verschiedener Bakterien und Hefen enthält. Diese vergärt gezuckerten Tee zu einem mostartigen, kohlenensäurehaltigen Getränk.

Tea, but completely different

Once a trendy drink, kombucha has long since found its place at the bar between juices and alcoholic beverages. Patrick Switzer, who has captured the Swiss market with nÿcha, has played a significant role in this development. He also understands the health aspect of the probiotic drink: the kombucha culture contains a symbiotic mixture of yeast and bacteria. Fermentation ensures that sugar and tea are metabolized to produce healthy organic acids.

Sommelier Amanda Wassmer-Bulgin appreciates kombucha as well: "Thanks to the complex aroma and diverse options offered by kombucha, even guests who prefer a non-alcoholic pairing will find pleasure in the glass and can enjoy a real flavour experience."



© NÿCHA KOMBUCHA

TEE DES EWIGEN LEBENS

Woher der Name Kombucha stammt, ist nicht ganz klar. Wahrscheinlich ist: Er besteht aus den Worten «Cha», das im Japanischen «Tee» bedeutet, und Kombu. Dies war der Name eines koreanischen Arztes, der vor 2'500 Jahren durch Japan reiste und mit seinem Wundertee den damaligen Kaiser heilte. Schon bald hatte sich dies im ganzen Land herumgesprochen und Kombucha wurde immer bekannter.



Wegen der lebenden Mikroorganismen und den enthaltenen Antioxidantien gilt Kombucha als Probiotikum, das sich positiv auf die Darmflora auswirkt und dem Körper hilft, seine Balance zu finden.

Kein Wunder, dass nÿcha Teil des Frühstücksangebots im Health-und-Lifestyle-Restaurant verve by sven ist. Doch noch bevor Sommelière Amanda Wassmer-Bulgin die Drinks auf die Speisekarte setzte, wurden schon nÿcha-Flaschen nach Bad Ragaz geliefert: «Ein Langzeitgast bestellte es sich regelmässig ins Hotel und war mir damit einen Schritt voraus», erinnert sie sich lachend.

Für die Getränke-Expertin ist vor allem die Vielseitigkeit von Kombucha interessant. «Es hat eine feine Säure, die zu vielen Aromen aus der gehobenen Küche passt.» Für das Restaurant Memories stellt sie mit ihrem Team selbst Kombucha in kleinen Chargen her und experimentiert gern herum. «Man kann Nuancen von Erdbeeren bis Arvenholz einfliessen lassen. So ist Kombucha ein echtes Erlebnis für unsere Gäste, die eine alkoholfreie oder teilweise alkoholfreie Begleitung zu den Menüs wünschen. Und nur das zählt für mich.»

Der gesundheitliche Aspekt von Kombucha sei für Wassmer-Bulgin dagegen zweitrangig. «Ich möchte einfach gute Produkte anbieten, hinter denen ich stehe und die eine gewisse Philosophie vertreten», sagt sie. Deshalb passe nÿcha wunderbar ins Konzept. Denn auch Patrick Switzer vertritt die Meinung «Was wir essen und konsumieren, sollten gut hergestellte Lebensmittel sein.»

Das passende Angebot

My Microbiome

Was Sie erwartet:

- Umfassende Untersuchung des Magen-Darm-Systems und des Stoffwechsels
- Stabilisation/Wiederherstellung des individuellen Mikrobioms
- Persönliches Ernährungskonzept
- Begleitung durch ein erfahrenes Team aus Ärzten, Gastroenterologen, Ernährungsberatern und Diätköchen

4 TAGE AB CHF 5'999.-

pro Person inkl. Übernachtungen mit Vollpension

resortragaz.ch/my-microbiome

You can find all information in English online: resortragaz.ch/en/my-microbiome



SOMMELIÈRE AMANDA WASSMER-BULGIN

schätzt Kombucha ebenso: «Mit seinem komplexen Aroma und den vielfältigen Möglichkeiten haben auch Gäste, die keine alkoholische Begleitung wünschen, Spass im Glas und ein echtes Erlebnis.»

Arve-Kombucha

EINFACHES REZEPT

ZUTATEN FÜR 1 KRUG:

- 3l heisses Wasser
- 15g Kräutertee
- 5 Zweige Arve
- 408g Zucker
- 342g saurer Kombucha
- 1 Scoby-Pilz

SCHRITT 1

TEE KOCHEN

Kräutertee mit heissem Wasser für 15 Minuten aufbrühen, absieben.

SCHRITT 2

ANSETZEN

Arvennadeln dazugeben und das Gemisch 12 Stunden lang ziehen lassen.

