

# Immerse

Magazine



By Grand Resort  
Bad Ragaz

Issue #6

Deutsch/English

06

Lebenselixier Wasser. Eine Ode an die unverzichtbarste Ressource für Mensch und Natur.

18

Nachhaltiger Schweizer Alpen Kaviar. Einblicke in die weltweit einzigartige Störzucht im Kandertal.





## GRAND RESORT BAD RAGAZ



# Liebe Leserin, lieber Leser

Dieses Jahr haben wir wieder einen besonders warmen und trockenen Sommer erlebt. Gerade die wärmste Zeit im Jahr zeigt uns, wie wichtig Wasser für uns und unseren Planeten ist. Und weil es so wertvoll ist, nennen wir es im Grand Resort «blaues Gold». Der ein oder andere Fakt über Wasser wird Sie sicher überraschen. Und falls Sie schon immer wissen wollten, wie wir im Resort damit umgehen, zeigt Ihnen Reto Schwengeler, unser Leiter Infrastruktur und IT, wofür wir das Thermalwasser aus der Tamina-schlucht nutzen.

Passend zum Thema Wasser nimmt Sie Sebastian Titz, Küchenchef im *verve by sven*, mit zu einem Besuch bei Oona Caviar und erklärt was das Besondere an diesem Kaviar ist. Wassersomelière Anke Scherer zeigt, warum Wasser ein Geschmackserlebnis intensivieren oder gar ruinieren kann.

Sollten Sie mal so richtig abschalten wollen, ist eine haki® Behandlung genau das Richtige. Speziell ausgebildete haki-Therapeutin Patrizia Wäger erklärt, was an haki®

so besonders ist und warum es sogar für kopflastige Menschen pure Entspannung ist. Weniger entspannend, aber dafür umso sportlicher geht es bei Sportphysiotherapeutin Lea Nadig und Dr. med. Christian Schlegel zu. Sie begleiten Sportler an Weltmeisterschaften oder Olympia und nehmen Sie mit hinter die Kulissen des Swiss Olympic Medical Center.

Nehmen Sie sich ein Glas Ihres Lieblings-Wassers und tauchen Sie ein in spannende Geschichten aus unserem Resort. Viel Spass beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Marco R. Zanolari  
General Manager und Vorsitzender  
der Geschäftsleitung



We have had a particularly warm and dry summer. During the warmest time of the year, it becomes clear just how important water is for us and our planet. And because it is so special, we call it "Blue Gold" at the Grand Resort. In this issue, we dispel water myths and Reto Schwengeler, our Head of Infrastructure and IT, shows you the water's path through our resort. Read this issue of *Immerse Magazine* and discover interesting stories on health and wellbeing.

# Lebenselixier Wasser

06



Wasser ist die unverzichtbarste Ressource für Mensch und Natur mit einzigartigen Eigenschaften, von denen wir alle profitieren.

**Water, the elixir of life:** With its unique properties, water is the most indispensable resource for humans and nature, one that we all benefit from.

## GENIESSEN

18



## Die schwarze Perle unter den Delikatessen

Mitten im Kandertal tummeln sich rund 80'000 Störe in kristallklarem Bergquellwasser, um die Schweiz – darunter auch das Grand Resort Bad Ragaz – mit nachhaltigem Oona Caviar zu versorgen.

**The black pearl of delicacies:** 80,000 sturgeon, crystal-clear mountain spring water and one goal. Supplying Switzerland with sustainable Oona caviar.





## Entspannung für Kopflastige

Gehören Sie auch zu den Menschen, die auf der Überholspur durchs Leben rasen? Dann ist es höchste Zeit für eine haki® Behandlung!

**Pure relaxation for stressed minds:** Are you also one of the people who are racing through life in the fast lane? If so, you are overdue for a haki® treatment!

## ENTDECKEN



## Das magische Bad Ragaz

42

Viele geistreiche Gäste zog schon immer eine unsichtbare Kraft nach Bad Ragaz. Aber was macht den Ort, wie wir ihn kennen, so besonders?

**The magical Bag Ragaz:** Many spirited guests have been drawn to Bad Ragaz by an invisible force. But what makes this place, as we know it, so special?

## EINTAUCHEN INS BESSERFÜHLEN

**Resort News** 16  
Wir informieren Sie über alle Neuigkeiten aus dem Resort.

## GENIESSEN

**Alles andere als geschmacklos** 24  
Die zertifizierte Wassersommelière Anke Scherer klärt im Interview über die richtige Wasserwahl zum Essen auf.

## WOHLBEFINDEN

**Fit werden wie ein Profisportler** 32  
Warum das Swiss Olympic Medical Center auch Hobbysportlern zugutekommt, erklären Dr. med. Christian Schlegel und Sportphysiotherapeutin Lea Nadig.

**Trainingsprogramm  
Langlauf und Ski** 36  
Bestens vorbereitet für den Wintersport mit jeweils 3 effektiven Übungen.

**5 Geschenktipps  
für Weihnachten** 38  
Die schönsten Geschenke aus unserer Shopping-Meile.

## ENTDECKEN

**Events & Erlebnisse** 40  
Das Beste aus unserem Veranstaltungsprogramm der nächsten Monate.

**Unsere Services** 44  
Wir machen es Ihnen noch leichter, ins Besserfühlen einzutauchen.







# Lebens- elixier Wasser

Wasser ist die Quelle des Lebens.  
Schon in der Antike war Wasser  
für die griechischen Philosophen  
die Grundlage aller Materie.

Wasser ist tatsächlich die unver-  
zichtbarste Ressource für Mensch  
und Natur mit einzigartigen Eigen-  
schaften, von denen jeder und  
jede von uns profitiert.

Ohne Wasser funktioniert nichts auf unserem Planeten. Wasser ist unsere Lebensgrundlage und wertvoller Lebensraum für Pflanzen und Tiere. Es bedeckt rund 71 Prozent der gesamten Erdoberfläche. 97.5 Prozent davon ist Salzwasser und lediglich 2.5 Prozent Süßwasser. Davon ist der Grossteil als Eis an den Polen oder in Gletschern gebunden. Heisst: Wirklich zugänglich ist für uns ein Bruchteil von gerade einmal 0.3 Prozent. Diese Süßwasservorkommen sind auch noch sehr ungleichmässig über den Globus verteilt. So zählen mehr als 60 Prozent der Landflächen der Erde zu Regionen, in denen Wasser ganzjährig oder zeitweise knapp ist. All das macht Wasser zu einer kostbaren Ressource!

Wasser ist unser wichtigstes Nahrungsmittel, unser Treibstoff sozusagen. Wir können mehrere Wochen ohne feste Nahrung überleben, aber nur ein paar Tage ohne Flüssigkeit. Aus gutem Grund! Wasser übernimmt in unserem Körper viele lebenswichtige Funktionen wie die Förderung der Entschlackung, den Transport von Nährstoffen und Spurenelementen. Es beseitigt Abbauprodukte, reguliert die Körpertemperatur und liefert notwendige Mineralstoffe. Zwei bis drei Liter Wasser pro Tag sollten daher gesunde Erwachsene zu sich nehmen.

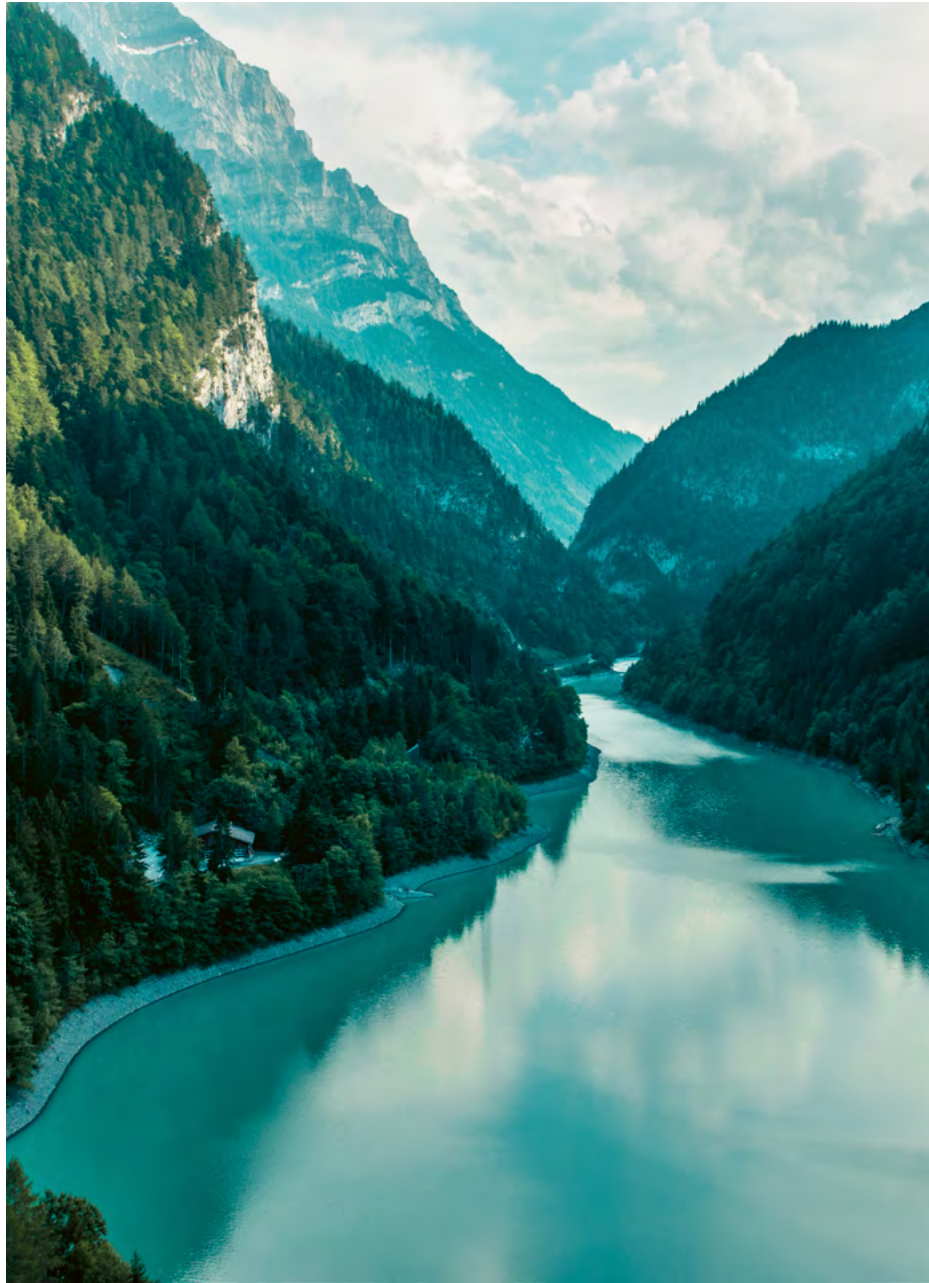
Sind unsere Flüssigkeitsspeicher ausreichend und konstant gefüllt, fühlen wir uns wohl, sind gesund – und sehen auch so aus. Denn die Haut als unser grösstes Organ ist eine der ersten, die den Flüssigkeitsmangel deutlich zu erkennen gibt: Der Teint wirkt müde, die Haut ist schlapp. Aber auch der Rest des Körpers reagiert mit Durst, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, wenn wir zu wenig trinken.

