

# Immerse Magazine



By Grand Resort  
Bad Ragaz

Issue #8

Deutsch/English

06

Macht der Gewohnheit – Warum es viel effektiver ist, sich neue Routinen anzutrainieren, anstatt alte abzulegen.

22

Die Kunst der pflanzenbasierten Küche – Über die Raffinesse des Vegan Fine Dining.





## GRAND RESORT BAD RAGAZ



# Liebe Leserin, lieber Leser

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Das haben Sie sicher schon einmal gehört. Doch was ist an dieser Aussage wirklich dran? Eines ist klar: Vieles, was wir tagtäglich tun, passiert tatsächlich aus Gewohnheit. Das kann Fluch und Segen zugleich sein. Deshalb laden wir Sie in dieser Ausgabe, gemeinsam mit Mentaltrainerin Tina E. L. Dyck, dazu ein, sich Gedanken zu machen. Sich bewusst zu werden, was zu Ihrem ganz persönlichen Set an Gewohnheiten gehört. Und wer weiss, vielleicht finden Sie sogar ein wenig Raum, Ihre eigenen Gewohnheiten zu überdenken.

Ganz egal, ob Sie sich nach ein wenig Veränderung sehnen, bereits ein Ziel vor Augen haben oder völlig zufrieden sind. An Inspiration für ein gesundes und genussreiches Leben fehlt es in dieser Ausgabe nicht. Sebastian Titz, Küchenchef im *verve by sven*, gibt Ihnen einen Einblick in die Raffinesse der pflanzenbasierten Küche. Bartender Daniel Mayorga Lung hingegen zeigt Ihnen, wie Sie coole Drinks auch ganz ohne Alkohol meistern. Und wie Sie Geschmäcker noch intensiver wahrnehmen

und ganz nebenbei lernen, wann Sie wirklich satt sind, erfahren Sie von unserem Duo aus der Ernährungsberatung.

Fernab der Kulinarik erzählt Ihnen Personal Trainerin Andrina Guski, wie Sie mit regelmässigem Mobility Training lästigen Verspannungen und Rückenschmerzen den Kampf ansagen. Und Dermatologin Brigitte Bollinger verrät, warum in der Hautpflege manchmal weniger sogar mehr ist.

Sie sehen: Wie immer haben wir wieder allerhand spannende Geschichten aus unserem Resort für Sie zusammengetragen. Viel Spass beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Milos Colovic  
General Manager Grand Hotels



Humans are creatures of habit. You've probably heard that before. But what is really behind this statement? In this issue we shed light on the darkness and invite you to reflect. To become aware of what is part of your own personal set of habits. And who knows, you might even find a little space to rethink your own habits. Read this issue of *Immerse Magazine* and discover interesting stories on living a healthy and enjoyable life.

# Die Macht der Gewohnheit

06



Sie können uns das Leben erleichtern, aber auch erschweren. Die eigenen Gewohnheiten unter die Lupe zu nehmen, lohnt sich.

**The force of habit** They can make our lives easier, but they can also make it more difficult. It pays to take a close look at one's own habits.

## GENIESSEN

16



## Purer Genuss ganz ohne Alkohol

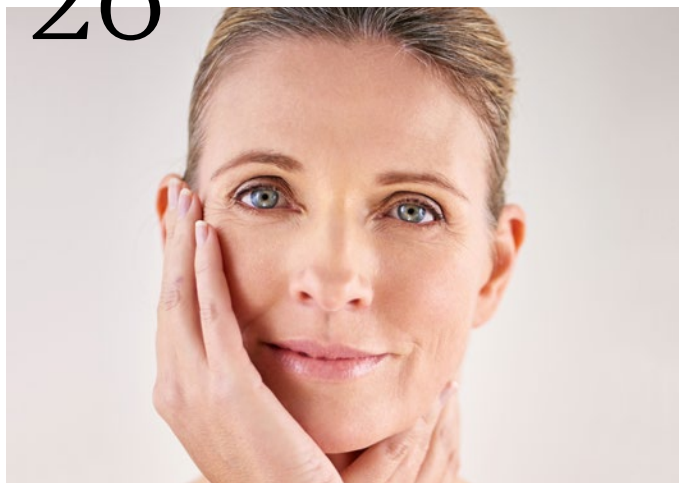
Von Caipirohne, Virgin Colada, Sin Tonic & Co. haben viele schon mal gehört, doch im verve by sven geht man in Sachen Mocktails noch einen Schritt weiter.

### **Pure enjoyment without alcohol**

Many have heard of Shirley Temple, Virgin Colada, Sin & Tonic and others, but verve by sven goes one step further when it comes to mocktails.

# 26

## WOHLBEFINDEN



### Wenn weniger mehr ist

Eine Skincare-Routine, die 23 Schritte umfasst? Skinimalism wirkt diesem Trend entgegen und beschränkt sich auf das Wesentliche.

**When less is more** A skincare routine that comprises 23 steps? Skinimalism counteracts this trend and limits itself to the essentials.

## ENTDECKEN



# 42

### Was können wir von Heidi lernen?

Das kleine Bündner Mädchen erobert bereits seit 140 Jahren die Herzen vieler Kinder und Erwachsener. Doch wie schafft es eine Geschichte so lange relevant zu bleiben?

**What can we learn from Heidi?** The little girl from Graubünden has been conquering the hearts of many children and adults for 140 years. But how does a story manage to stay relevant for so long?

---

## EINTAUCHEN INS BESSERFÜHLEN

**Mach's anders, mach's besser** 10  
Wie es langfristig mit den neuen Gewohnheiten klappt.

**Resort News** 14  
Wir informieren Sie über alle Neuigkeiten aus dem Resort.

---

## GENIESSEN

**Die Kunst der pflanzenbasierten Küche** 22  
Veganismus kommt immer mehr in der Gastronomie an. Auch das Fine Dining ist dabei keine Ausnahme.