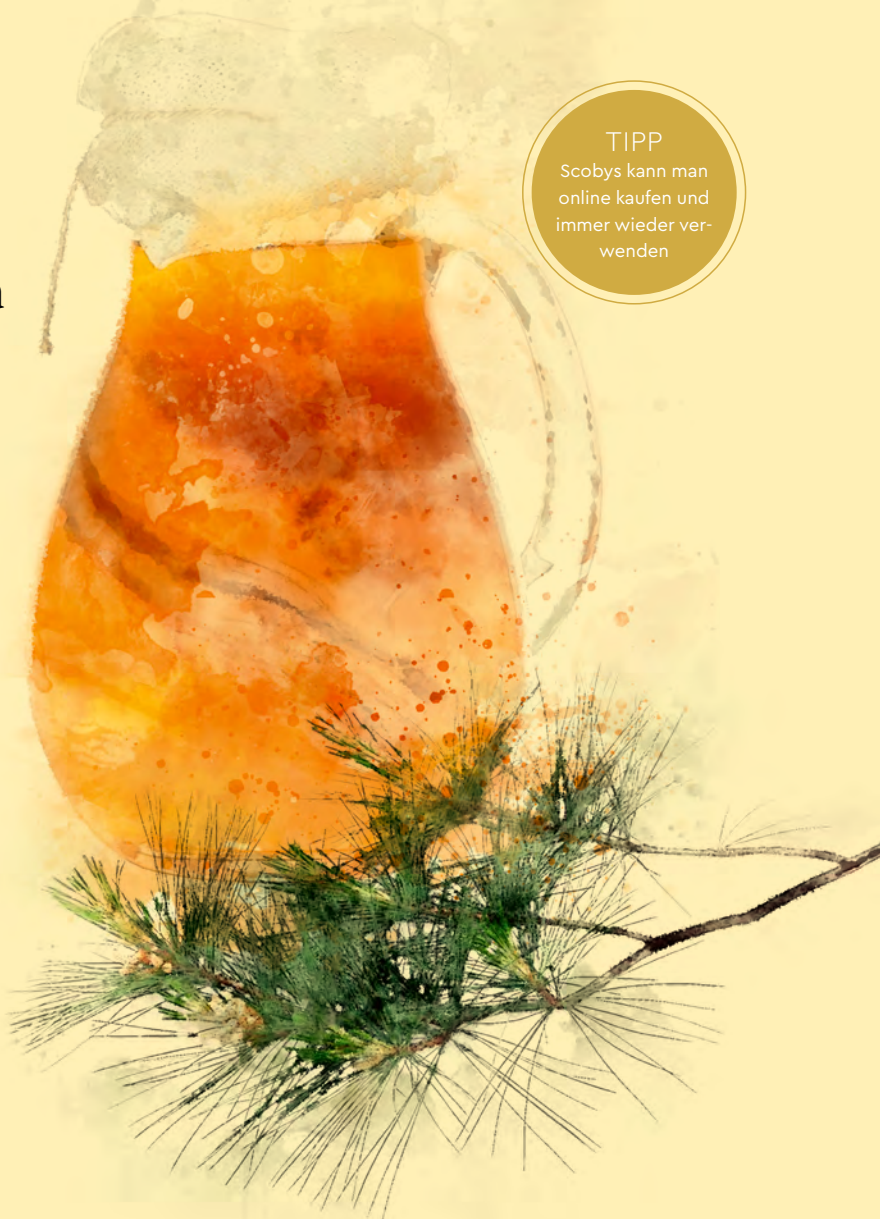
SCHRITT 3

VERFEINERN

Tee mit dem Zucker und dem Kombucha mischen. Den Scoby dazugeben und alles fünf bis sieben Tage lang fermentieren lassen. Den Krug dabei mit einem luftdurchlässigen Tuch aus Baumwolle abdecken. Zwischendurch immer wieder testen, ob der Kombucha für den eigenen Geschmack noch nicht zu sauer ist.

TIPP

Scobys kann man online kaufen und immer wieder verwenden



nijcha homebrew guide



HOT, HOT SUMMER

Staff Picks & Tricks

Wenn das Thermometer unaufhörlich nach oben klettert, ist es an der Zeit, die eigene Pflege auf Sommerzeit umzustellen. Unsere Mitarbeitenden im Thermal Spa verraten ihre Tricks und Lieblingsprodukte, um cool durch die heisse Jahreszeit zu kommen.



ANNE-CATHRIN LÖFFLER
Stv. Spa Direktorin / Teamleiterin,
Beauty & Care

«Bei hohen Temperaturen nicht zu kalten, sondern warmen Getränken greifen. Die Erwärmung kalter Getränke auf Körpertemperatur ringt unserem Körper viel Energie ab und die Abkühlung ist nur von kurzer Dauer. Warme Getränke bewirken, dass sich unsere Blutgefässe erweitern und Flüssigkeit besser vom Blut aufgenommen werden kann. Um Kalorien zu sparen, empfehlen sich ungesüsste Tees. Mein Favorit: der Cool Mint Fresh Energy Tee von VITALIS. Ein wahrer Genuss für den Gaumen und durch die Süssholzwurzel mit einer angenehmen Süsse.»

**COOL MINT FRESH
ENERGY**
VITALIS
30 g
CHF 25.-





CORINA AMREIN
Rezeptionistin, Thermal Spa

«Ich nutze die freien Tage gerne, um die Gegend rund um die Bündner Herrschaft zu erkundigen. Da ich in Jenins zu Hause bin, führen mich die Ausflüge direkt von der Wohnung aus durch die Rebberge oder in die umliegenden Berge. Nach einem erlebnisreichen, sonnigen Tag ruhe ich mich auf dem Balkon aus, lege die Beine hoch und creme sie mit einem kühlenden Gel ein. Entspannung pur!»



COOLING LEG RELIEF GEL
VITALIS
100 ml
CHF 35.-



NANCY PETERMANN
Kosmetikerin, Thermal Spa

«Auch im Sommer kann die Haut trocken sein. Wichtig ist dann, sie möglichst vor Klimaanlage zu schützen und ihr durch ein Serum eine Extraportion Pflege zu gönnen. Ich verwende im Sommer ein enzymatisches Peeling, um die Haut nicht unnötig zu reizen und trage stets einen Lichtschutz auf.»

Skin Treatments

...

Jetzt buchen unter
resortragaz.ch/behandlungen



KEERTHI BANDARA
Masseur, Thermal Spa

«Um den Sommer noch achtsamer zu erleben, empfehle ich möglichst viel barfuss zu gehen. Wählen Sie ganz bewusst Wege auf unterschiedlichen Untergründen wie Wiese, Waldboden, Sand, Kies und erfahren Sie eine ganz neue Körperwahrnehmung. Danach ist es Zeit, die Füsse zu pflegen und bei einer Fussreflexzonenmassage zu entspannen.»



BETTINA KERBER
Verkäuferin,
Spa Boutique

«Ich schwöre im Sommer auf das Augenserum mit smarten Wirkstoffen von TEAM DR JOSEPH, welches die Augenpartie festigt, aufpolstert, glättet, intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und die Haut zum Strahlen bringt. Es ist sehr gut verträglich und wirkt abschwellend nach dem Sonnenbaden. Für einen zusätzlichen Frische-Kick: Bewahren Sie das Serum im Kühlschrank auf.»

SUPREME LIFTING EYE SERUM
TEAM DR JOSEPH
15 ml
CHF 170.-



150 JAHRE BADE- KULTUR



Wer die heutige Tamina Therme besucht, badet im ältesten Thermalwasserhallenbad Europas. Bereits seit 150 Jahren zieht sie Menschen auf der Suche nach Entspannung und Erholung an.

Herkunft & Wirkung

Bereits die Benediktiner-Mönche erkannten die heilende Wirkung des Thermalwassers, das positive Reaktionen im gesamten Körper auslöst: Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, die Funktion des Herzens nimmt zu. Bei Erkrankungen des Nervensystems, rheumatischen Beschwerden sowie Lungen- und Nierenstörungen wirkt ein Bad im Thermalwasser lindernd.



Von der Quelle zum Thermalbad

Im Jahr 1242 entdeckten Jäger des Klosters Pfäfers die stets 36.5°C warme Thermalquelle unweit des heutigen Bad Ragaz. Sie entspringt in der Taminaschlucht, aus der seit Jahrhunderten das heilende körperwarme Thermalwasser sprudelt.

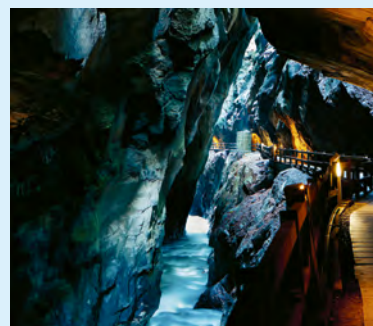
Die ersten Kurgäste wurden noch an Seilen in der Schlucht hinuntergelassen, bis 1840 eine vier Kilometer lange Wasserleitung zum Hof Ragaz erbaut wurde. Damit war der Grundstein für den Bau des öffentlichen Thermalbades gelegt. Seit ihrer Eröffnung 1872 erfuhr das Dorf Ragaz schon bald einen Aufschwung zum heute weltweit bekannten Kurort. 2009 wurde die Therme von Grund auf neugebaut und in den letzten Jahren stetig weiterentwickelt, wie z.B. mit der Erweiterung des Saunabereichs in 2019 und der anschließenden Erneuerung des Innenbereichs 2021.