**Wir können mehrere Wochen ohne feste Nahrung überleben, aber nur ein paar Tage ohne Flüssigkeit.**



### **Water, the elixir of life**

With its unique properties, water is the most indispensable resource for humans and nature. We can survive several weeks without solid food, but only a few days without liquids. Water is also a source of health; even just sinking into thermal water triggers positive reactions throughout our entire organism. It truly does the body and soul a world of good!





Ob der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen ist, lässt sich übrigens ganz einfach per Hautfaltentest überprüfen. Dazu zieht man mit Daumen und Zeigefinger eine Hautfalte am Oberarm oder Handrücken hoch. Bleibt diese kurz in der Position, ist die Hautspannung vermindert und es heisst, unbedingt mehr trinken.

Wasser ist auch Quelle der Gesundheit. Seine heilsame Wirkung und sein Einfluss auf unser Wohlbefinden ist wissenschaftlich bestätigt. Das gilt auch für unser berühmtes Thermalwasser aus Europas wasserreichster Thermalquelle in der Taminaschlucht – die Basis für unser einzigartiges Angebot aus Wellbeing und Gesundheit. Bereits im 16. Jahrhundert würdigte der berühmte Arzt und Alchemist Paracelsus die heilende Wirkung des 36.5 °C Thermalwassers. Aber was macht unser Thermalwasser so besonders? Schon das Eintauchen bedeutet eine veränderte physikalische Umgebung für den Körper. Die spezielle Mineralisierung und die körperwarmer Temperatur lösen positive Reaktionen im gesamten Organismus aus. Muskulatur und Bindegewebe werden spürbar gelockert, Stoffwechsel und Kreislauf angeregt, die Herzfunktion gesteigert. Eine wahre Wohltat für Körper und Geist, die man sich regelmässig gönnen sollte.

Wasser ist sogar ein Glücksbringer! Schon der Blick auf einen See, Fluss oder das Meer reicht aus, damit unser Körper Glückshormone freisetzt. Warum? Am Wasser wird das Licht stärker reflektiert als an Land. Dieser Effekt wirkt beruhigend. Wasser tut so viel für uns – wir müssen es uns nur immer wieder bewusst machen, es schätzen, schützen und sinnvoll nutzen.



Das passende Angebot

## Experience Water

Was Sie erwartet:

- Sich erden und mit der Natur verbinden
- Die heilende Kraft des Wassers mit allen Sinnen erleben
- Positive Reaktionen im gesamten Organismus durch die spezielle Mineralisierung und Temperatur von 36.5 °C
- Tiefenwirksame Entspannung von Kopf bis Fuss

**4 TAGE FÜR CHF 1'999.-**

Pro Person inkl. Übernachtung mit Frühstück

[resortragaz.ch/experience-water](https://resortragaz.ch/experience-water)

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



# DER WASSER MYTHEN-CHECK

Richtig oder falsch? Über Wasser kursieren so einige Mythen. Doch was ist dran an den teilweise kuriosen Gerüchten? Wir klären auf:

## 1 WASSER STEIGERT DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

**Richtig.** Die körperliche, wie auch geistige Leistungsfähigkeit sinkt bis zu 20 Prozent, wenn Flüssigkeit verloren geht. Wer also produktiv sein will, muss ausreichend trinken. Am besten immer schon trinken, bevor der Durst aufkommt!

*Hydration affects your performance*

---

## 2 MAN KANN NICHT ZU VIEL TRINKEN

**Falsch.** Zu viel Wasser ist ungesund. Wer zu viel Wasser trinkt, bringt den Stoffwechsel und Mineralhaushalt des Körpers durcheinander. Empfohlen wird über den Tag verteilt 2 bis 3 Liter Wasser zu trinken.

*The dose makes the poison*

---

## 3 EINE DUSCHE VERBRAUCHT MEHR WASSER ALS EINE TASSE KAFFEE

**Falsch.** Eine 5-minütige Dusche verbraucht ca. 60 Liter Wasser, eine Tasse Kaffee ca. 140 Liter virtuelles Wasser. Virtuelles Wasser ist Wasser, das für die Produktion von landwirtschaftlichen und industriellen Produkten benötigt wird. Im Vergleich: 170 Liter Wasser verbraucht jeder Schweizer täglich im Haushalt. Der durchschnittliche Verbrauch von virtuellem Wasser liegt pro Kopf bei ca. 4'000 Litern am Tag.

*Hidden water footprints*

---

## 4 DIE SCHWEIZ GILT ALS DAS WASSERSCHLOSS EUROPAS

**Richtig.** Der relativ hohe Niederschlag in der Schweiz begünstigt die Entstehung von Seen, Grundwasserspeichern und Gletschern. Die Folge: Auf nur 0.6 Prozent der Fläche Europas speichert die Schweiz 6 Prozent der gesamten Trinkwasserreserven des Kontinents. Der Genfersee ist sogar der grösste Süsswasserspeicher Europas.

*Without rain, there is no life*



## Das blaue Gold des Grand Resort: Thermalwasser

Wasser ist für viele eine Selbstverständlichkeit. Doch gerade im Grand Resort Bad Ragaz ist man sich der wertvollen Ressource jeden Tag bewusst, wie Reto Schwengeler, Leiter Infrastruktur und IT, weiss.

### **Wie wichtig war und ist Wasser für das Grand Resort Bad Ragaz?**

Wasser ist ganz klar unser wichtigstes Gut. Ohne Wasser würde es das Grand Resort Bad Ragaz gar nicht geben. Das Thermalwasser aus der Quelle der Taminaschlucht ist unser Ursprung und die Basis für unser Angebot. Schöne Luxushotels gibt es viele auf der Welt, aber die Kombination aus eigener Thermalquelle, ganzheitlicher medizinischer Expertise und der Vielfalt eines Fünf-Sterne-Luxusresorts ist einmalig. Und das ist unsere Stärke, unser Alleinstellungsmerkmal, das unsere Gäste sehr zu schätzen wissen.

### **Auf welchem Weg kommt das Thermalwasser eigentlich ins Grand Resort?**

Eine Thermalwasserleitung bringt das Wasser bereits seit 1840 nach Bad Ragaz. Zum 175-Jahr-Jubiläum wurde die 4.5 Kilometer lange Leitung 2015 erneuert. Doch bis das Thermalwasser aus der Taminaschlucht entspringt, ist es zunächst 10 Jahre auf Wanderschaft durch verschiedene Gesteinsschichten.

### **Wie und wo findet das Thermalwasser überall Verwendung?**

Unser 36.5°C warmes Thermalwasser nutzen wir natürlich überall, wo wir warmes Wasser brauchen. Zudem gibt es im ganzen Resort Trinkbrunnen für unsere Gäste sowie ganz spezielle Wellnessanwendungen und Gesundheitsangebote mit Thermalwasser. Neben dem Baden, Trinken, Wellness und der ganzen Wasseraufbereitung verwenden wir das Thermalwasser auch für ausgefallene Ideen, wie beispielsweise für unser eigenes Bier «Quell 36.5°». Das gibt es exklusiv in unseren Restaurants. Kann ich nur empfehlen!

### **Wurden Massnahmen getroffen, um Wasser einzusparen?**

Das kalte Wasser ist Leitungswasser von der Gemeinde. Das verwenden wir so sparsam wie möglich.