---

## WOHLBEFINDEN

**Nicht so hastig!** 30  
Schluss mit schnellschnell und nebenbei. Durch bewusstes Essen zu mehr Genuss.

**Stretch it out** 34  
Sagen Sie lästigen Rückenschmerzen, Verspannungen oder sogar Antriebslosigkeit Adieu.

---

## ENTDECKEN

**Vier Geschenkideen für Weihnachten** 38  
Die schönsten Geschenke aus unserer Shopping-Meile.

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

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





# Die Macht der Gewohnheit

Sie gehören zu jedem von uns. Und jeder hat mindestens eine, die sie oder er unbedingt loswerden will. Die Rede ist von Gewohnheiten. Im Alltag spielen sie eine unscheinbare, aber dennoch entscheidende Rolle. Wer sich nachhaltig verändern möchte, sollte zunächst die eigenen Gewohnheiten unter die Lupe nehmen.

**Gewohnheiten  
sparen Energie  
und machen  
uns effizienter.**



Der Weg zur Arbeit, der Griff zum morgendlichen Kaffee oder der ständige Blick aufs Handy. Nicht umsonst heisst es, der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Ein Grossteil unseres Alltags ist von Gewohnheiten bestimmt. Sie können uns das Leben erleichtern oder auch erschweren. Doch warum ist es eigentlich so schwer, Gewohnheiten abzulegen? Das liegt daran, dass es sich dabei vielmehr um Automatismen – also um automatische Verhaltensweisen – als um bewusste Entscheidungen handelt.

Evolutionär ist das Gehirn darauf ausgerichtet, für alles den einfachsten Weg zu finden. Sobald wir uns immer wieder auf die gleiche Weise verhalten und dies als natürlich empfinden, hat sich bereits eine Gewohnheit gebildet. Auf dem Weg vom Bett bis zur Arbeit schaltet unser Gehirn dann sozusagen auf Autopilot. Da



wir diesen Ablauf schon so oft durchlebt haben, müssen wir uns währenddessen nicht bewusst darauf konzentrieren und können uns stattdessen dem Wesentlichen zuwenden.

Gewohnheiten finden sich in unserem Denken, Fühlen und Handeln wieder. Denken Sie an den Ton Ihres Weckers. Nicht nur das, was Sie am Morgen tun, wenn der Wecker klingelt, ist Gewohnheit. Auch das, was Sie dabei denken oder fühlen, ist eine automatisierte Reaktion. Ist ein Verhalten erstmal als Gewohnheit abgespeichert, ist es gar nicht so leicht, dieses wieder loszuwerden. Nur schon den Ring nicht am gewohnten Finger zu tragen, sorgt für ein ungewohntes, beinahe schon unangenehmes Gefühl. Am liebsten möchte man ihn direkt wieder an den gewohnten Finger stecken. Das liegt daran, dass unser Gehirn auf der Suche nach Sicherheit ist. Diese findet es in Kontrolle. Befindet sich der Ring nun an einer unerwarteten Stelle, geht ein Stück dieser Kontrolle verloren, so dass wir die ungewohnte Position des Rings ständig und bewusst wahrnehmen. Und zwar so lange, bis wir uns wieder daran gewöhnen.

Obwohl Gewohnheiten es ermöglichen, viel Energie und Zeit zu sparen, können sie unsere Produktivität, das Wohlbefinden und die Gesundheit auch negativ beeinflussen. Was sich im Nu als Gewohnheit gebildet hat, wird man nur schwer wieder los. Eine Veränderung erfordert eine ordentliche Portion Willenskraft, Selbstdisziplin, eine Strategie und vor allem das Bewusstsein für unerwünschte Gewohnheiten. Wer sein Leben also nachhaltig verändern möchte, beginnt im Idealfall bei den eigenen Gewohnheiten.

### **The force of habit**

In everyday life, habits play an inconspicuous but nevertheless decisive role. Evolution has primed our brains to find the easiest way of doing everything. As soon as we behave in the same way over and over again and perceive this as natural, a habit has already formed. Breaking a habit isn't all that easy. This is because habits are automatisms – automatic behaviours – rather than conscious decisions. Change requires a fair amount of willpower, self-discipline, a strategy and, above all, awareness of unwanted habits.



# MACH'S ANDERS, MACH'S BESSER

Focus & go



Mehr Sport treiben, gesünder essen und endlich diesen einen Skill erlernen. Klingt eigentlich ganz einfach, ist es in der Praxis allerdings oft nicht. Mentaltrainerin, MD, Tina E. L. Dyck erklärt, wie es mit den neuen Gewohnheiten langfristig funktioniert.

**Frau Dyck, warum fällt es uns eigentlich so schwer, alte Gewohnheiten loszuwerden?**

Alles, was wir tagtäglich tun, basiert auf einer Reihe erlernter Prozesse und automatisch ablaufender

Routinen. Das ist für uns völlig selbstverständlich. In diesen Routinen sind wir weit weg von überlegten Entscheidungen. Das spart unserem Körper zwar Energie und Zeit, macht es allerdings besonders



Tina E. L. Dyck

Die eigenen Gedanken, Handlungen und Emotionen besser kontrollieren, souveräner auftreten oder richtig mit Druck umgehen, definiert nur einen kleinen Teil ihrer täglichen Arbeit. Denn als Mentaltrainerin unterstützt sie Menschen, die in der Politik, im Management, in der Musik und im Leistungssport tätig sind, dabei, ihre Herausforderungen zu meistern und Erfolge zu erzielen. Bei ihr findet jeder Mensch mit seinen individuellen Herausforderungen Gehör und Unterstützung.

schwierig, das jeweilige unbewusste Handlungs- oder auch Gedankenmuster zu erkennen oder gar zu vermeiden. Und genau darin liegt die Krux.

### **Das sind eher schlechte Voraussetzungen für eine Veränderung, oder nicht?**

Nicht ganz, denn wir müssen alte Gewohnheiten nicht immer unbedingt ablegen. Es kann nämlich

viel effektiver sein, sich neue Routinen und Abläufe anzutrainieren, um der Gewohnheitsfalle zu entkommen. Das klingt simpel, ich weiss, und bedeutet auch nicht, dass es einfach ist. Jedoch ist es tatsächlich leichter, sich etwas Neues bewusst anzutrainieren, als eine alte, unbewusste Gewohnheit abzulegen.