Garantiert einen Ausflug wert

Von April bis Oktober ist die Taminaschlucht von Bad Ragaz aus gut zu Fuss erreichbar. Der Weg zur Schlucht führt vorbei am ältesten Barockbad der Schweiz, dem Alten Bad Pfäfers. Wo einst der Adel badete, befindet sich heute das Museum Kloster Pfäfers. Ein gesicherter Weg führt 450 Meter in die Schlucht hinein und lässt Sie die einzigartige Atmosphäre sowie die unbeschreibliche Kraft des Wassers erleben.



Mehr Inspiration auf taminatherme.ch/taminaschlucht



YOUR CHANCE TO WIN

Wir verlosen einen entspannenden Wellness-Tag für zwei Personen in der Tamina Therme. Erleben Sie die heilende Kraft des Thermalwassers und relaxen Sie im neugestalteten Saunabereich. Zum Gewinnpaket gehören ausserdem ein Konsumationsgutschein vom Café Therme, Leih-Bademäntel, -Frottetücher sowie Flip Flops.

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

Einsendeschluss ist der 1. September 2022.
Teilnahmebedingungen unter
resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel



Jetzt teilnehmen unter resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel

150 years of spa culture

The Tamina Therme was built in 1872 as Europe's first thermal-water indoor pool. It celebrates 150 years in 2022. The discovery of the Tamina spring in 1242 is what started it all. The healing 36.5°C thermal water has been bubbling out of it for centuries. The Tamina Gorge is definitely worth a visit between April and October.

Scan & Win





Massage für die Organe

Stress, Verdauungsbeschwerden, Angstzustände? Eine Chi Nei Tsang®-Massage kann da helfen, wie Senior Teacher Veetao Hogan und Senior Instruktor Rentao Ravasio im Interview erläutern.



Veetao Hogan

Als Chi Nei Tsang® Senior Teacher führte sie das Team des Thermal Spa in die hohe Kunst der Organmassage ein.

Veetao Hogan, können Sie uns kurz erklären, was Chi Nei Tsang® genau ist?

Veetao Hogan: Chi Nei Tsang® ist inspiriert von der Traditionellen Chinesischen Medizin, die einen ganzheitlichen und energetischen Ansatz der Gesundheit verfolgt. Eine Behandlungsmethode ist dabei Akupunktur. Die Akupunktur arbeitet auf den energetischen Linien der Organe, auch Meridiane genannt. Chi Nei Tsang® dagegen wirkt direkt an den Organen. Daher auch der Name: «Chi» bedeutet Energie, «Nei» Inneres und «Tsang» Organe. Ziel ist es, die lebenswichtigen Organe – wie Magen, Leber oder Nieren – sowie die Eingeweide – Dünn- und Dickdarm – von Stress und Anspannung zu befreien und wieder aufzuladen. Damit sie ihr volles Potenzial entfalten können.

Massage for the organs

Chi Nei Tsang® is a method to relieve stress and tension that accumulates in the abdominal area. Anxieties, digestive difficulties or problems such as flatulence and cramps can be relieved by the therapist with gentle, sometimes deep massage strokes. Senior Teacher Veetao Hogan and her partner Rentao Ravasio trained the thermal spa team in this special massage technique.

Für wen würden Sie eine Sitzung empfehlen?

Hogan: Für jeden. Es ist eine wunderbare Methode, um Stress und Spannungen abzubauen, die sich häufig in Ängsten, Schwierigkeiten mit der Verdauung oder Problemen wie Blähungen, Krämpfen und saurem Reflux äussern. Der Bauch lügt nie!

Was erwartet den Gast während einer Sitzung?

Hogan: Die Person liegt auf dem Rücken mit unbedecktem Bauchbereich. Manchmal verwendet der Therapeut Öl, manchmal arbeitet er auch nur mit den Händen. Die Massage ist sanft und die Tiefe der Handgriffe wird individuell auf den Gast angepasst. Gleichzeitig ist die Massage auch kraftvoll. Sie fördert den Blutfluss und aktiviert die Lymphe, nicht nur im Bauch, sondern im ganzen Körper. Der Therapeut beginnt im Bereich des Nabels, wo sich die Verspannungen über Tage, Monate und manchmal Jahre ansammeln und bearbeitet dann Organ für Organ, um sie zu entgiften und zu revitalisieren.

Kann die Massage auch schmerzhaft sein?

Hogan: In den meisten Massagetraditionen wird der Bauch nicht berührt, da er der Sitz der lebenswichtigen Organe ist und nur Experten sich ihm nähern sollten. Chi Nei Tsang® wurde von einem taoistischen Meister, Mantak Chia, entwickelt, von dem ich diese Kunst gelernt habe. Unsere Therapeutinnen und Therapeuten sind darin geschult, eine tiefe Sensibilität in ihren Fingern zu entwickeln. Wenn Unbehagen auftritt, helfen sie dem Gast, die Spannung durch Atemtechniken zu lösen. Schmerzhaft ist die Massage nicht, aber es kann gelegentlich zu Beschwerden kommen. Immerhin handelt es sich um eine therapeutische Massage und nicht um reine Entspannung.



Rentao Ravasio

Als UHT Senior Instruktor führte er das Team des Thermal Spa in die Basistechniken der Energie Meditation und Qi Gong ein.

Rentao Ravasio, die von Ihnen ausgebildeten Therapeuten werden auch in Qi Gong und Meditation geschult. Warum das?

Rentao Ravasio: Es ist uns sehr wichtig, dass der Therapeut eine gute Sensibilität, ein gutes Qi und eine gute Erdung entwickelt, damit die Behandlung so effizient wie möglich sein kann. Wir bringen ihnen bei, wie sie negative Energien und Emotionen loslassen, sich selbst reinigen und aufladen können, damit sie frisch und voller guter Energie am Massagetable ankommen können. Wenn die Gäste daran interessiert sind, können die Therapeuten diese Methoden auch mit ihnen teilen. Zum Beispiel, wie man negative Emotionen in positive verwandelt.

Unsere Organe speichern negative Emotionen?

Ravasio: Ganz genau. Wenn jemand deprimiert ist, kann man das zum Beispiel an seiner Körperhaltung erkennen: er neigt dazu, in sich zusammensinken, der Brustkorb ist eingefallen, als ob die Lunge sehr schwer und traurig wäre. Diese alte taoistische Weisheit ist in der heutigen Zeit, in der viele Menschen durch emotionale Turbulenzen gehen, wertvoller denn je.