Das Thermalwasser steht uns dagegen in unendlichen Mengen zur Verfügung. Würden wir das Thermalwasser nicht verwenden, würde es ungenutzt ins nächste Gewässer fließen. Deswegen stellen wir seit über 100 Jahren das Thermalwasser unseren Gästen zur Verfügung und bieten ihnen damit einen ganz besonderen Mehrwert.

### **Wie sieht es mit der Wiederverwertung von Wasser aus?**

Nachdem wir das 36.5°C warme Thermalwasser für unsere Gäste verwendet haben, machen wir es uns als Energiequelle zu Nutze. Die Restwärme aus dem Thermalwasser speist eine Wärmepumpe in unsere Heizungsanlage ein. Damit konnten wir den Einsatz von fossilen Brennstoffen um rund 950'000 Liter pro Jahr reduzieren. Rund 4.5 Millionen Franken haben wir in den vergangenen Jahren in energieeffiziente Systeme investiert und heizen heute alle Gebäude – von den beiden Hotels, über das Thermalbad, das Casino bis hin zu den Golfplätzen – CO<sub>2</sub> neutral.

### **Wird sich in Zukunft die Bedeutung von Wasser in der Hotellerie ändern?**

Wasser wird nicht umsonst blaues Gold genannt. Und dieser Begriff wird immer mehr an Bedeutung gewinnen. Wasser ist eine kostbare Ressource, die in einigen Teilen der Welt nicht mehr oder nur noch eingeschränkt zur Verfügung steht. Wasser wird allgemein mehr in den Fokus der Menschheit rücken, auch in der Hotellerie. Wir im Resort können uns momentan glücklich schätzen, dass uns das Thermalwasser unendlich zur Verfügung steht. Trotzdem machen wir uns Gedanken und planen für die Zukunft. Wasser ist für viele eine Selbstverständlichkeit und wird oft nicht wertgeschätzt. Im Resort sind wir uns der kostbaren Ressource jeden Tag bewusst. Schliesslich ist sie unsere Existenzgrundlage!



**Reto Schwengeler**

Arbeitet seit fast 20 Jahren im Grand Resort Bad Ragaz und ist als Leiter Infrastruktur und IT im Einsatz.

### **The Grand Resort's Blue Gold: thermal water**

For over 100 years, the 36.5°C healing thermal water has been made available to guests at the Grand Resort, offering them something very special and beneficial. But that's not all – it also goes on to be used as a source of energy. As a result, the consumption of fossil fuels was able to be reduced by 950,000 litres per year, says Reto Schwengeler, Head of Infrastructure and IT.

# DER WEG DES THERMALWASSERS



## TÖDIGEBIET

Regenwasser versickert im Tödigebiet und wandert auf einer **10-jährigen Reise** durch diverse Gesteinsschichten, bevor es sich in einem unterirdischen See sammelt. Durch die Nähe zum Erdkern erwärmt sich das Wasser auf **36.5°C**.



## TAMINASCHLUCHT

Das Thermalwasser tritt in der Taminaschlucht nahe Bad Ragaz wieder an die Erdoberfläche. Die Quelleleistung ist Jahreszeiten abhängig und ergibt pro Jahr rund **1 Million Kubikmeter Thermalwasser**.



## GRAND RESORT BAD RAGAZ

Von der Quelle führt das Thermalwasser über eine rund **4.5 km lange Leitung** ins Grand Resort Bad Ragaz. Fast 1'000 Liter Thermalwasser benötigt das Resort pro Minute.



19 BÄDER &  
18 TRINKBRUNNEN



Das Thermalwasser steht unseren Gästen in 19 Bädern und 18 Trinkbrunnen im Resort zur Verfügung. Zusätzlich wird es in der Haustechnik zum Beispiel für Warmwasseraufbereitungen verwendet.

## HEIZSYSTEM

Wenn das Thermalwasser seinen Dienst bei unseren Gästen erfüllt hat, wird es in einem Becken unter dem Aussenbecken der Tamina Therme gesammelt. In dem rund 400 m<sup>3</sup> grossen Becken steht das Wasser mit rund **30 °C Restwärme für das Heizsystem** zur Verfügung.

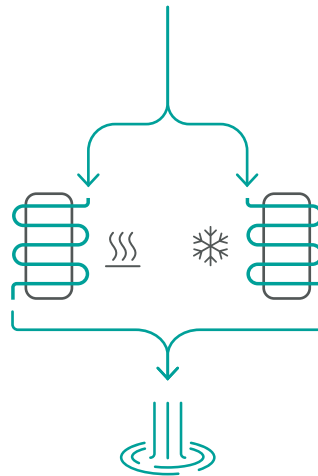


Mit unseren **drei Wärmepumpen von je einem Megawatt\* Heizleistung** heizen wir das komplette Resort. Dabei kühlen wir das Thermalwasser von den 30 °C Restwärme auf rund 15 °C ab.

\*Unsere Wärmepumpen haben eine Leistung für rund 150 Einfamilienhäuser.



Im Sommer nutzen wir dasselbe System, um unser Resort zu kühlen. Dabei werden die **Wärmepumpen als Kältemaschinen** eingesetzt. So können wir im Sommer wie auch im Winter auf ein nachhaltiges Heiz- und Kühlsystem zurückgreifen.



## WASSERFALLANLAGE

Nun ist das Thermalwasser am Ende seiner Reise angelangt und wird aufbereitet über die Wasserfallanlage bei der Tamina Therme wieder den öffentlichen Gewässern zugeführt.

**So schliesst sich der Kreislauf.**

Bis 2012 wurde das komplette Resort mit fossilen Brennstoffen geheizt. Dies ergab einen Heizölverbrauch von rund 1'000'000 Liter Heizöl pro Jahr. Mit dem neuen System konnten wir den Verbrauch von Heizöl auf 35'000 Liter reduzieren. **Dies ist eine Reduktion von 95%.**

# Resort NEWS

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



## Neues Team im IGNIV

Im IGNIV by Andreas Caminada erwartet Sie seit dem Sommer ein neues Gastgeber-Duo: Als Team sorgen Joël Ellenberger und Susanne Schneider als Küchenchef und Restaurantleiterin für eine Fine-Dining Sharing-Experience und vereinen Gourmet-Küche mit Gemütlichkeit.

### **New team at IGNIV**

Since summer, Joël Ellenberger and Susanne Schneider have been creating a special fine-dining sharing experience as a new host pair.

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

## Auf ein Glas Wein mit Coravin™

Köstlich, wie am Tag der Abfüllung – und ein Stück revolutionärer Weingenuss. Coravin™ ist ein einzigartiges System, um Weine zu konservieren. Im Olives d'Or haben wir einige Schätze unserer Weinkarte ausgewählt, die Sie glasweise ganz frisch aus einer ungeöffneten Flasche erhalten.

### **A glass of wine with Coravin™**

Experience the revolutionary way to enjoy wine at Olives d'Or, now possible thanks to the Coravin system.

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

## Tiefe Erholung für zwei

Unser Thermal Spa wurde mit einem neuen Paar-Massage-Raum ausgestattet. Das Besondere daran – er ist sehr ruhig, lässt kein Tageslicht herein und hat keinerlei Ecken. Laut unseren Therapierenden erzeugt das eine einzigartige Stimmung. Für intensive körperliche und mentale Entspannung. Die mit Infrarot ausgestatteten Wasserbetten lassen Sie mit Ihrem Partner nach der Massage in tiefste Ruhe eintauchen.

Preis für 2 Personen: CHF 490.- (70 Min.)

### **Deep relaxation for two**

Our thermal spa has been equipped with a new couple's massage room.

# 3 Fragen an die neue Führung

**Dr. Klaus Tschütscher**  
Verwaltungsratspräsident des  
Grand Resort Bad Ragaz



**Marco R. Zanolari**  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung und  
General Manager



## 01 Wie sind Sie in der neuen Position gestartet?

Es ist ein grosses Privileg, Verwaltungsratspräsident des Grand Resorts sein zu dürfen. In vielen persönlichen Begegnungen wurde ich von engagierten und motivierten Mitarbeitenden offen und herzlich empfangen. Gemeinsam mit der gesamten Crew bin ich voller Tatendrang, die vielseitigen Aufgaben und künftigen Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Zugute kommt mir sicherlich, dass ich das Unternehmen mittlerweile seit sechs Jahren sehr gut kenne. Deshalb war es ein gelungener Übergang. Meine neuen Aufgaben und Verantwortlichkeiten sehe ich mit grosser Freude entgegen. Natürlich habe ich aber auch Respekt davor. Mein Alltag ist nun noch vielfältiger, aber auch herausfordernder geworden.

## 02 Was ist Ihre Vision für das Grand Resort?

Unsere Motivation sind unsere Gäste. Als führendes Luxus-Resort Europas streben wir nach Exzellenz – in allen Bereichen, heute und morgen.

Ich möchte erreichen, dass wir das Unternehmen stets auf höchstem Niveau weiterentwickeln und ständig von der Gegenwart in die Zukunft führen.

## 03 Was bedeutet das Thermalwasser für Sie?

Es ist ein Geschenk der Natur und Teil unserer DNA. Unsere einzigartige Kombination aus eigener Thermalquelle, ganzheitlicher medizinischer Expertise und der Vielfalt eines Fünf-Sterne-Luxusresorts beruht auf diesem Wunder.

Es ist der Ursprung und der Grund für dieses einzigartige Haus. Die Kraft dieses Wassers und des Ortes ist unbeschreiblich. Und schliesslich steht stets eine gefüllte Karaffe Thermalwasser auf meinem Schreibtisch.