### **Klingt machbar, aber wo fängt man am besten an?**

Für eine nachhaltige Veränderung brauchen wir sowohl ein Ziel als auch das Verständnis für die bestehende Situation. Mit meinen Kunden beginne ich immer mit einer Analyse jener Dinge, die für sie nicht so laufen, wie sie es sich vorstellen. Dabei konzentrieren wir uns nur auf das, was sie auch selbst beeinflussen können. Durch diese Analyse entsteht ein Bild der aktuellen

Situation samt aller Herausforderungen, mit denen sich die Kundin oder der Kunde konfrontiert sieht. Ausgehend davon, definieren wir gemeinsam das zukünftige Ziel. Denn nur wenn wir wissen, wie wir zukünftig beispielsweise unter Druck denken, fühlen oder handeln wollen, können wir auch gezielt daraufhin arbeiten.

### **Sie führen täglich solche Gespräche. Worin besteht Ihre Aufgabe als Mentaltrainerin?**

In der Politik Tätige, Geschäftsleute, Leistungssportlerinnen und -sportler, aber auch Privatpersonen kommen aus den unterschiedlichsten Gründen zu mir. Völlig egal, ob zur Traumabewältigung, aus Frustration im Gewichtsverlust oder Muskelaufbau, zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung oder wegen eines



*You decide* ↗



# Klar definierte Zwischenziele sind essenziell.

Burnouts. Jeder Mensch bringt eine individuelle Geschichte, Ängste, Erfahrungen und Herausforderungen mit. Meine Aufgabe besteht dann in zwei Dingen: Mit meinem Fachwissen aus verschiedenen medizinischen, psychologischen und naturwissenschaftlichen Bereichen beleuchte ich die Hintergründe einer Situation oder eines Verhaltens und kann dadurch meinem Gegenüber ein Verständnis für die Ursache vermitteln. Daraufhin erarbeiten wir gemeinsam Ziele und Zwischenziele – inklusive der passenden Strategien, Hilfsmittel und Tools. Das Gelernte anzuwenden, umzusetzen und zu trainieren, liegt

dann beim Kunden. Bei Fragen, Unsicherheiten oder Rückschlägen stehe ich als Mentaltrainerin immer zur Verfügung.

## **Und was ist der Schlüssel zum Erfolg?**

Man selbst. Jeden Tag aufs Neue bietet sich uns die Chance, bewusst zu entscheiden, was wir tun möchten und wie wir uns persönlich weiterentwickeln wollen. Gewohnheiten zu ändern und sich neue Verhaltensmuster anzueignen, erfordert Willenskraft, Selbstdisziplin und die richtige Strategie. Wichtig ist, sich nicht nur ein langfristiges Ziel zu

## **Do it differently, do it better**

Exercise more, eat healthier and finally learn that one skill. Sounds pretty straightforward, but in practice it's often anything but easy. Mental trainer Tina E. L. Dyck, MD, knows that trying to break old habits is difficult. Instead of breaking old ones, it's easier to "overwrite" the existing habit with a new one. This is how personal, professional or sporting goals can be achieved.

setzen. Klar definierte Zwischenziele sind essenziell. Denn nur dann können wir kleinere Erfolge auf dem Weg zum grossen Ziel feiern. Das motiviert uns nicht nur dranzubleiben, sondern hilft uns auch, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Abweichungen lassen sich durch Zwischenziele schnell erkennen, sodass – wenn nötig – das Vorgehen optimiert werden kann.



# PROBIEREN SIE'S AUS

Mit unseren Tipps sagen Sie alten Gewohnheiten den Kampf an.

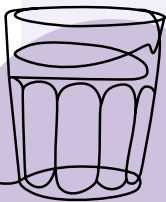
## SCHLUSS MIT DOOMSCROLLING

Ersetzen Sie Ihren Handywecker durch einen richtigen Wecker. Dann müssen Sie Ihr Smartphone nicht am Bett laden und vermeiden, dass Sie vor dem Einschlafen und direkt nach dem Aufwachen durch Facebook, Instagram & Co. scrollen. Lesen Sie E-Mails nur noch während der Geschäftszeiten und nutzen Sie die «Nicht stören»-Funktion Ihres Telefons. Auf der Arbeit lohnt es sich, das Handy ausserhalb des Blickfeldes zu platzieren. Sie werden sehen, Sie greifen automatisch weniger zum Handy.



## ENDLICH AUSREICHEND TRINKEN

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit etwas Wasser. So verknüpfen Sie das Trinken mit einem Ereignis. Das hilft uns beim Erinnern. Wer Probleme hat ans Trinken zu denken, kann sich von einer App erinnern lassen. Oder trinkt für jeden Schluck Kaffee auch einen Schluck Wasser. Eine Flasche dabeizuhaben, die Sie stets im Blick haben, hilft ebenfalls sich ans Trinken zu erinnern. Und wer nicht auf Geschmack verzichten will, kann zu ungesüssten Kräuter- oder Früchtetees greifen.



## SCHLAFEN WIE EIN MURMELTIER

Wer nachts tief und fest schlafen will, sollte sich tagsüber viel hellem Licht aussetzen. Das hilft der inneren Uhr sich zu orientieren, sodass wir abends müde werden und besser durchschlafen. Für besonders tiefen Schlaf sollten Sie ausserdem ab 16 Uhr auf Kaffee verzichten und das Handy gar nicht erst mit ins Bett nehmen. Das blaue Licht des Displays kann unseren Schlaf nämlich stören. Im Idealfall gehen Sie auch immer zur gleichen Zeit schlafen, denn das stärkt zusätzlich den Schlafrhythmus, wodurch sich die Schlafqualität automatisch verbessert.



# Resort NEWS

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

Modern & frisch



## Neue Ära, neuer Look

Viereinhalb Monate war das Grand Hotel Hof Ragaz wegen der Umbauarbeiten geschlossen. In rekordverdächtigen 99 Arbeitstagen wurde den 109 Zimmern und Suiten ein Makeover verpasst. Im frühen Sommer war es dann endlich so weit und die ersten Gäste übernachteten im neuen Hof Ragaz. Der neue Look ist moderner und frischer – geprägt von urbanen Akzenten, natürlichen Materialien und aquamarinfarbenen Elementen, die vom Thermalwasser inspiriert sind.