Genesung in allen Dimensionen

Als einziges Hotel in der Schweiz bietet das Grand Resort Bad Ragaz die Chi Nei Tsang®-Massage an. Als Nicole Benak, Supervisor Massage im Thermal Spa, 2019 zum ersten Mal mit der Behandlungsmethode in Berührung kam, war sie sofort begeistert: «Ich wollte schon immer eine Technik lernen, die Schmerzen und Beschwerden lindert, indem sie im Körper gespeicherte negative Emotionen transformiert und den Körper von schädigenden Energien befreit. Ich liebe es, Menschen dabei zu helfen, ihre physische, mentale, emotionale und geistige Dimension miteinander zu verbinden.»

Durch eine Chi Nei Tsang®-Massage können oftmals unbewusste Erfahrungen und Blockaden im Körper aufgespürt und gelöst werden. Sie kann prophylaktisch und bei Beschwerden wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen oder Verdauungsbeschwerden angewendet werden. Neben Nicole Benak liessen sich zwei weitere Therapeuten, Besnik Hoti und Boris Bratoew, ausbilden. «Wir freuen uns darauf, diese kraftvolle Massage noch mehr Gästen vorstellen zu dürfen, da wir sehr gute Ergebnisse für die allgemeine Gesundheit feststellen konnten.»

Healing in all dimensions

The Grand Resort Bad Ragaz is the only hotel in Switzerland to offer the Chi Nei Tsang® massage. Nicole Benak, supervisor of massage at the thermal spa, and her colleagues Besnik Hoti and Boris Bratoew trained as therapists. "We look forward to introducing this powerful massage to more guests as we have seen very good results for overall health."

Angebot

Chi Nei Tsang®-Massage

Chi Nei Tsang® kann im Thermal Spa als Einzelbehandlung oder ganzheitliche Behandlung mit drei Sitzungen gebucht werden.

50 MIN CHF 195.- ODER 3x50 MIN CHF 555.-

resortragaz.ch/behandlungen

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

Book now

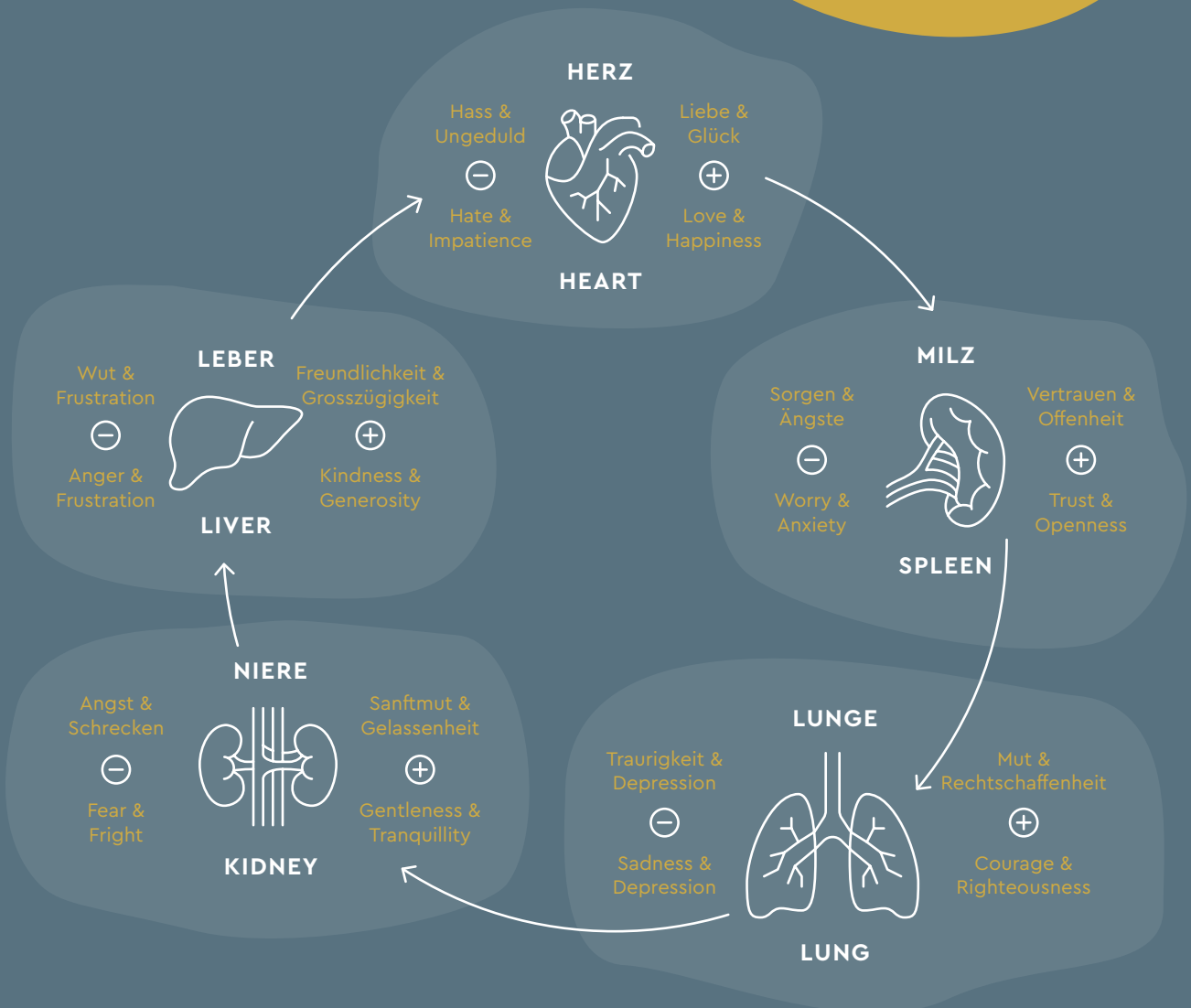


Für eine Chi Nei Tsang®-Massage benötigt **NICOLE BENAK** viel Fingerspitzengefühl.



FÜNF ORGANE IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Die Traditionelle Chinesische Medizin definiert Herz, Milz, Lunge, Nieren und Leber als die fünf lebenswichtigen Organe. Diese stehen miteinander in Verbindung und können positive wie negative Emotionen speichern. Kommt es zu einem Ungleichgewicht, wird der Mensch krank.