### Asking our new leadership about the thermal water

Tschütscher: Becoming President of the Board of Directors of the Grand Resort is a great privilege. This unique resort is centered around thermal water. It is a gift from nature and part of our DNA.

Zanolari: Having known the company for six years, I approach my new tasks as Chairman of the Executive Board with great pleasure and respect. The thermal water is the source and reason for this unique place here.

*Nachhaltiger Alpen Kaviar*  
**Die schwarze  
Perle unter den  
Delikatessen**





## Mitten im Kandertal tummeln sich rund 80'000 Störe in grossen, mit kristallklarem Bergquellwasser gefüllten Zuchtbecken. Die Mission dahinter: Die Schweiz – darunter auch das Grand Resort Bad Ragaz – mit nachhaltigem und erstklassigen Oona Caviar zu versorgen.

Ruhig und fast schon idyllisch gelegen sind die Frischwasserbecken mit rund 100 Tonnen Störe im Tropenhaus Frutigen. Eine begehrte Ware, denn Zuchtkaviar boomt aus gutem Grund! Durch den extrem angestiegenen Kaviar- und Fischkonsum der letzten Jahrzehnte hat sich der Bestand des Störs massiv verringert. Deswegen ist der Wildfang heute weltweit verboten. Die sinnvolle und nachhaltige Alternative ist die Fischzucht wie im Tropenhaus Frutigen. Ein Blick in die Becken zeigt, hier wachsen wahre Prachtexemplare an Stören heran. «Die jüngsten Störe sind 5 Jahre, die ältesten ca. 14 Jahre alt. Kaviarreif werden Sibirische Störe mit 6 Jahren, der Russische Stör mit 7 Jahren.

Ob die Eier wirklich reif sind, kontrollieren wir ganz unkompliziert mit Ultraschall. Grundsätzlich gilt: Je grösser und älter der Fisch, umso besser die Qualität», weiss Tobias Felix, Leiter der Fischzucht & Verarbeitung im Tropenhaus Frutigen.

Und Qualität wird bei Oona Caviar gross geschrieben. Die Fische wachsen ohne Zusatz von Medikamenten und Hormonen auf. Der Kaviar wird ohne Konservierungsstoffe und nur mit Salz aufbereitet. Jeder einzelne Schritt in der Gewinnung und Verarbeitung wird sorgfältig und in reiner Handarbeit durchgeführt. Gerade einmal 15 Minuten vergehen, bis die Kaviarperlen fertig verpackt in den Dosen sind. «Qualität und Geschmack müssen bei Kaviar eindeutig überzeugen. Deswegen gibt es in unserem Restaurant seit der Eröffnung 2019 nur Oona Caviar», erklärt Sebastian Titz, Küchenchef im «verve by sven». «Hinzukommt, dass Oona Caviar perfekt zum Konzept unserer Health-und-Lifestyle-Küche passt: Nachhaltige Produkte aus fairem Handel in kompromissloser Qualität.»

### The black pearl of delicacies

In the middle of the Kandertal valley, around 80,000 sturgeon can be found in large breeding tanks filled with crystal-clear mountain spring water to supply Switzerland – including the Grand Resort Bad Ragaz – with sustainable, first-class Oona caviar. The fish are fed food without added medication or hormones, and the caviar is prepared without preservatives – only salt. Every single step is carried out carefully and fully by hand in order to truly meet high quality standards.

Taste it

DO  
OG  
OONA  
CAVIAR



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



Im Tropenhaus Frutigen werden zwei unterschiedliche, qualitativ hochwertige Kaviarsorten angeboten. Der Oona Caviar (N°101, 102, 103) von Sibirischen Stören und der Oona Osietra Carat von Russischen Stören. «Grösse, Aussehen, Geschmack und Geruch entscheiden, welcher Qualitätsklasse der Kaviar zugeteilt wird. Die Homogenität von Farbe und Korn ist dafür ausschlaggebend. Zudem darf das Korn nicht beschädigt oder geplatzt sein», sagt Beate Makowsky, stellvertretende Geschäftsführerin im Tropenhaus Frutigen. «Das Prädikat N°101 – limité bedeutet höchste Qualität. Hier muss die Homogenität in Form und Farbe perfekt und das Korn grösser sein. Hat ein Sibiri-

scher Stör eine grossartige Qualität, wird er zur N°101. Unser N°102 – jeune verspricht Frische pur, denn er wird am gleichen Tag verarbeitet und versandt. Der Oona Caviar N°103 – traditionnel ist unser Bestseller, hier kommt die Reinheit des Kaviars besonders zur Geltung. Dann gibt es noch unseren Osietra Carat. Dieser ist kräftiger im Geschmack als der Oona Caviar N°103 – traditionnel und ein Produkt für wahre Kaviar Connaisseurs.» Kaviar, der geschmacklich und optisch nicht den hohen Qualitätsansprüchen genügt, wird im Tropenhaus Frutigen natürlich nicht weggeworfen. Daraus

wird der pasteurisierte Oona Caviar Millésime, Kaviarbutter oder das geräucherte Feuille de Caviar hergestellt, das wie Trüffel über Pasta gehobelt wird. Als einzige Störzucht weltweit wird in Frutigen ausserdem alles vom Stör verwendet. «Sogar die Fischhaut verwenden wir und machen daraus Stör-Leder-Accessoires», erläutert Beate Makowsky.

Serviert wird Kaviar gekühlt, zum Beispiel auf einem Eisbett. Blinis, kleine Buchweizenpfannkuchen mit Sauerrahm, sind die klassischen Begleiter dazu. Liebhaber geniessen Kaviar gerne pur. Dabei wird eine

«Oona Caviar passt perfekt zum Konzept von verve by sven: Nachhaltige Produkte aus fairem Handel in kompromissloser Qualität.»



**SEBASTIAN TITZ** Küchenchef  
im verve by sven.



Störe sind gesellige, harmlose und robuste Fische, die keine Scheu vor Menschen haben.

kleine Portion auf den eigenen Handrücken gegeben und gegessen. Denn der eigene Handrücken gilt als äusserst geschmacksneutral, so dass sich die Kaviar-Aromen ideal entfalten können. Und welche Sorte wird im *verve by sven* kredenzt? «Unser Konzept ist darauf ausgelegt, Traditionelles neu zu interpretieren», so Sebastian Titz. «Wir bieten den Oona Caviar N°103 – traditionell an. Der ist geschmacklich wunderbar und sehr beliebt. Diesen servieren wir auf unseren salzigen Hefewaffeln mit einer Nussbutter-Eigelbcreme. Für mich die beste Kombination.» Eigentlich kein Wunder, dass sich Oona Caviar auch im *verve by seven* grosser Beliebtheit erfreut. Bereits der klangvolle Name «Oona» – abgeleitet aus dem Keltischen für das Einzige, das Aussergewöhnliche, das Wahre – lässt die Perfektion jedes einzelnen, fein glänzenden Kaviar-Korns und den ehrlichen Genuss erahnen. *Nomen est omen!*

## WELCHE MENGE WIRD SERVIERT?

Da Kaviar nach dem Öffnen innerhalb kurzer Zeit verzehrt werden sollte, ist es wichtig, die richtige Menge Kaviar an die Anzahl Gäste und den Anlass anzupassen.

|                     |         |         |
|---------------------|---------|---------|
| Amuse-Bouche        | 5 g     | /Person |
| Aperitif            | 20 g    | /Person |
| Vorspeise           | 20 g    | /Person |
| Frühstück           | 20–30 g | /Person |
| Als Hauptkomponente | 50 g    | /Person |

# EIN PERFEKTES SONNTAG- MORGEN-GERICHT

*Rührei mit Rauchlachs und Kaviar*

## REZEPT FÜR 4 PERSONEN

- 4 Bio-Eier
- 30g Bio-Vollrahm
- Salz, Pfeffer
- 30g Schnittlauch, geschnitten
- 50g Crème fraîche
- 200g Rauchlachs
- 50g Oona Caviar N°103 – traditionnel

### SCHRITT 1 VERMENGEN

Eier, Rahm, Salz und ein wenig Pfeffer vermengen.  
Butter in einer beschichteten, Pfanne zergehen lassen.

### SCHRITT 2 RÜHREN

Eimasse beifügen und unter ständigem Rühren  
(mit Holzkelle oder hitzebeständigem Gummischaber)  
zum Stocken bringen, sodass die Eimasse noch saftig  
ist und glänzt.

### SCHRITT 3 ANRICHTEN

Auf dem Teller anrichten, die Tranchen Rauchlachs  
darauf drapieren. Einen Klecks Crème fraîche auf den  
Lachs und zuoberst den Kaviar. Mit frischem Schnitt-  
lauch bestreuen.







# Alles andere als geschmacklos



**ANKE SCHERER** liess sich 2015 an der deutschen Genussakademie Doemens in Gräfelfing (bei München) zur zertifizierten Wassersommelière ausbilden.

Die Wasserwahl zum Essen kann das Genusserlebnis intensivieren oder den Geschmack ruinieren. Die zertifizierte Wassersommelière Anke Scherer klärt im Interview auf.