In 99 working days, the 109 rooms and suites were given a makeover. The new look is more modern and fresher – characterized by urban accents, natural materials and aquamarine elements inspired by thermal water.

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

## Festtage im Grand Resort

Weihnachten ist die Zeit des Zusammenkommens, der Liebe und des Teilens. Jedes Jahr stecken wir viel Zeit und Ideen in diese besonderen Tage. Die Festtage im Grand Resort Bad Ragaz sind gefüllt mit einem kulinarischen Verwöhnprogramm, Resort-Traditionen, glanzvoller Dekoration und festlichen Events. Wir freuen uns darauf, diese magische Zeit mit Ihnen zu verbringen.

Christmas is the time of coming together, of love and sharing. Every year we put a lot of time and ideas into these special days. That's why we are once again really looking forward to spending this time together with you.

[resortragaz.ch/festtage](http://resortragaz.ch/festtage)



## Auf die Plätze, fertig, los!

Mit unserem Super Mario Package erwartet Sie bei Ankunft ein aufregendes Spielerlebnis auf Ihrem Zimmer. Zwei Super Mario Gaming Hocker und die beiden Spiele Super Mario Deluxe sowie Super Mario Kart laden zu einem kleinen Playoff ein. Dazu gibt's eine Auswahl an Getränken und Snacks.

### **CHF 95.- pro Tag**

Online buchbar für einen Aufenthalt im Familienzimmer oder auf Anfrage.

With our Super Mario Package, an exciting contest for young and old awaits you on arrival.







DELICIOUS TASTE

**Purer Genuss  
ganz ohne  
Alkohol**

*Taste it*



## Von Caipirohne, Virgin Colada, Sin Tonic & Co. haben viele schon mal gehört ...

Nicht nur im Sommer sind die alkoholfreien Varianten bekannter Klassiker eine willkommene Alternative. Immer mehr junge Menschen bevorzugen einen gesünderen Lebensstil. Viele ernähren sich bewusster und genießen mit Bedacht. Und das macht sich auch in Sachen Alkohol bemerkbar: Die alkoholfreien Alternativen sind mittlerweile nicht mehr wegzudenken.

Der Begriff «Mocktail» ist eine Wortverschmelzung der beiden englischen Worte «Mock» und «Cocktail». «To mock» bedeutet übersetzt so

viel wie «etwas nachahmen» oder «etwas simulieren». In diesem Fall wird also ein echter Cocktail, der traditionell mit Alkohol zubereitet wird, nachgeahmt. Und nur, weil sie auf Alkohol verzichten, müssen sie noch lange nicht langweilig sein. «Ganz im Gegenteil. In der Zubereitung und der Komplexität des Geschmacks unterscheiden sie sich nicht gross von klassischen Cocktails. Einziger Unterschied: Kommen Spirituosen zum Einsatz, sind diese immer alkoholfrei», erzählt Daniel Mayorga Lung, Bartender im verve by sven. «Einer unserer Bestseller-Mocktails greift beispielsweise auf einen alkoholfreien Gin zurück.» Neben alkoholfreien Spirituosen kommen vor allem Säfte, Softdrinks, Sirupe und Infused Water zum Einsatz. «Aber auch



Coole Drinks mit interessanten Geschmacksprofilen bieten Gästen in der verve by sven Bar ein Erlebnis für den Gaumen.



# «Wir experimentieren regelmässig mit verschiedenen Geschmäckern und Aromen.»



Früchte und frische Kräuter werden für die Zubereitung und zum Garnieren verwendet. Schliesslich sollen Mocktails ja nicht nur gut schmecken, sondern auch gut aussehen.»

Ganz ohne Herausforderung kommen die etwas gesünderen Drinks dann doch nicht daher. «Geschmack und Optik sind schon längst nicht mehr die einzigen Kriterien eines guten Drinks. Mit dem Verzicht auf Spirituosen fehlt es einigen Drinks an Fülle.» Diese sorgt beim Trinken für ein angenehm volles Mundgefühl. Für den perfekten Genuss darf ein Mock- oder Cocktail weder zu flüssig noch zu dickflüssig sein. «Erstrebenswert ist es, wenn Drinks ein wunderbar seidiges Gefühl auf der Zunge und dem Gaumen hinterlassen.»

Klassiker, wie Virgin Mojito, Sin Tonic oder Caipirohne, findet man im *verve by sven* allerdings nicht. Dort geht man in Sachen Mocktails noch einen Schritt weiter. «Die Karte besteht, ob alkoholfrei oder nicht, ausschliesslich aus Eigenkreationen und Neuinterpretationen mit persönlichem Spin», erzählt der junge Bartender. «Um einem Drink das gewisse Etwas zu verleihen, probieren wir im Team viel aus und arbeiten auch gerne mal mit den Sommeliers des Hauses zusammen.» Auch hausgemachte Sirupe gehören zum Repertoire des Bar Teams. «Für einen unserer Bestseller verwenden wir beispielsweise einen hausgemachten



Entdecken Sie die *verve by sven* Bar  
[resortragaz.ch/bars](http://resortragaz.ch/bars)

Let's shake





Honigsirup. Diesen verfeinern wir zusätzlich mit Orange und Kamille», verrät er lächelnd. Und weil die low alcohol und non-alcoholic Drinks perfekt zum Konzept der Bar passen, dürfen sich Gäste auch zukünftig auf weitere ausgeklügelte Geschmackskombinationen freuen – ohne Alkohol versteht sich.



### **Pure enjoyment without alcohol**

The non-alcoholic versions of well-known classics are a welcome alternative not only in summer. The only difference to traditional cocktails: if spirits are used, they are always non-alcoholic. In addition, mainly juices, soft drinks, syrups, infused water, herbs and fruits are used. Avoiding spirits can affect the viscosity of a drink. This provides a pleasantly rich mouthfeel and should leave a wonderfully silky sensation on the tongue and palate.