⊖ NEGATIVE EMOTIONEN / EMOTIONS

⊕ POSITIVE EMOTIONEN / EMOTIONS

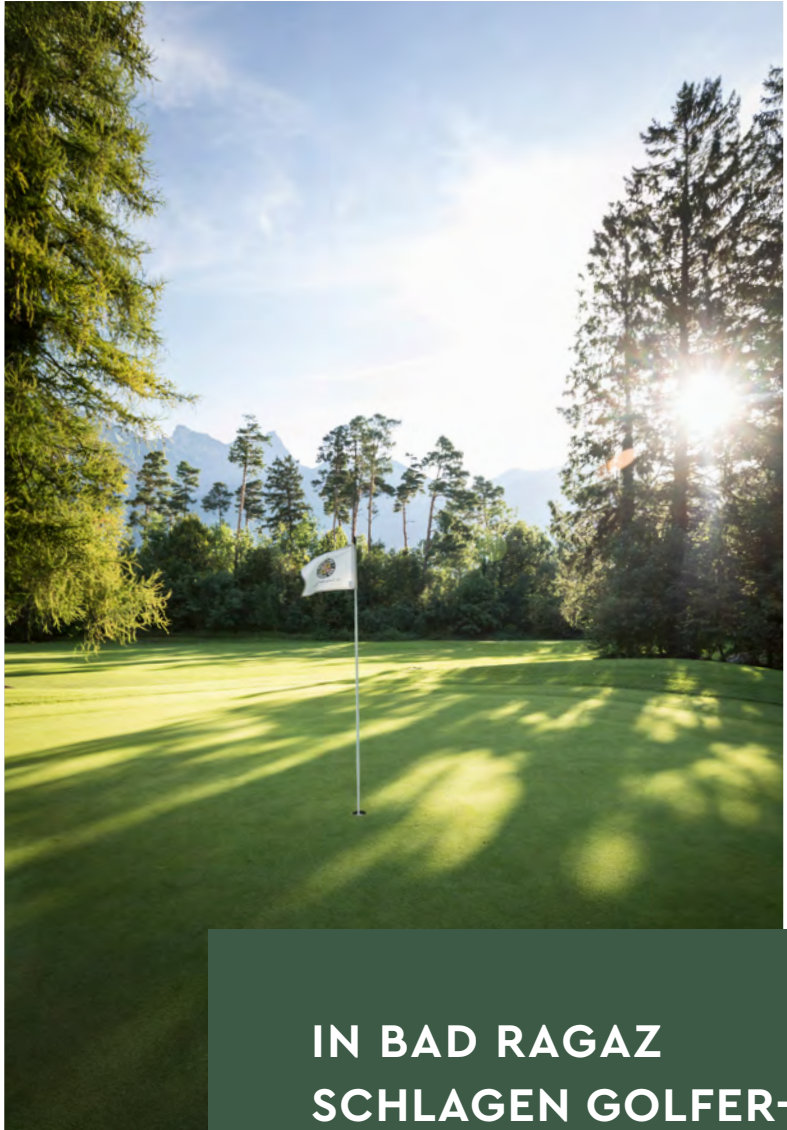
Golfen macht glücklich

So mancher Sportler konnte den Saisonstart kaum erwarten: Endlich wieder den Golfschläger in die Hand nehmen und raus in die Natur! Immer mehr und immer jüngere Sportbegeisterte zieht es auf das Grün. Kein Wunder – Golfen entspannt, hält gesund, stärkt die Muskulatur und fördert den gedanklichen Austausch.



Golf makes people happy

Playing golf is healthy. Over 1,000 calories can be burnt during four to five hours in the fresh air on an 18-hole round of golf. With the right stroke technique, the torso muscles and the entire locomotor system are strengthened. It is not surprising, then, that a round of golf is at its core a fitness programme. And a low-impact one at that.



Golfen ist gesund. Während vier bis fünf Stunden an der frischen Luft können auf einer 18-Loch-Golfrunde über 1'000 Kalorien verbrannt werden. Mit der richtigen Schlagtechnik wird die Rumpfmuskulatur und der ganze Bewegungsapparat gestärkt. Nicht verwunderlich also, dass eine Golf-Runde im Kern einem Fitnessprogramm gleichkommt. Und einem schonenden noch dazu. Doch der Golfsport hält nicht nur den Körper in Schwung, sondern ist auch ein wahrer Frischekick für den Geist. Wer beim Golfen erfolgreich sein will, braucht nämlich ein hohes Mass an Konzentration und Kreativität. Diese Aufgaben in Zusammenhang mit der entspannten Atmosphäre und dem Naturerlebnis auf dem Golfplatz eignen sich perfekt zum Stressabbau. Eine Wohltat für Körper und Seele.

IN BAD RAGAZ SCHLAGEN GOLFER- HERZEN HÖHER

Als einziges Resort in der Schweiz verfügt das Grand Resort Bad Ragaz über zwei eigene Golfplätze. Eingebettet in ein unvergleichliches Bergpanorama. Während sich auf dem 18-Loch-Championship-Course des Golf Club Bad Ragaz neben den Mitgliedern und Gästen auch die internationale Golfelite am Swiss Seniors Open tummelt, präsentiert sich der Golf Club Heidiland als idealer Platz für Einsteiger und Fortgeschrittene, die an ihrer Technik feilen möchten.

golfclubragaz.ch und gheidiland.ch

Zwischen Küche und Golfplatz

Michael Pilman sorgt im Restaurant gladys und auf den Golfplätzen Bad Ragaz und Heidiland für kulinarische Genüsse und zufriedene Gäste. Dafür benötigt er neben Kreativität und Fachwissen vor allem eins: ein gutes Zeitmanagement.



MICHAEL PILMAN ist Küchenchef im Restaurant gladys.

EARLY MORNING: READY, STEADY, GO

Freitagmorgen, 6 Uhr: Arbeitsbeginn für Michael Pilman. Der Küchenchef des Restaurants gladys ist der erste am Arbeitsplatz und hat heute viel vor. Für ein Firmengolfturnier haben sich 120 Personen angemeldet, die über den Tag verteilt versorgt werden möchten. Um 7.30 Uhr muss die Startverpflegung fertig sein. Anschliessend folgen Mitarbeiterplanung, Warenannahme und eine kurze Ansprache an das Küchenteam. Eine perfekte Kommunikation ist an Tagen wie heute essentiell. «Meine Herausforderung ist, dass meine Mitarbeitenden zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind», sagt er.

VORMITTAG: KEEP ON ROLLIN'

9 Uhr: Auf dem Golfplatz wurde an Loch 10 die Kochstation vorbereitet und eingerichtet, die die Zwischenverpflegung der Gästegruppe sicherstellt. Ein Mitarbeitender wird sie bis in den späten Nachmittag betreuen. Hier ist logistisches Geschick gefragt: Die Spieler kommen jeweils in Dreier- oder Vierergruppen an und haben maximal zehn Minuten Zeit zum Essen, bis die Nächsten anrücken. «In dieser Zeit ein warmes Gericht plus Dessert und ein Glas Wein zu reichen, ist taff», sagt Pilman. «Es muss also jederzeit gewährleistet sein, dass wir sauberes Geschirr vor Ort haben und genügend frisch zubereitete Speisen.» Zeitgleich beginnen in der gladys-Küche die Vorbereitungen für das Tagesgeschäft.

gladys Auszeichnungen

- 13 GAULTMILLAU-PUNKTE
- SWISS GOLF AWARD: «BESTES GOLF RESTAURANT DER SCHWEIZ» 2018, 2020 & 2021
- 86 PUNKTE IM FALSTAFF RESTAURANT- UND BEIZENGUIDE

MITTAG: LIKE A PRO

Ab 11.30 Uhr bis zur Schliessung wird durchgehend warme Küche angeboten. Das sind an einem durchschnittlichen Tag etwa 200 Speisen. Natürlich steht der Chef selbst am Herd. Gute Absprachen untereinander sind auch hier für einen reibungslosen Ablauf wichtig: «Wenn ich für das à-la-carte-Geschäft zuständig bin, kümmert sich einer der Sous Chefs um die Bankette. Um die Wertschätzung im gesamten Team zu erhöhen, tauschen wir die Positionen immer wieder mal durch, damit jeder weiss, was die anderen leisten.»