## **Frau Scherer, welches Wasser empfehlen Sie zu welchem Gericht?**

Schwierig zu sagen, weil jeder eine andere Präferenz hat. Grundsätzlich würde ich ein erfrischendes Wasser empfehlen, das die Geschmacksknospen öffnet, um das Gericht voll und ganz erschmecken zu können. Wasser mit Kohlensäure ist dafür besser geeignet, denn durch die Kohlensäure werden die Geschmacksknospen frei gespült. Ideal ist ein mittelmineralisiertes Wasser, das neutral und ausgewogen ist und keinen Einfluss auf das Essen hat. Zu schweren, fettreichen Essen wie Käsefondue oder Entenbraten wäre ein niedrigmineralisiertes Wasser mit weniger Kohlensäure besser. Zum Schokoladenmousse passt wiederum ein hochmineralisiertes Wasser ganz toll, weil es die Schokoladensüsse unterstützt. Dennoch kann man nie eine pauschale Empfehlung geben.



**Was zeichnet eigentlich richtig gutes Wasser aus?**

Generell: Was einem schmeckt. Es gibt kein gutes oder schlechtes Wasser. Für mich ist entscheidend, warum und wozu ich Wasser trinke. Ich behaupte auch nicht, das Mineralwasser besser ist als Leitungswasser. Vor allem nicht in der Schweiz. Je nachdem wo ich bin, ist Leitungswasser meist Quellwasser und hat per Definition sogar Mineralwasserqualität.

**Empfehlen Sie eher Wasser mit oder ohne Kohlensäure?**

Es kommt darauf an. Wenn jemand einen empfindlichen Magen hat, ist ein Wasser mit Kohlensäure nicht ratsam. Ansonsten gerne auch mit Kohlensäure.

**Kann die Glasform den Wassergeschmack beeinflussen?**

Jede Glasform nimmt Einfluss auf den Wassergeschmack. Für Wasser mit Kohlensäure ist eine Glasform empfehlenswert, die sich nach oben verjüngt wie beispielsweise ein Tulpenglas. Dadurch trifft das Was-

ser beim Trinken gezielt in der Mitte der Zunge auf und man hat nicht das Gefühl, dass der ganze Mund «explodiert». Bei stillem Wasser eignet sich wiederum eine Burgunderform sehr gut, weil es sich nach aussen öffnet. So wird das Wasser grossflächig vom Mund aufgenommen und erfrischt angenehm den ganzen Gaumen.

**Welches Wasser sollte man im Alltag trinken?**

Das kommt auf die persönliche Präferenz an. Einfach mal verschiedene Wasser bewusst probieren. Welches dann am besten schmeckt, ist genau richtig für die Person und ihren Körper. Mein Tipp für mehr Nachhaltigkeit, falls der persönliche Favorit ein Mineralwasser aus dem Ausland ist: Meist gibt es ein regionales Wasser mit ähnlicher Zusammensetzung, das ebenfalls gut schmeckt. Das spart Transportwege, vermeidet unnötigen Ausstoss von CO<sub>2</sub> und ist besser für Klima und Umwelt. Die genaue Zusammensetzung des Mineralwassers ist auf jeder Flasche zu finden.

...

Bei einem Wassertasting an unserer Wasserbar.



**Anything but tasteless**

Your choice of water with food can elevate a meal or ruin it. The decisive factor is why and for what purpose the water is being drunk, explains certified water sommelier Anke Scherer in an interview. For example, carbonated water activates the taste buds, low-mineral water with less carbonic acid is recommended with heavy food, and high-mineral water is great with dessert because it enhances sweetness.

«Entscheidend ist, warum und wozu das Wasser getrunken wird.»



# WASSERARTEN & IHRE EIGENSCHAFTEN

## Mineralwasser mit/ohne Kohlensäure

**Herkunft:**

Aus einem unterirdischen, vor Verunreinigungsrisiken geschützten Wasserreservoir von «ursprünglicher Reinheit»

**Merkmale:**

- Konstante Zusammensetzung, Temperatur und übrige typische Merkmale im Rahmen von natürlichen Schwankungen
- Muss direkt an der Quelle abgefüllt werden
- Unbehandelt, lediglich Kohlensäure darf zugesetzt oder entnommen werden  
Ausnahme: Reduzierung von Eisen und Schwefel

**Besonderheit:**

Einziges Lebensmittel, welches eine amtliche Anerkennung benötigt

## Quellwasser

**Herkunft:**

Aus einem unterirdischen, vor Verunreinigungsrisiken geschützten Wasserreservoir von «ursprünglicher Reinheit»

**Merkmale:**

- Abfüllung an der Quelle
- Nicht oder nur mit den für natürliches Mineralwasser zulässigen Verfahren aufbereitet

## Tafelwasser

**Herkunft:**

Aufbereitetes Trinkwasser, das mit Mineralstoffen und Kohlensäure versetzt werden kann

**Besonderheit:**

Bezeichnung auch als «künstliches Mineralwasser»



## Leitungswasser

**Herkunft:**

Meist aus oberflächennahem Rohwasser (Fluss-, See- oder Grundwasser)

**Merkmale:**

- Per Definition «Rein, genussstauglich und frei von Krankheitserregern»
- Zum Trinken und Kochen, zur Zubereitung von Speisen sowie zur Reinigung von Gegenständen, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen
- Aufbereitung ist zulässig und oft auch notwendig

## Thermalwasser

**Herkunft:**

Kommt mit mind. 20°C aus einer Quelle

**Merkmale**

Kann auch Mineralwasser oder Quellwasser sein, sofern die Anforderungen erfüllt sind

**Besonderheit:**

Das Tamina Thermalwasser kommt körperwarm mit 36.5°C aus der Quelle

## Geschmack der Mineralien im Wasser

**Natrium:**

Salzig

**Magnesium:**

Bitter oder süß

**Calcium:**

Leicht säuerlich, trockenes Mundgefühl

**Eisen:**

Metallisch, dumpfes Mundgefühl

**Chlorid:**

Leicht bitter, leicht trockenes Mundgefühl

**Sulfat:**

Bitter-herb, weiches Mundgefühl

**Hydrogencarbonat:**

Säuerlich, intensives Mundgefühl

# ENTSPANNUNG FÜR KOPFLASTIGE



Gehören Sie auch zu den Menschen, die auf der Überholspur durchs Leben rasen? Nie rasten, ständig unter Druck stehen und daher unter Verspannungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsbeschwerden, Ermüdung oder sogar unter Burnout leiden? Dann ist es höchste Zeit für eine haki® Behandlung!



Aber was genau ist eigentlich haki®? «Die haki-Methode hilft kopflastigen Menschen den Alltagsballast abzuwerfen und ganzheitlich zu entspannen. Es ist nicht einfach nur eine kurzfristige Entspannungsbehandlung, sondern nachhaltig und effektiv», erklärt Patrizia Wäger, haki-Therapeutin aus Leidenschaft in der Tamina Therme. «Man arbeitet mit dem Menschen und erdet ihn. Ziel dabei ist es, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit spürbar zu steigern.»

Der Kopf hinter haki® ist Harald Kitz, ein begnadeter Therapeut und Musiker. Er entwickelte die mehrfach international ausgezeichnete haki-Behandlungsmethode mit seinem natürlichen Gefühl für Berührung (Haptik) und Schwingung (Kinetik). Da ist es nicht verwunderlich, dass eine fundierte Ausbildung der Therapierenden zentraler Bestand-

teil der haki-Philosophie ist und die hohe Qualität gewährleistet. Patrizia Wäger erinnert sich gerne an ihre haki-Ausbildung zurück: «Jeder einzelne Therapierende wird vom haki-Erfinder persönlich geschult. Das macht die ganze Ausbildung wesentlich intensiver. Und die Begeisterung von Harald Kitz ist schon unglaublich ansteckend und motivierend». Aber nicht jede Person eignet sich zum haki-Therapierenden. «Wir arbeiten mental wie auch körperlich nah am Menschen. Dazu braucht es schon eine besonders ausgeprägte Empathie. Auch muss man die richtigen Hände dafür haben. Therapeutische Vorkenntnisse sind natürlich ein Vorteil, aber kein Muss», weiss Patrizia Wäger.

Und wie muss man sich eine haki® Behandlung vorstellen? «Alle haki® Treatments werden individuell an den Gast angepasst und auf



**Pure relaxation for stressed minds**

The haki method helps stressed people let go of their worries and relax every facet of their being. It's not just a short-term relaxation treatment; it is actually sustainable and effective. A particularly exclusive experience is "haki® Flow Deluxe". This treatment takes place in the early morning in the healing thermal water, which is at body temperature, and only the guest and the haki therapist are present. The aim is to noticeably increase physical and mental performance.



## «Du kommst rein, spürst diese unglaubliche Atmosphäre – umgeben von völliger Ruhe und Stille.»

der Behandlungsliege, im speziell dafür geschaffenen haki-Raum oder im Thermalwasser durchgeführt. Mit Druck, Schwingungen, Rhythmus und Dehnung wird der Gast in einen Zustand des völligen Loslassens gebracht», so Patrizia Wäger. Eine besonders exklusive Erfahrung ist «haki® Flow Deluxe». Die Behandlung erfolgt am frühen Morgen im körperwarmen, heilsamen Thermalwasser, noch bevor die Tamina Therme öffnet. Nur der Gast und der haki-Therapierende sind vor Ort. «Du kommst rein, niemand ist da und du spürst diese unglaubliche Atmosphäre – umgeben von völliger Ruhe und Stille. Das unterstreicht auch Sinn und Zweck der haki® Behandlung. Gerade für Kopflastige, die im Alltagsstress gefangen sind, ist dies wunderbar zum Abschalten», erläutert die haki-Therapeutin.