## **DANIEL MAYORGA LUNG**

Ganz egal, ob's das Shaken von Cocktails, das Zubereiten eines aromatischen Kaffees oder das Einschenken eines lieblichen Rosés ist – als Bartender kümmert er sich um die Getränkewünsche aller Gäste. Komplexe Drinks und spannende Geschmackskombinationen sind seine Leidenschaft. Deshalb stellt er sein Können regelmässig auf nationalen und internationalen Wettbewerben unter Beweis.

# BEES & KNEES

## Der aromatische Sour

### ZUTATEN FÜR 1 GLAS:

- 5 cl Seedlip Garden Gin  
(alkoholfreier Gin)
- 1,5 cl Zitronensaft
- 2 cl Runny Honey

### SCHRITT 1 VORBEREITEN

Runny Honey können Sie ganz einfach selbst herstellen. Rühren Sie dazu Honig mit ein wenig Wasser glatt. So wird die Konsistenz flüssiger. Wer mag, kann den Runny Honey mit ein wenig Kamille und Orange verfeinern.

### SCHRITT 2 SHAKEN

Geben Sie nun Eis in einen Shaker und fügen Sie dann den alkoholfreien Gin, Zitronensaft und den Runny Honey hinzu. Den Shaker verschliessen und kurz schütteln, bis die Zutaten gut miteinander vermischt sind.

### SCHRITT 3 ANRICHTEN

Den fertig gemixten Mocktail über einen Fine Strainer in eine Cocktailschale giessen. Auf Eis im Glas können Sie verzichten – stellen Sie stattdessen das Glas zehn Minuten vor Zubereitung kalt. Für die perfekte Präsentation können Sie den Drink mit einer Zitronenzeste garnieren.





VEGAN FINE DINING  
**DIE KUNST DER  
PFLANZEN-  
BASIERTEN KÜCHE**



Immer mehr Menschen verzichten in ihrer Ernährung auf tierische Produkte. Ein Trend, der sich auch in der Gastronomie ausbreitet. Das Fine Dining ist dabei keine Ausnahme. Dort ist die pflanzenbasierte Küche zwar immer noch eine Rarität, aber sie gewinnt an Bedeutung. Sebastian Titz, Küchenchef im *verve by sven*, erzählt, wie Vegan Fine Dining im Health- und Lifestyle-Restaurant umgesetzt wird.

#### **The art of plant-based cooking**

Vegan cuisine is on the rise. Although still a rarity in fine dining, it is gaining in importance. Sebastian Titz is head chef at *verve by sven* and knows that creating a plant-based dish that wows can be a challenge. "It takes more sophistication and creativity for a plant-based dish to win people over," he says.

#### **Herr Titz, worum geht es beim Vegan Fine Dining?**

In der gehobenen Küche steht immer ein Produkt im Mittelpunkt. Das kann ein Stück Fleisch sein oder eben auch eine Scheibe Blumenkohl. Die Kunst besteht dann in der

Zubereitung. Ziel ist es, stets ein raffiniertes Geschmackserlebnis zu kreieren, ohne dabei tierische Produkte zu verwenden. Das schafft man durch anspruchsvolle Geschmackskombinationen und die Verwendung unterschiedlicher Techniken.

## SEBASTIAN TITZ

Der Küchenchef und das *verve by sven* sind ein perfektes Match, denn ihm liegt die naturverbundene, gesunde Küche am Herzen. Er erinnert sich zurück: «In meiner Lehre war die gesunde Küche noch nicht so trendy.» Den wortwörtlich frischen Wind in der Küche begrüsst er jedoch sehr.







Ein veganes Gericht auf  
Sterneniveau zu kreieren,  
das gut ankommt, kann  
schon mal eine Heraus-  
forderung sein.

**Ist das bei pflanzlichen Gerichten komplexer als bei traditionellen Speisen?**

Ein veganes Gericht auf Sterneneiveau zu kreieren, das gut ankommt, kann schon mal eine Herausforderung sein. Wir haben festgestellt, dass pflanzenbasierte Gerichte noch etwas raffinierter sein müssen, um bei den Gästen zu punkten. Besonders bei Desserts haben wir gemerkt, dass ein geschmacklicher Unterschied entstehen kann, wenn man auf Milchprodukte verzichten möchte. Diese sind ja häufig die Basis eines Desserts.

**Und wenn es nicht passt? Was machen Sie dann?**

Ganz einfach: Wir probieren aus. Da wir im *verve by sven* von vegan über vegetarisch bis hin zu Fleisch alles anbieten, sind wir auch nicht gezwungen mit veganen Alternativen zu arbeiten. Das heißt, wir fokussieren uns völlig auf das Geschmackserlebnis. In solch einem Fall vergleichen wir den Geschmack beider Varianten und entscheiden anhand der Aromen, welches Gericht auf die Karte kommt.

**Das *verve by sven* ist also kein rein veganes Restaurant. Warum ist das so?**

Bei uns stehen Spass, Genuss und eine gesunde Küche im Mittelpunkt. Völlig unabhängig davon, welche Ernährungsweise ein Gast bevorzugt. Deshalb kennzeichnen wir die Gerichte in der Speisekarte auch nicht als vegetarisch oder vegan. Für die Bestellung sind dann nur der Name und die Beschreibung ausschlaggebend. Da ist der ein oder andere bekennende Fleischliebhaber schon mal überrascht, was die pflanzenbasierte Küche zu bieten hat.



### Wie sieht es mit veganen Mehrgangmenüs aus, geht das?

Aber sicher! Unsere Karte bietet genug Auswahl für einen vegetarischen sowie veganen Drei- oder Vier-Gänger. Wer sich nicht sicher ist, welche Gerichte in die gewünschte Kategorie fallen, kann ganz einfach das Servicepersonal fragen. Auch einige vegetarische Gerichte lassen sich durch eine kleine Anpassung in eine vegane Version verwandeln.

### Was erwartet uns zukünftig in Sachen «plant-based» im verve by sven?

Unser Anspruch ist es, die Karte ständig weiterzuentwickeln und zu erneuern. Der Fokus soll noch mehr auf der vegetarischen und veganen Küche liegen. Und das nicht zuletzt der Gesundheit zuliebe. Wir experimentieren gerne mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und neuen Produkten. Dennoch ist völlig vegan nicht das Ziel – vegetarisch ist jedoch erstrebenswert.