Auch im Golf Club Heidiland findet heute noch ein Turnier statt, für das Zwischenverpflegung und Bankett vorbereitet werden müssen. Pilman und seine Mitarbeitenden arbeiten auf Hochtouren.

Das 15-köpfige multikulturelle Team ist perfekt aufeinander eingespielt. «Ich bin sehr froh, dass wir so einen guten Teamgeist haben und teilweise sogar privat befreundet sind. Schliesslich verbringen wir während der Saison mehr Zeit miteinander als mit unseren Familien», so der 39-Jährige.



Between the kitchen and the golf course

For his job as chef de cuisine at the restaurant gladys, Michael Pilman needs one thing above all: good time management. On an average day, 200 meals have to be prepared, but there are also banquets, snacks on the golf course and office work to be done. Especially aperitifs and snacks served directly on the course are a challenge: "The players only have a few minutes, so everything has to be prepared perfectly and everything has to run like clockwork."

Pilman relies on good communication within his team to make this happen. "We work together very closely like one big family. It's nice that I can rely on my team."





Geniessen mit Aussicht: Das ist im **RESTAURANT GLADYS** möglich.

«Ausgleich ist wichtig, aber meine grösste Motivation beim Arbeiten ist das tolle Team.»



NACHMITTAG: CARE KEEPER

Mittlerweile ist es früher Nachmittag und Pilman schwingt sich aufs E-Bike, um auf den Golfplatz zu fahren. Die Firma hat für ihre Gäste zusätzlich an Loch 14 einen Apéro gebucht und der Küchenchef kontrolliert, ob alles reibungslos funktioniert. Denn auch hier kommt es auf jede Minute an.

Zu seinen Chef-Aufgaben gehört auch zu schauen, ob alles in bester Ordnung ist. Ein Gast braucht ein Pflaster oder der Strom ist ausgefallen? Pilman kümmert sich. «Neben der Position des Küchenchefs bin ich ein wenig Mädchen für alles», sagt er schmunzelnd und fügt direkt hinzu: «Aber ich schätze gerade diese Abwechslung. Kein Tag ist wie der andere.»

LATE AFTERNOON: COOL DOWN

Am frühen Abend nehmen die letzten Golfspieler und Hotelgäste auf der Terrasse des Gladys Platz, geniessen den Sonnenuntergang und die herrliche Sicht auf das unvergleichliche Bergpanorama. Zeitgleich wird der Apéro mit anschliessendem Barbecue für die Firmengäste durchgeführt. Letzter Peak des Tages für die Küchenmannschaft. Sind alle Gäste satt und zufrieden, geht es für den Chef und sein Team langsam Richtung Feierabend. Auch wenn es mal später wird, verlassen sie gemeinsam ihren Arbeitsplatz. Pilman fährt auch nach solch intensiven Tagen mit dem Velo nach Hause. 30 Minuten braucht er dafür. «Ausgleich ist wichtig, aber meine grösste Motivation beim Arbeiten ist das tolle Team, mit dem ich unsere anspruchsvollen Gäste verwöhnen darf.»

Tipps für den perfekten Rasen



Jonas Friedrich

Der Head Greenkeeper für die Golf Clubs Bad Ragaz und Heildiland sorgt bereits in seiner sechsten Saison für beste Spielvoraussetzungen auf dem Platz. Im Interview gibt er Tipps für die Rasenpflege im heimischen Garten.

Worauf kommt es bei der Rasenpflege im Laufe des Jahres an?

Jonas Friedrich: Wer einen grünen, dichten und gesunden Rasen haben möchte, sollte sich an folgenden Ablauf halten: Im Frühjahr bei etwa 8 Grad Bodentemperatur startet man mit der ersten Düngung. Wer mag, kann 14 Tage nach der ersten Düngung seinen Rasen vertikutieren, damit die Grasnarbe nicht verfilzt. Im gleichen Zug auch gerne eine Nachsaat der Fläche durchführen. Ich empfehle regelmässiges Düngen während der Sommermonate. Hier besser öfter und dafür nicht so viel. Der letzte Schnitt sollte Anfang bis Mitte November erfolgen. Danach den Rasen von Laub befreien, damit das Gras nicht fault. Für eine bessere Frostverträglichkeit des Rasens sollte die letzte Düngung kaliumbetont sein.

Wann und wie oft sollte man mähen?

Generell gilt: Je häufiger gemäht wird, desto dichter wächst die Grasnarbe und das Schnittbild wird schöner. Der erste Schnitt des Jahres sollte erfolgen, sobald der Rasen etwa das Doppelte der Wunschhöhe erreicht hat. Da gibt es natürlich individuelle Vorlieben. Bei uns auf den Plätzen ist der Rasen auf den Grüns etwa 3,5 bis 3,7 Millimeter hoch und wird täglich gemäht.

Gibt es einen Unterschied in der Pflege von Rollrasen und gesähtem Rasen?

Saat ist zeitaufwändiger, dafür vermutlich optimaler, denn das Gras wächst so, wie es die Natur vorgibt. Für die Keimung ist die richti-

ge Bodentemperatur entscheidend, sowie die richtige Kombination aus Niederschlag und Temperatur. Optimale Saatzeit ist April bis Mai oder im Spätsommer. Wenn alles gut läuft, ist der Rasen nach spätestens drei Monaten belastbar. Der grosse Vorteil von Rollrasen: er kann nach wenigen Wochen genutzt werden. Dafür ist er teurer und körperlich anstrengender zu verlegen. Und auch hier kommt es auf die richtige Vorbereitung und eine genügende Lockerung des Bodens an.

Was kann man sonst noch beachten?

Rasen braucht genügend Licht. Es macht eventuell Sinn, Äste von grossen Bäumen zurückzuschneiden. Allgemein gilt: Wer seinen Rasen gut pflegt und gesund hält, hat weniger Probleme mit Unkraut.



EVENTS & ERLEBNISSE

Ausblick

20. & 21.5.