Bei haki® Flow Deluxe wird der Körper im Thermalwasser gezogen, gedehnt, gespürt und wahrgenommen. Neben Schultern, Nacken und Kopf kann auch wunderbar die ganze Wirbelsäule und das Becken in Dehnung und Rotation gebracht werden. Die Therapeutin oder der Therapeut führt den Gast schwebelos durch das Wasser, der Körper wird dabei spürbar in die Länge gezogen. Patrizia Wäger führt weiter aus: «Die Behandlungen sind extrem individuell. Manchmal dauert es einfach länger, bis Menschen herunterfahren können. Die einen sind nach kurzer Zeit so entspannt, dass sie im Wasser während der Behandlung einschlafen. Für andere ist es



**Patrizia Wäger**  
ist ausgebildete Therapeutin für haki®, Massage und Kosmetik. Seit 2013 ist sie in der Tamina Therma tätig.

hingegen ein absolutes Highlight, wenn sie nur für ein paar Sekunden losgelöst und völlig frei in den Gedanken sind. Und das ist heutzutage bei der ganzen Reizüberflutung wahre Erholung.»

**«Im Gegensatz zur klassischen Massage werden bei der haki-Methode die Selbstheilungskräfte aktiviert.»**

Zum Abschluss werden dem Gast noch Übungen zur Selbsthilfe und Nachhaltigkeit gezeigt. «Die Übungen für zuhause sind ganz einfach umzusetzen und dabei unglaublich effektiv. Und das ist das Spezielle an haki® Behandlungen. Im Gegensatz zur klassischen Massage werden hier die Selbstheilungskräfte aktiviert. Zehn Minuten täglich reichen bereits, um vielfach zu profitieren,» resümiert die haki-Therapeutin. «Aber man kann es fast nicht beschreiben, man muss haki® Flow Deluxe wirklich erleben.»



## HAKI® FLOW DELUXE ANGEBOT

**DEN KÖRPER DEHNEN, SPÜREN UND WAHRNEHMEN.**  
Der Therapierende führt Ihren Körper durch das Wasser und Sie werden spürbar in die Länge gezogen. Sie entspannen während Ihre Schultern, Nacken, Wirbelsäule und das Becken in Rotation gebracht werden. Für ein noch exklusiveres Erlebnis entspannen Sie in völliger Ruhe bevor die Tore der Tamina Therme öffnen.

**75 MINUTEN, CHF 215.-**  
[taminatherme.ch/wellness](https://taminatherme.ch/wellness)



*Book now*

## YOUR CHANCE TO WIN

**Wir verlosen eine haki® Flow Deluxe Behandlung im Wert von CHF 215.- in der Tamina Therme.**

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

Einsendeschluss ist der 28. Februar 2023.  
Teilnahmebedingungen unter  
[resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel](https://resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel)



*Scan to win*

# Fit werden wie ein Profisportler

Die Ski-Saison steht vor der Tür. Im Swiss Olympic Medical Center im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz herrscht Hochbetrieb. Spitzenathleten geben sich geradezu die Türklinke in die Hand, um fit zu werden oder ihr Leistungsniveau zu verbessern. Warum das auch Hobbysportlern zugutekommt, erklären Dr. med. Christian Schlegel und Sportphysiotherapeutin Lea Nadig.



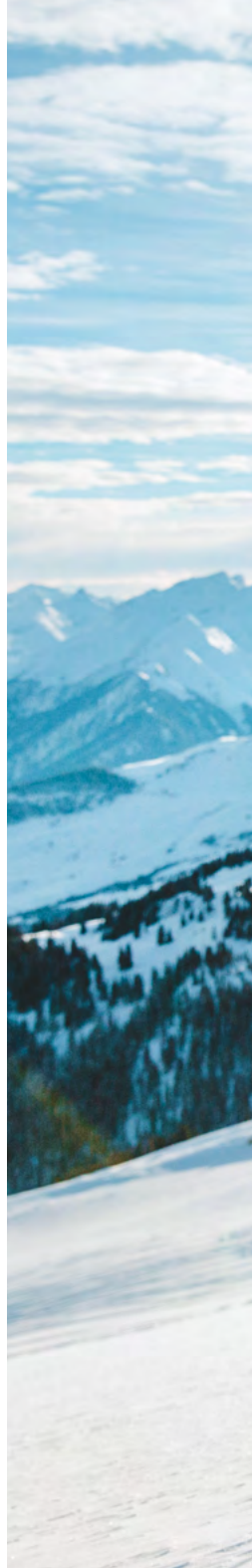
**Dr. med. Christian Schlegel**

Facharzt für physikalische Medizin und Reha, Sportmedizin, manuelle Medizin und Schmerztherapie. Leitet seit 1998 das Swiss Olympic Medical Center im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz.



**Lea Nadig**

Leiterin Therapie, Sportphysiotherapeutin und diplomierte Trainerin Leistungssport Swiss Olympic. Seit 2007 im Swiss Olympic Medical Center im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz tätig.







Stronger, faster, longer

**Was ist das Besondere am Label «Swiss Olympic Medical Center»?**

Dr. med. Christian Schlegel: Als akkreditierte Klinik und offizieller Olympiastützpunkt zeichnet uns eine hohe Kompetenz und eine ausgewiesene Erfahrung in der sportmedizinischen Beratung und Behandlung von Athleten aus. Zudem wird unsere Qualität durch Swiss Olympic mindestens alle vier Jahre überprüft.

**Sie begleiten auch Sportler während einer WM oder Olympia. Wie empfinden Sie das?**

Lea Nadig: Es ist aufregend – man ist sich einer grossen Verantwortung bewusst, weil es für den Athleten etwas ganz Besonderes ist. Vielleicht ist es die letzte Gelegenheit in der Karriere oder sogar die einzige Chance in ihrem Leben. Die Sportler haben Jahre darauf hingearbeitet. Deswegen fiebert man selbst auch extrem mit.



### **Verraten Sie uns, welche Prominente bereits bei Ihnen in Behandlung waren?**

Dr. Schlegel: Wir legen sehr viel Wert auf Diskretion. Das gehört zu unserer Philosophie und das schätzen auch unsere Gäste und Patienten. Aber so viel darf ich verraten: Zu uns kommen nationale wie internationale Spitzensportler aus den Bereichen Ski, Langlauf, Tennis, Kunstturnen, Sportklettern, Ski Mountaineering, Fussball – darunter die Schweizer Nati – aber auch Skicross und Schwingen.

### **Kann ich als Hobbysportler auch vom Swiss Olympic Medical Center profitieren?**

Nadig: Hobbysportler sind ebenso willkommen wie Topathleten. Wir machen da keinen Unterschied. Ganz im Gegenteil! Durch unsere Arbeit mit Spitzensportlern haben wir die besten Geräte und Personal aus allen Fachrichtungen.

Dr. Schlegel: Als Swiss Olympic Medical Center müssen wir ganz besondere Auflagen hinsichtlich Team, Geräte und Testmöglichkeiten erfüllen. All das kommt auch dem Hobbysportler zugute. Der Mensch ist ja grundsätzlich der gleiche, nur das Leistungsniveau ist unterschiedlich.

«Ob Spitzen- oder Hobbysportler – wir machen keine Unterschiede in der Behandlung.»

### **Wie können sich Hobbyskifahrer optimal auf die Saison vorbereiten?**

Dr. Schlegel: Am besten ist es, erstmal seinen aktuellen Zustand festzustellen, um dann Defizite abbauen zu können. Wir starten immer mit einer Analyse: Wer ist die Person, auf welchem Niveau bewegt sie sich und ganz wichtig: welche Ziele hat sie sich gesetzt. Dann schauen wir uns den körperlichen Zustand genau an, messen die Kraft und können daraufhin den individuellen Schwerpunkt setzen.

### **Welches Training empfehlen Sie Wintersportlern im Allgemeinen?**

Nadig: Jedes Training, das die Grundausdauer, Stabilität und Kraft steigert. Dazu zählt Laufen im Gelände, Wandern oder Velofahren. Aber auch Seilspringen ist effektiv. Alles einfache Massnahmen, mit denen man viel erreichen kann.

Dr. Schlegel: Auch Gummitwist ist ein super Training. Das Wichtigste ist, man trainiert überhaupt.

### **Get fit like a professional athlete**

The Swiss Olympic Medical Center is the first port of call for elite athletes to get fit or improve their performance level. The official Olympic training centre is set apart by a high level of expertise and proven experience in sports medicine consultation and treating athletes. Amateur athletes can also benefit from all this, since human beings are basically the same, it's just the level of performance that differs.





Das passende Angebot

## Fit4Ski

Was Sie erwartet:

- Ski-Alpin oder Nordic Test
- Individuelle Leistungsdiagnostik
- Analyse der Ergebnisse und Bestimmung der Trainingsdefizite
- Tipps für Ihr Training zur langfristigen Optimierung
- Minimierung des Verletzungsrisikos

### ALPIN STYLE

1 STD. 45 MIN. FÜR CHF 260.-

### NORDIC STYLE

2 STD. 45 MIN. FÜR CHF 380.-

### SKIMO STYLE

2 STD. 15 MIN. FÜR CHF 300.-

[medizin-badragaz.ch/fit4ski](http://medizin-badragaz.ch/fit4ski)



*Get ready* ↗

«Der beste Schutz  
gegen Verletzungsgefahr  
ist Training.»