Der Fokus liegt – vegan oder nicht – auf dem Geschmackserlebnis.



**Saisonal, authentisch und naturverbunden geniessen**  
[resortragaz.ch/vervebysven](https://resortragaz.ch/vervebysven)

*Your chance to win*

## GEWINNSPIEL

**Probieren Sie es selbst aus! Wir verlosen eine Vegan Fine Dining Experience (4-Gang-Menü) für zwei Personen (exkl. Getränke) im Wert von CHF 120.– im Restaurant verve by sven.**

Mitmachen ist ganz einfach: Nehmen Sie online unter [resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel](https://resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel) teil oder senden Sie das Stichwort «vegan» mit Ihren Kontaktdaten an:

Grand Resort Bad Ragaz  
Abt. Marketing  
Berhard-Simon-Strasse 20  
7310 Bad Ragaz

Einsendeschluss ist der 1. April 2024

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



# WENN WENIGER MEHR IST

*Skinimalism*



Während es zuvor noch «je mehr, desto besser» hiess, lautet das Motto nun «weniger ist mehr». Oder in anderen Worten «Skinimalism». Ein Trend, der aufwändigen Beautyroutinen den Kampf ansagt und zum Ausmisten im Badezimmerschrank anregt. Der Begriff kommt aus dem Englischen und setzt sich aus den beiden Worten «skin» und «minimalism» zusammen. Wörtlich übersetzt bedeutet das so viel wie «Hautminimalismus». Es geht also darum, die eigene Hautpflege auf das Wesentliche zu reduzieren, ohne dabei an Wirksamkeit zu verlieren.

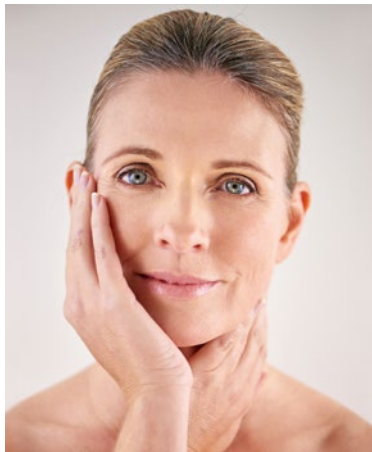
## **When less is more**

A skincare routine that includes 23 steps? Skinimalism counteracts this trend and limits itself to the essentials – namely building a strong skin barrier that optimally protects our skin from environmental influences. Fundamentally, the skin has the natural ability to renew itself and maintain the naturally protective skin barrier. This is why the minimum of care is sufficient in most cases. Two steps are essential for minimalist skin care: effective cleansing as well as moisturizing.



**Dr. med. Brigitte Bollinger**

Die Fachärztin für Dermatologie und Venerologie ist spezialisiert auf die menschliche Haut und ihre Gesundheit.



Dermatologin Dr. med. Brigitte Bollinger schätzt diesen Trend positiv ein, denn viel hilft nicht in jedem Fall viel. «Der Gedanke weniger Produkte für die Hautpflege verwenden zu wollen, ist gut. Jedoch ist der Hauttyp entscheidend, um minimalistisch korrekt zu pflegen», sagt die Fachärztin. Weiter erklärt sie: «Wer genetisch zu eher trockener Haut veranlagt ist und nicht richtig pflegt, der schädigt die natürliche Schutzschicht der Haut. Andererseits kann jemand, der zu viel pflegt, die Haut übersättigen.» Ob nun zu viel oder zu wenig – eines ist klar: Es schädigt den natürlichen Schutzschild der Haut. Die Hautbarriere schützt uns nämlich vor äusseren Einflüssen. Daher ist es besonders wichtig, sie zu erhalten und zu pflegen. Ist das nicht der Fall, entsteht ein Ungleichgewicht. «Unsere Haut ist dann anfälliger für Keime. Diese können zu Unreinheiten sowie Entzündungen führen»,

## «Eine starke Hautbarriere ist Voraussetzung für eine gesunde Haut.»

erzählt Dr. med. Bollinger. «Eine intakte Hautbarriere sorgt ausserdem dafür, dass die Haut Feuchtigkeit speichern kann. Für ein gesundes Hautbild ist das besonders wichtig.»

«Grundsätzlich besitzt die Haut von Natur aus die Fähigkeit, sich selbst zu erneuern und die natürlich schützende Hautbarriere zu erhalten. Daher ist das Minimum an Pflege in den meisten Fällen ausreichend», sagt die Dermatologin. Einzige Ausnahme sind eine bereits beschädigte Hautbarriere oder bestehende Erkrankungen der Haut. «Wer wirklich verzichten will, sollte daher den aktuellen Zustand der Haut kennen und sich über genetische Veranlagungen im Klaren sein. Auch eine professionelle Beratung hilft bei der richtigen Hautpflege.»