Grand Tango Ball

Ort: Hof Ragaz / Kursaal

Erleben Sie den echten Tango Argentino an einer stimmungsvollen Gala und tanzen Sie am zweiten Abend bis in die Nacht hinein in einer typischen Milonga im Kursaal am Grand Tango Ball.

We celebrate the tango with an exciting gala and a typical milonga at the Grand Tango Ball.

1.7. – 15.10.

Light Ragaz

Ort: Taminaschlucht

Das Lichterspektakel kehrt zurück:

Tauchen Sie in einer atemberaubenden Naturkulisse in die Welt der Lichtkunst ein und entdecken Sie ein unendliches Lichtermeer. A light spectacle illuminates the Tamina Gorge in a breathtaking setting.

Erleben Sie unvergessliche Unterhaltung im Wasser: Die Synchronschwimmerinnen des SC Flös Buchs zeigen eine traumhafte Show in allen Becken des Resorts. Come and enjoy a synchronized swimming performance in all the resort's pools.

Hinweis: 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.

JUNI
JULI

AUGUST

Synchronschwimmen

Ort: Gartenpool, Helenabad & Tamina Therme

8. – 10.7.

25. Swiss Senior Open

Ort: Golf Club Bad Ragaz

Nach zwei Jahren Zwangspause ist der Weltklassegolf zurück: Erleben Sie das grösste internationale Golfevent der Deutschschweiz und seien Sie hautnah dabei, wenn die Profis um den Sieg putten.

The largest international golf event in German-speaking Switzerland is back after a forced break of two years.

14.8.

GaultMillau Garden Party

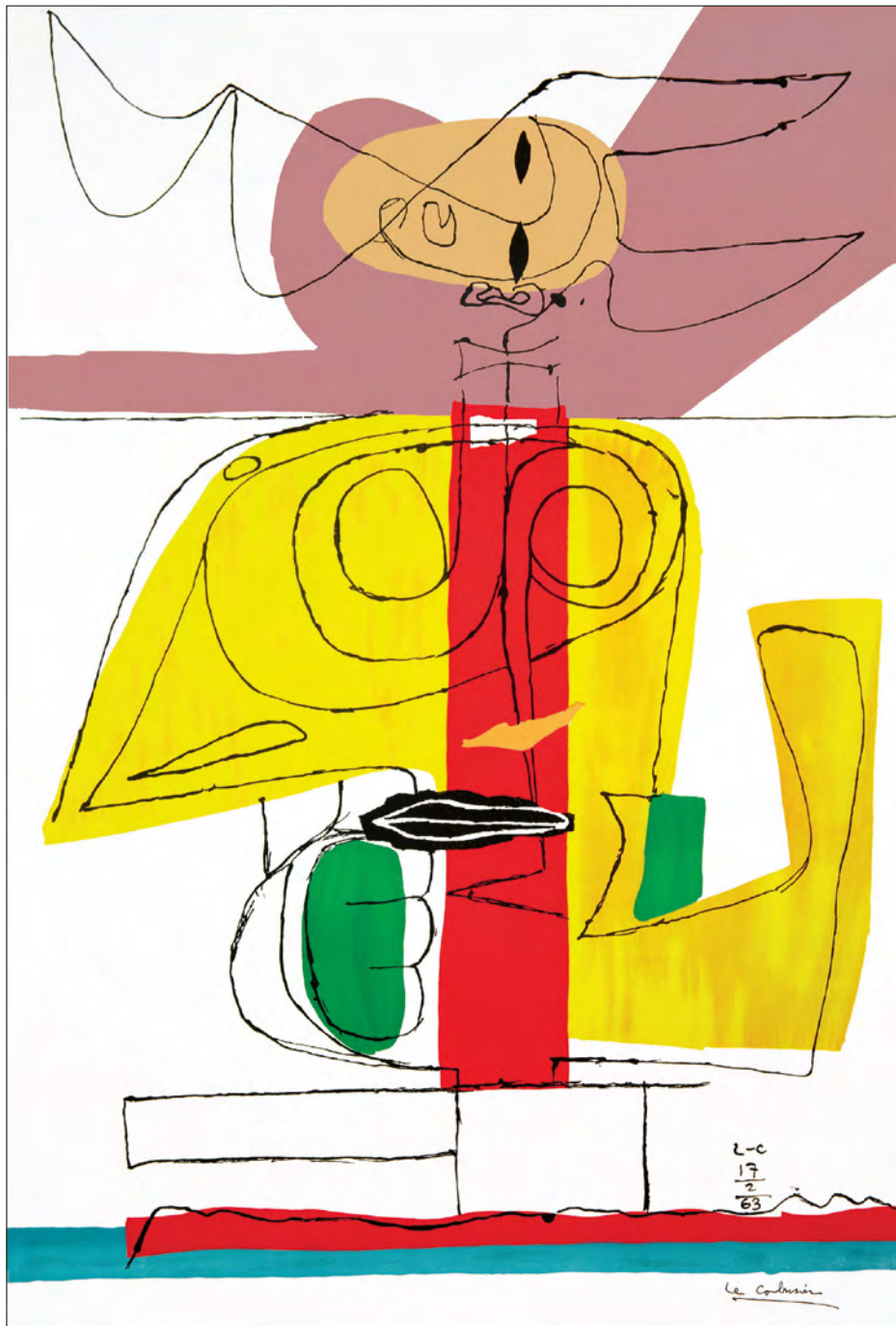
Ort: Garten Grand Resort Bad Ragaz

Dieser Event vereint die besten Köche des Landes auf einem Platz. Geniessen Sie aussergewöhnliche Kreationen in einer einzigartig legeren Atmosphäre.

The best chefs in the country pamper guests in a casual environment.

KULTURSACHE MIT SINA
**Lichtblicke dank
LeCorbusier**

«TAUREAU» 1963 © F.L.C. / 2022, PROLITTERIS, ZÜRICH FÜR WERKE VON LE CORBUSIER





Sina Samieian ist Kulturbeauftragter des Grand Resort Bad Ragaz. In seiner Kolumne «Kultursache» hatte er in den vergangenen Ausgaben wenig anzukündigen. Das soll sich nun wieder ändern. Schreiben Sie ihm und erhalten Sie die aktuelle Kultur Agenda:
sina.samieian@resortragaz.ch

Was ich an Kultursachen so mag? Sie faszinieren Menschen, bringen sie zusammen und ermöglichen Austausch. Umso schmerzhafter, als wir unsere geplanten Kulturveranstaltungen coronabedingt vorerst auf Eis legen mussten.