## VOM EINSTEIGER BIS ZUM SPITZEN- SPORTLER

Das Swiss Olympic Medical Center führt sportmedizinische und labortechnische Untersuchungen durch. Ziel ist es, dass Sportbegeisterte ihren Körper besser verstehen, das eigene Training optimieren können und ihre ganz individuellen Ziele erreichen. Aber auch bei der Prävention und Rehabilitation von Verletzungen ist das SOMC der richtige Ansprechpartner. Ebenfalls zählen die Leistungsdiagnostik, orthomolekulare Behandlungsmethoden und medizinische Trainingsberatung zu den Kompetenzen des Teams.

# Trainings- programm Langlauf

3 Übungen  
9 Minuten  
120 Moves  
43 kcal

## Ausfallschritt kniend 01

### Ausgangsstellung

Aus dem Stand einen grossen Schritt nach vorne machen, beide Knie beugen, bis das hintere Knie am Boden ist (ca. 90° Winkel in beiden Knien).

### Ausführung

Die Hüfte des hinteren Beins nach vorne schieben und den Arm derselben Seite über den Kopf ziehen. Oberkörper leicht nach vorne neigen.



Position pro Seite  
30 Sekunden halten  
oder 3 x 8 Wiederholungen pro Seite

# Trainings- programm Ski

3 Übungen  
19 Minuten  
225 Moves  
81 kcal

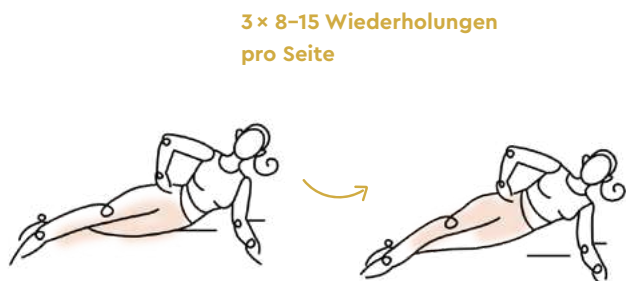
## Seitstütz 01

### Ausgangsstellung

Seitlich hinlegen, den Ellbogen unter der Schulter positionieren. Die Hüfte in die Höhe bringen – so dass das Becken senkrecht zum Boden ist und die Füße auf- oder nebeneinander liegen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule und bildet mit Schultern, Hüfte, Knie und Füßen eine gerade Linie.

### Ausführung

Hüfte hoch und runter bewegen und dabei aber stets gestreckt lassen.



3 x 8-15 Wiederholungen pro Seite

## Po-Bein-Brücke einbeinig

### Ausgangsstellung

In Rückenlage die Knie anwinkeln und die Füße so aufstellen, dass der Kniewinkel unter 90° ist. Ein Bein senkrecht in die Luft strecken und das Schambein nach oben ziehen.

### Ausführung

Das Becken nach oben drücken, wobei das Becken stets eingerollt bleibt, kurz halten und wieder an den Boden absenken. Dabei stets versuchen die Ferse zum Körper zu ziehen und nicht wegzustossen.



## Hand to Forearm Plank

### Ausgangsstellung

Liegestützposition einnehmen. Füße etwa hüftbreit aufstellen und die Hände senkrecht unterhalb der Schultern positionieren. Zwischen Kopf, Schultern, Becken und Füßen entsteht eine gerade Linie.

### Ausführung

Aus der Liegestützposition eine Hand abheben und auf den Ellbogen legen. Auch der andere Arm wird auf den Ellbogen gelegt. Dabei darauf achten, dass der Körper möglichst stabil bleibt. Dann wird die eine und anschließend die andere Hand wieder aufgestützt.



## Kniebeuge Kurzhantel

### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand, gerader Rücken, Schultern zurückziehen und Bauch anspannen. Gewicht (Kurzhanteln oder gefüllte Wasserflaschen) locker in beide Hände nehmen, Arme sind gestreckt.

### Ausführung

Das Gesäss wird nach hinten und unten bewegt, die Knie bleiben in einer geraden Linie mit Füßen und Hüfte. Der Oberkörper bleibt aufrecht und der Rücken gerade. Danach wieder aufrichten.



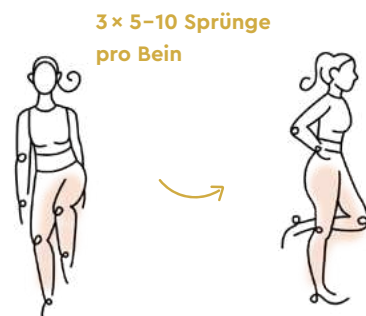
## Einbeinsprünge

### Ausgangsstellung

Sich sprungbereit auf einem Bein vor ein Balance Pad oder festes Kissen hinstellen.

### Ausführung

Die Sprünge vorwärts ausführen. Entweder alle Wiederholungen am Stück oder jede einzeln. Wichtig: Rumpf stabilisieren und die Beinachse (Achse zwischen Fuss, Knie und Hüfte) stabil halten. Sanfte Landung mit gebeugtem Knie.





# 5 Geschenktipps für Weihnachten



*Make a wish*



## WIE EINE ZWEITE HAUT

Von bequem über luftig locker zu elegant: Die Wellness Wear von Back Label sieht nicht nur trendy aus, sie enthält auch sanft pflegende Wirkstoffe, die unserer Haut guttun. Eukalyptus, Bambus und Seegrass sind nur einige der Stoffe, die für die Wellness Wear verwendet werden. Für ein wahrlich sinnliches Tragegefühl.

**ab CHF 90.-**

Back Label's Wellness Wear not only looks trendy, it also contains gently nourishing active ingredients that are good for our skin.

**from CHF 90.-**

[Spa Boutique im Thermal Spa](#)

## BESONDERE MOMENTE ERLEBEN

Mit den Gutscheinen des Grand Resort Bad Ragaz schenken Sie tiefgreifende Regeneration, kulinarische Vielfalt oder ein exklusives Rundumerlebnis. Von Massagen über Dinner-Dates bis hin zur Übernachtung finden Sie immer das passende Geschenk für Ihre Lieben.

**ab CHF 50.-**

With a Grand Resort Bad Ragaz voucher, you can give the gift of deep regeneration, diverse culinary delights or an exclusive all-round experience.

**from CHF 50.-**

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



## 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)



## SANFTE PFLEGE MIT THERMALWASSER

Schon seit Jahrtausenden schenkt uns die Quelle in der Taminaschlucht das heilende Thermalwasser. Da lag es nahe, dass wir als Health- und Lifestyle-Resort eine Pflegelinie daraus kreieren. Kombiniert haben wir die wertvollen Mineralstoffe aus dem Thermalwasser mit der Kraft einheimischer Pflanzen und Kräuter. Für ein erfrischend sanftes Pflegeerlebnis.

**Facecream 15 ml für CHF 15.-**

**Duschgel 75 ml für CHF 8.50**

For a refreshingly gentle pampering experience, we have combined our precious thermal water with the power of native plants and herbs.

**Facecream 15 ml for CHF 15.-**

**Duschgel 75 ml for CHF 8.50**

**Boutique CadEau**

## GINNY LITSCHER BADEMODE

Echter Geheimtipp für Modebewusste, die es ein wenig ausgefallener mögen. Die Schweizer Künstlerin und Designerin Ginny Litscher entwarf eine Bademoden-Kollektion. Mit ihren auffälligen Prints haben Sie beim nächsten Wellnessstrip einen echten Hingucker dabei. **ab CHF 270.-**

The swimwear garments by Ginny Litscher are real eye-catchers with their striking prints. **from CHF 270.-**

**Spa Boutique im Thermal Spa**



*Treat yourself*



## ANGENEHMER DUFT FÜR ZUHAUSE

Floral, holzig, süss – Düfte beeinflussen die Stimmung und kreieren eine angenehme Atmosphäre. Mit den Raumdüften von Linari schaffen Sie wahrlich exklusive Duftmomente für Ihr Zuhause.

**Linari Diffusor verschiedene Düfte 500 ml ab CHF 119.-**

With the room fragrances from Linari, you can make your home smell like a dream.

**Linari Diffusor various scents 500 ml from CHF 119.-**

**Boutique CadEau**

# EVENTS & ERLEBNISSE

Ausblick

9.11.

## Gesundheitsabend:

**Wasser – Die Quelle unseres Lebens**

Ort: Kursaal, Grand Resort Bad Ragaz

Unser Experten-Team lädt ein zu einem Abend rund ums Thema Wasser. Sie erfahren, warum es so wertvoll ist und wie es unsere Gesundheit fördert.

Our team of experts invites you to an evening all about water.

15.12.

## Cigar Lunch

Ort: Salon Davidoff, Hof Ragaz

Hochwertige Zigarren kombiniert mit feinstem Genuss: Ein Aperitif, gefolgt von einem mediterranen 2-Gang Menü und gekrönt mit erstklassig auserlesenen Zigarren erwarten Sie.

Enjoy an aperitif, followed by a two-course Mediterranean meal and first-class choice cigars to top it all off.

11.12.,  
8.1. & 12.2.

## 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.

Sundays at the Grand Resort: enjoy a fine appetiser buffet, various main courses and a heavenly dessert buffet.