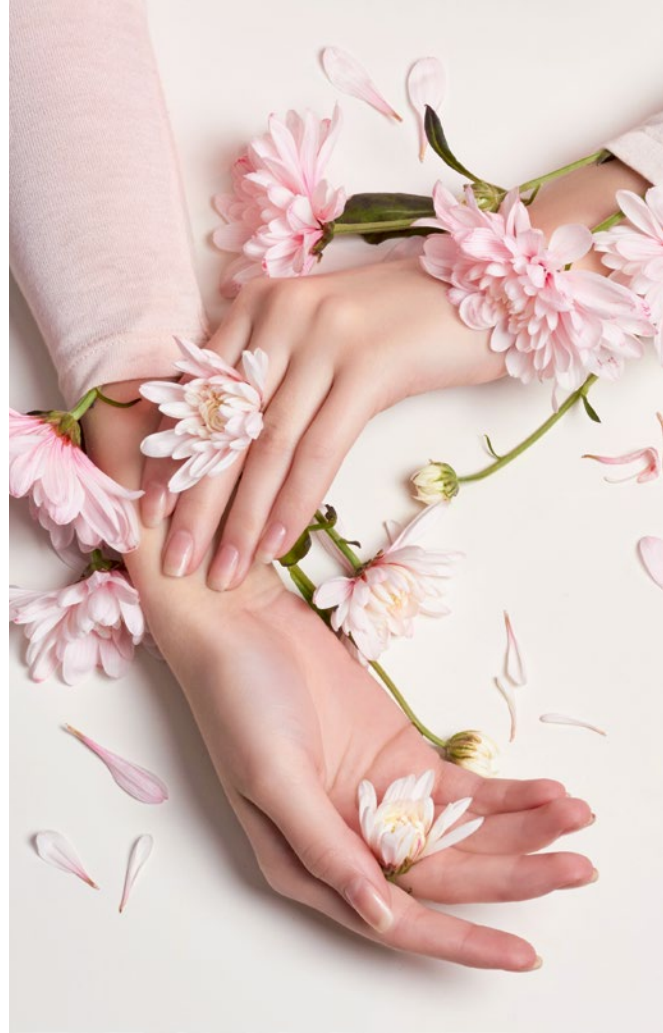
Für eine minimalistische Hautpflege sind zwei Schritte essenziell: Eine wirksame Reinigung sowie die Versorgung mit Feuchtigkeit. Generell empfiehlt die Expertin mindestens zwei Liter Wasser pro Tag zu trinken. «Die beste Pflege von aussen hilft nichts, wenn die Haut von innen austrocknet», erklärt Dr. med. Brigitte Bollinger. Den Anfang macht immer die Reinigung. Sowohl in der Tages- als auch in der Nachtpflege. «Eine gründliche Reinigung ist essenziell, damit die Haut von Schmutz, Ablagerungen und Hautschüppchen befreit wird. Erst dann kann sie wertvolle Nähr- und Wirkstoffe aufnehmen», sagt die erfahrene Dermatologin.

Für die Nacht rät sie im nächsten Schritt zu einem reichhaltigen Serum. «Ich empfehle ein Serum mit Hyaluronsäure, Vitamin B3 oder Niacinamid. In der Nacht arbeitet die Haut am intensivsten und kann wertvolle Wirkstoffe besonders gut aufnehmen.» Je nach Tageszeit eignen sich feuchtigkeitsspendende Tages- beziehungsweise Nachtcremes als Abschluss. Dadurch lassen sich die reichhaltigen Wirkstoffe der Sera in der Haut einschließen. Als letztes darf in der Tagespflege ein Sonnenschutz nicht fehlen. Wer nun über eine neue Hautpflegeroutine nachdenkt, sollte jedoch berücksichtigen, dass eine Umstellung Zeit braucht. «Je nachdem kann es ganze vier Wochen dauern, bis erste Veränderungen sichtbar sind. Auch kann es zunächst sinnvoll sein, die bisherigen Produkte zwei bis drei Tage auszusetzen und dann angepasst neuzufangen. Das wirkt wie ein Detox für die Haut.»



**Bringen Sie Ihre Haut ins natürliche Gleichgewicht**  
[resortragaz.ch/skinbeauty](https://resortragaz.ch/skinbeauty)

Perfect skin

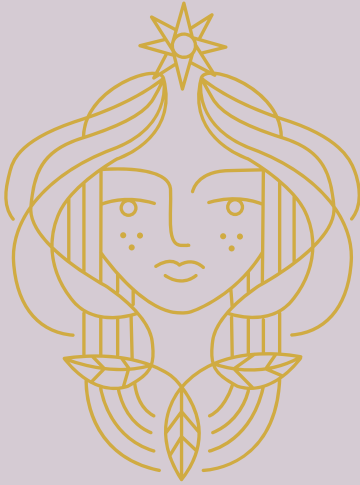


«Das A und O sind eine tägliche Reinigung und die Versorgung mit Feuchtigkeit.»





# Tag



# Nacht



## REINIGUNG

Um die Haut auf die Pflege vorzubereiten, muss sie zunächst gereinigt werden. Schmutz, Ablagerungen und Hautschüppchen werden dadurch entfernt. Für die Reinigung eignen sich ein Mizellenwasser oder ein Reinigungsöl.

## SERUM

Die hochkonzentrierten Wirkstoffe dringen besonders tief in die Haut ein und sorgen so in der Nacht für einen Pflegeboost.

## TAGESCREME

Die Haut ist tagsüber vielen Umwelteinflüssen ausgesetzt, weshalb sie am Tag nicht nur pflege-, sondern auch schutzbedürftig ist.

## SONNENCREME

Die Gesichtshaut ist sehr empfindlich, insbesondere bei UV-Strahlung. Deshalb darf ein Sonnenschutz im Sommer und im Winter nicht fehlen.

## NACHTCREME

Sie sind oft reichhaltiger formuliert als Tagescremes, da sie die Regenerationsprozesse der Haut unterstützen. Zusätzlich liefern sie durch ihre Formulierung nährnde Substanzen.

# Nicht so hastig!



Oft essen wir nebenbei,  
schnellschnell oder  
einfach zwischendurch.  
Dabei sollten wir wieder  
viel mehr Zeit fürs Essen  
einräumen, meint  
das Ernährungsduo  
Sonja Ricke und Helena  
Kistler-Elmer.

Take your time

#### Not so hasty!

We often eat in passing, in a hurry or simply in-between meals. However, we should allow much more time for mindful eating, says the nutrition duo Sonja Ricke and Helena Kistler-Elmer. Mindful in this case means engaging all five senses during the meal. That way, we not only perceive flavours more intensively, but also automatically eat more in line with our needs. So ask yourself, what do you see, smell, taste, feel and hear when you eat?

#### Warum ist uns das aufmerksame Essen nicht mehr so wichtig?

**Helena Kistler-Elmer:** Wir pflegen nicht mehr die gleiche Beziehung zum Essen, wie wir es früher getan haben. Man könnte sagen, es ist uns zu wenig produktiv oder gar zu langweilig. Oft essen wir allein, nicht mehr mit der Familie oder schnell zwischendurch, weil uns andere Dinge wichtiger sind.

**Sonja Ricke:** Wie zum Beispiel das Handy. Oder was uns sonst noch beschäftigt. Sei es die Serie im Hintergrund, die Gedanken, die schon um den nächsten Termin kreisen oder eben – das Handy. Die Möglichkeiten, sich während des Essens mit etwas anderem zu beschäftigen, sind beinahe grenzenlos.