Eine Leihgabe während des Winters gab uns dann den nötigen Lichtblick und neue Inspiration. Zehn fantastische LeCorbusier-Lithografien wurden uns zugespielt. Die Ausstellung: ein absoluter Blickfang! Ich hoffe, Sie hatten die Möglichkeit, diese Meisterwerke aus der Nähe zu betrachten. Natürlich haben wir unserem Glück ein wenig nachgeholfen. Das Grand Resort verbindet eine treue, kreative und sinnstiftende Beziehung zu einer der wichtigsten Persönlichkeiten in Le Corbusiers Leben. Seine langjährige Geschäftspartnerin und eine Dame von Welt: Heidi Weber. Seit über 40 Jahren dürfen wir sie immer wieder als Gast begrüßen. Wie schon Rilke, Spyri oder Andersen erkannte Heidi Weber den kreativen Boden und die bewusstseinsweiternde Wirkung von Bad Ragaz und der Region auf das schöpferische Tun.

Von der Kunst zu Luxusautos

Nachdem wir gemerkt hatten, dass Ausstellungen ziemlich coronaunabhängig waren, blieben wir dieser Schiene treu. In Zusammenarbeit mit dem Verkehrshaus Luzern und dem Monteverdi Club konnten wir eine extravaganste Auswahl hochmotorisierter Luxus sportwagen des Schweizer Herstellers



Edle Autos in besonderer Atmosphäre: Die Monteverdi Ausstellung begeisterte die Besucher.

Monteverdi als «Auto Salon Bad Ragaz» präsentieren. Das sich in der Winterpause befindliche Golfrestaurant Gladys hat sich hierbei als märchenhaft passender Ausstellungsraum bewährt.

Sowohl Corbusiers Vertraute Heidi Weber als auch Peter Monteverdis bessere Hälfte Paul Berger sind überzeugt, dies hätte den jeweiligen Künstlern gefallen. Darauf sind wir sehr stolz.

Kultur muss sein

Um nicht in alte Muster zu verfallen, werde ich die Ankündigung nun ein wenig anders gestalten. Es wird keine konkrete Auflistung bevorstehender Veranstaltungen mehr geben. Stattdessen meine Bitte: Melden Sie sich bei mir und ich werde Sie auf meine Einladungsliste aufnehmen und Ihnen alle drei Monate eine Kultur Agenda zusenden, damit Sie unsere Veranstaltungen nicht verpassen. Denn ein bisschen Kultur darf es doch immer sein. Ich freue mich darauf, Sie wieder bei uns zu begrüßen!

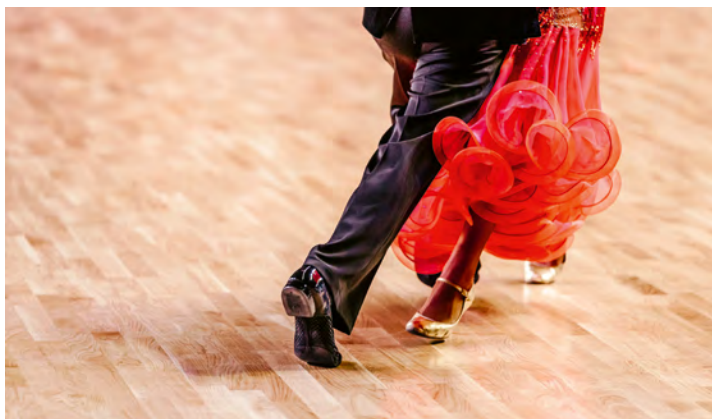
Aktuelle Anlässe

Mehr Informationen auf resortragaz.ch/events

Sina Samieian is the cultural director of the Grand Resort Bad Ragaz. He had little to announce in his culture column in the past issues. But this will change now. Write to him and get the latest news on cultural events: sina.samieian@resortragaz.ch

Looking forward

Highlights im Frühling und Sommer



Im April und Mai werden **Kamingespräche** mit hochinteressanten Gästen geführt: Andrea Zogg und Peter Thut. Es wird elegant und leidenschaftlich getanzt auf dem **Grand Tango Ball**. Ein **Kammermusikwochenende** im Juni ist geplant. **Live Painting** zu Musik mit Alfred «Sapri» Bradler. Den ganzen Sommer über zeigt ein Team von **Synchronschwimmerinnen** eine faszinierende Show in allen mit Wasser gefüllten Becken des Grand Resorts.

The **Grand Tango Ball** is all about elegant and passionate dancing. A **chamber music weekend** is planned for June 2022. **Live painting** to music with Alfred "Sapri" Bradler. Throughout the summer, a team of **synchronized swimmers** puts on a fascinating show in all the Grand Resort's water-filled pools.

Unsere Services

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

IHRE KLEINSTEN IN BESTEN HÄNDEN

Erleben Sie auch im Familienurlaub ruhige Stunden in Zweisamkeit bei einem gemütlichen Essen oder einem Aufenthalt im Spa. Wir passen so lange auf Ihre kleinen Lieblinge auf und bieten Ihnen auf Anfrage eine Abendbetreuung und Babysitting an. So können Sie Ihre Zeit sorgenfrei geniessen und wissen Ihre Schätze in den besten Händen.

resortragaz.ch/familie

E-BIKE & VELO VERLEIH

Lust auf eine Fahrradtour? Die Umgebung rund um Bad Ragaz ist ideal zum Velofahren. Hier werden gemütliche Fahrer und sportliche Biker gleichermassen fündig – von Genusstouren bis hin zu Uphill- und Downhilletappen ist für jeden etwas dabei. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Velos wie Mountainbikes und E-Bikes bei uns zu mieten. Das Concierge Team ist Ihnen gerne behilflich.

[Information und Reservation +41 81 303 20 10](https://resortragaz.ch)

GARANTIERT UNVERGESSLICH!

Schaffen Sie Erinnerungen, die bleiben: Während unserer Grand Experiences erleben Sie ganz besondere Momente. Dafür haben wir aussergewöhnliche Erlebnisse in der Region für Sie zusammengestellt, die Ihren Aufenthalt unvergesslich machen. Diese können ganz bequem über unsere Webseite gebucht werden:

resortragaz.ch/grandexperiences

IMPRESSUM

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

Gesamt- und Redaktionsleitung

Anne-Lena Scherrer

Redakteure

Anne-Lena Scherrer

Hannah Schmidt

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

Olivia Pulver

Rafa dos Santos

Rami Ravasio

Antje-Katrin Schaniel

Sina Samieian

Druck

Appenzeller Druckerei AG, Herisau

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

April 2022



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



GRAND RESORT
BAD RAGAZ

★★★★★



TIME TO RESHAPE

Mehr Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Stabilität.

Wir verstehen Gesundheit als etwas Ganzheitliches. Die NEWYOU Method® unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil zu optimieren und wahre Transformation zu erfahren. Das NEWYOU Angebot Back to Sports führt Sie auf Ihr altes Fitnesslevel zurück. Ganz gleich, warum Sie pausieren mussten: Unsere Gesundheitsexperten stellen Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen. Zudem erhalten Sie ein personalisiertes Ernährungskonzept.

NEWYOU Angebot Back to Sports

5 Tage / 4 Nächte inkl. Frühstück

resortragaz.ch/back-to-sports