**Bitte beachten Sie, dass sich das Programm kurzfristig ändern kann. Auf [resortragaz.ch/events](http://resortragaz.ch/events) finden Sie immer die neusten Informationen.**

31.12.

## Silvester Party

Ort: Grand Hotel Quellenhof

Wir läuten das neue Jahr mit einer exklusiven Silvester Party im Grand Hotel Quellenhof ein. Es erwartet Sie eine Dinershow unter dem Motto «Dancing on Ice» sowie ein 7-Gang Dinnermenü, Livemusik, eine spektakuläre Feuershow und viele weitere Überraschungen.

Under the motto "Dancing on Ice", we ring in the New Year with an exclusive New Year's Eve party at the Grand Hotel Quellenhof.

7. – 10.4.

## Preview Ostern

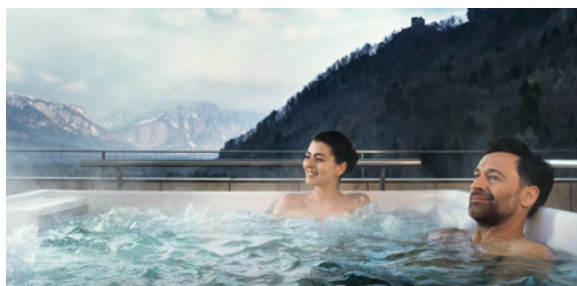
Ort: Grand Resort Bad Ragaz

Ganz traditionell erwartet Sie über Ostern ein echtes Verwöhnprogramm mit Osterbrunch und vielem mehr! Damit Sie ruhige Stunden mit Ihren Liebsten verbringen können. Our traditional Easter celebrations feature an impressive Easter brunch and a pampering programme.

## Entspannung unter freiem Himmel

Ein wahrlich exklusives Erlebnis für Zwei. Geniessen Sie absolute Zweisamkeit in unserem Outdoor-Jacuzzi mit Blick auf eine atemberaubende Winterlandschaft.

A truly one-off experience for two. Enjoy intimate time alone in our outdoor Jacuzzi, overlooking a breathtaking winter landscape.



Scan and book

## Gleitschirm Tandemflug

Der Traum vom Fliegen wird wahr: Ein Gleitschirm-Tandemflug verspricht nicht nur eine zauberhafte Aussicht aufs Heidiland, sondern sorgt auch noch für eine echte Portion Action.

The dream of flying becomes a reality: a tandem paragliding flight not only promises a magical view of Heidiland, but also provides a generous dose of action.

## Heli Rundflug

Auf und davon! Erleben Sie die Region bei einem Helikopter Rundflug aus einer ganz anderen Perspektive. Für noch mehr Action können Sie Skydiving, Heli Skiing oder eine Gletscherlandung mit Apéro dazu buchen.

Up and away! Experience the region from a completely different angle on a scenic helicopter flight.



## Liechtliweg am Pizol

Kleine Liechtli auf einem verschneiten Pfad sorgen für ein märchenhaftes Wintererlebnis. Am Ziel erwartet Sie mit einem grossen Feuer und Glühmost eine einmalige Aussicht aufs Tal.

Small lights on a snow-covered path make for a fairytale winter experience. A view of the valley like no other awaits you at the end, plus a large fire and mulled cider.



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



KULTURSACHE MIT SINA

# Das magische Bad Ragaz





**Sina Samieian** ist Kulturbeauftragter des Grand Resort Bad Ragaz.



In unserem Resort vergeht kaum ein Tag an welchem man nicht mindestens einem kreativen Kopf über den Weg läuft. Die Sitzung im Bernhard Simon Saal, der Workshop im Rainer Maria Rilke Saal, die Weinverkostung in der Victor Hugo Lounge und das Bewerbungsgespräch im Johanna Spyri Raum. Namen, die wir ganz bewusst gewählt haben. Sie sind eine Hommage an diejenigen Personen, die schon früher Bad Ragaz für ihr schöpferisches Schaffen besucht haben. Lyriker, Schriftsteller, Philosophen und viele weitere geistreiche Gäste zog schon immer eine unsichtbare Kraft in diese Region. Ob sie alle für das 36.5 Grad Celcius warme Thermalwasser kamen? Vielleicht – aber was macht das Bad Ragaz wie wir es kennen so besonders?

Wie Fritz Lendi bereits in «Gesegnete Wasser» treffend beschreibt: «Bad Ragaz liegt in einem Park, wie du ihn schöner nirgends finden kannst.» Einleitend zählt er die Schönheiten der Region auf: Den Walensee, die Churfürsten, den Gonzen und Alvier, den Falknis, den Giessenpark, all die Schlösser in der Bündner Herrschaft und schliesslich das Bad Pfäfers und die Taminaschlucht mit der Quelle des heilbringenden Thermalwassers. Den Mönchen und den Jägern ist es zu verdanken, die damals die Schlucht und die heilende Quelle gefunden, erforscht und zugänglich gemacht haben. Ein magischer Ort. So magisch, dass Bernhard Simon es sich zur Mission machte «einen grossartigen Gasthof samt Garten und Parkanlagen» zu errichten. Dieses Vorhaben legt den Baustein für das Bad Ragaz, wie wir es heute kennen. Ein Ort der Erholung, Kraft und Inspiration eingebettet in eine bezaubernde Landschaft. Deswegen ist Rilkes Ausspruch auch heute immer noch gültig: «Hiersein ist herrlich.» Kein Wunder also, dass Bad Ragaz so häufig als «magisch» bezeichnet wird und eine Anziehungskraft auf so viele Gäste von überall her ausübt.

Was ist es für Sie? Das Magische an Bad Ragaz? Für mich ist es die geheimnisvolle Kraft, die tief in der Taminaschlucht schlummert. Das scheinbar unendlich herausströmende Thermalwasser hat eine unglaublich beruhigende und stärkende Wirkung. Es entspannt den Körper und belebt den Geist.

#### **The magical Bag Ragaz**

Poets, writers and philosophers have always been drawn to Bad Ragaz by an invisible force, and not just because it is part of a beautiful region. No – in the Tamina gorge, a thermal water spring that was discovered in 1242 lies dormant. A magical place that gives the village its healing thermal water to this day. With the construction of the Grand Resort and the use of the thermal water, a place of relaxation, strength and inspiration was created. It's no wonder, then, that so many guests from all over feel a special pull towards Bad Ragaz.

# Unsere Services

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

## EVENTLOCATION

Auf der Suche nach der passenden Location für Ihre nächste Feier oder Ihr nächstes Business-Meeting? Mit insgesamt sieben Eventräumen in elegantem Design und multi-funktionaler Ausstattung mit Platz für 400 Personen bieten wir die perfekte Location in exklusiver Umgebung. Profitieren Sie zudem von unserem Full Service Angebot: kulinarische Vielfalt, ganzheitliches Wellness und zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten.

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

---

## THERMALWASSER TRINKBRUNNEN

Das Thermalwasser erwartet Sie nicht nur in insgesamt 13 tollen Becken, sondern auch an diversen Trinkbrunnen im Resort. Ähnlich wie das Baden im Thermalwasser löst auch das Trinken positive Reaktionen im Körper aus.

Dazu zählt unter anderem die Reinigung der Schleimhäute im Verdauungstrakt – Thermalwasser kann also bei Magen-Darm-Erkrankungen Linderung verschaffen. Zwei unserer Thermalwasser Trinkbrunnen finden Sie vor der Lobby der Spa Suites und am Empfang der Tamina Therme.

---

## PILLOW MENU

Unsere Hausdamen und Butler erfüllen Ihre Wünsche für traumhafte Nachtruhe. Während Ihres Aufenthalts steht Ihnen eine Auswahl an leichten, geschmeidigen, und komfortablen Kissen zur Verfügung. Kombiniert mit beruhigenden Duftnoten oder schlaffördernden Inhaltsstoffen sorgen wir sogar im Schlaf für pure Entspannung. Und wahrlich erholsamen Schlaf.

Das Pillow Menu finden Sie auf Ihrem Zimmer. Gerne steht Ihnen auch das Housekeeping Team bei Fragen zur Verfügung.



---

## IMPRESSUM

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

### **Gesamt- und Redaktionsleitung**

Mirjam Grünenfelder  
Toan Ly

### **Redakteure**

Rembrand AG, Iris Appel  
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**

Rafa dos Santos  
Alice Das Neves Photography  
Claus Brechenmacher &  
Reiner Baumann Photography  
Lukas Lienhard  
Rembrand AG, Daniel Eugster

### **Druck**

Appenzeller Druckerei AG, Herisau

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

November 2022



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



# GRAND RESORT BAD RAGAZ

★★★★★



# TIME TO REPLENISH

## Zur Erdung und tiefen Rückverbindung mit der Natur.

Wir verstehen Gesundheit als etwas Ganzheitliches. Die NEWYOU Method® unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil zu optimieren und wahre Transformation zu erfahren. Das NEWYOU Angebot Experience Water nimmt Sie mit auf eine Wellness-Reise, bei der Sie das Lebenselement Wasser mit allen Sinnen spüren können. Sie erkunden die einzigartige Taminaquelle, erleben aussergewöhnliche Thermalwasser-Treatments und ein Aqua Personal Training.

### **NEWYOU Angebot Experience Water**

4 Tage / 3 Nächte inkl. Frühstück

[resortragaz.ch/experience-water](https://resortragaz.ch/experience-water)