#### Mindful Eating wirkt dem entgegen. Was genau versteht man darunter?

**Kistler-Elmer:** Kurz gesagt geht es darum, das Essen mit allen Sinnen wahrzunehmen. Für den Moment ist das Essen und man selbst das einzig Wichtige. Frei nach dem Motto: «Wenn ich esse, dann esse ich.»

**Ricke:** Es geht jedoch nicht nur um die Mahlzeit selbst. Auch gezielt auszuwählen, was und wo wir essen, langsam zu essen, selbst zu kochen und dafür ganz bewusst einzukaufen, gehören genauso dazu, wie das Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Spüren der eigentlichen Mahlzeit.

«VON DER  
HAND DIREKT  
IN DEN MUND  
IST BEREITS ZU  
SCHNELL.»



**Helena Kistler-Elmer**  
Patienten auf ihrem  
Weg zum Aha-Moment  
zu begleiten, ist das,  
was sie seit 30 Jahren  
immer wieder aufs  
Neue begeistert.



**Sonja Ricke**  
In ihren 35 Jahren  
Berufserfahrung hat die  
erfahrene Ernährungs-  
beraterin schon so  
manch kniffligen Fall  
gelöst.

### **Eine Mahlzeit hören? Ist das nicht komisch?**

**Ricke:** Ganz im Gegenteil. Stellen Sie sich vor, Sie beissen in eine Karotte und es erklingt kein krachendes Knacken. Wäre das nicht komisch? Es ist allerdings nicht nur das Krachen einer knackigen Karotte, sondern auch der Duft eines guten Kaffees, der Geschmack einer richtig guten Erdbeere, die Farbe eines reifen Apfels oder das Gefühl von frischem Popcorn auf der Zunge. Mit jedem Biss können wir selbst entscheiden, ob wir diese Eindrücke

ganz bewusst wahrnehmen und wertschätzen möchten. Geschmäcker erscheinen dadurch nicht nur intensiver, sondern wir essen automatisch auch bedarfsgerechter. Gleichzeitig nehmen wir Körpersignale besser wahr und essen nur so lange, bis wir satt sind.

### **Was bringt uns das bewusste Essen sonst noch?**

**Kistler-Elmer:** Abgesehen davon, dass wir durch das achtsame Essen lernen, wann wir satt sind, hilft es uns auch beim Erinnern. Und zwar an das, was und wann wir zuletzt gegessen haben. Setzen wir uns nämlich mit jeder Mahlzeit auseinander, prägt sie sich besser ins Gedächtnis ein. So lässt sich unkontrolliertes Snacken vermeiden.

### **Was sind Ihre Empfehlungen für den Alltag?**

**Ricke:** Es geht darum, sich wieder ganz bewusst mehr Raum für das Essen zu geben. Nicht nur auf Sinnesebene, sondern auch darüber hinaus. Zeigen Sie Interesse an dem, was Sie essen. Woher kommt es und



...  
**Sie haben Fragen?**  
**Wir beraten Sie gerne**  
[medizin-badragaz.ch/ernahrung](http://medizin-badragaz.ch/ernahrung)

← Enjoy



# BISS FÜR BISS

was steht auf der Zutatenliste? Sind es Fertig-Tortellini aus dem Supermarkt oder sind es frisch zubereitete Spätzli? Dazu gehört auch, gelegentlich den örtlichen Wochenmarkt zu besuchen oder die Erdbeeren im Sommer direkt vom Feld zu pflücken.

**Kistler-Elmer:** Es kann auch helfen, sich darüber Gedanken zu machen, wo man isst. Vor dem Fernseher, am Esstisch oder gar im Stehen, weil einem die Zeit im Nacken sitzt? Richten Sie sich einen schönen Essplatz her. Lassen Sie Licht hinein, nutzen Sie ein schönes Tischset und vielleicht dekorieren Sie sogar mit frischen Blumen. Sie werden sehen, Sie nehmen sich gleich viel lieber Zeit fürs Essen.

## Was raten Sie für die nächste Mahlzeit?

**Kistler-Elmer:** Wählen Sie einen schönen Platz für Ihre nächste Mahlzeit. Bevor Sie mit dem Essen beginnen, halten Sie kurz inne. Fokussieren Sie sich ganz auf das Essen. Für den Anfang reicht es, wenn Sie die volle Aufmerksamkeit auf die ersten fünf Bisse richten. Jeder Biss gilt dann einem Ihrer fünf Sinne. Am besten beginnen Sie mit dem, was Sie sehen. Dann, was Sie riechen und arbeiten sich so weiter vor. Wer möchte, kann zum Schluss der Mahlzeit auch noch eine Bewertung von null bis zehn abgeben. So wird einem zusätzlich auch noch bewusst, was einem besonders gut schmeckt und welche Kriterien eine gute Mahlzeit ausmachen.

# 1



Halten Sie kurz inne und setzen Sie sich mit Ihrem Hungergefühl auseinander. Vielleicht haben Sie nur Durst, sind gelangweilt oder fühlen sich gestresst.

# 2



Geniessen Sie die Mahlzeit – und zwar mit jedem Bissen. Achten Sie besonders auf den Geschmack, den Geruch, das Aussehen, die Geräusche und die Textur.

# 3



Lassen Sie sich Zeit! Legen Sie das Besteck zwischendurch nieder und genießen Sie. So hat Ihr Gehirn genügend Zeit, die Signale des Magens richtig zu deuten. Wenn Sie sich voll fühlen, hören Sie auf zu essen.



# STRETCH IT OUT

*Mobility Training*

## Wer lästigen Rückenschmerzen, Verspannungen oder sogar Antriebslosigkeit entgehen möchte, sollte über regelmässiges Mobility Training nachdenken. Personal Trainerin Andrina Guski verrät, was das Training so wertvoll macht.

Weniger Beweglichkeit scheint für viele eine Begleiterscheinung des Älterwerdens zu sein. Jedoch sind es in erster Linie alltägliche Bewegungsmuster, häufiges Sitzen und einseitige Belastungen, die sich langfristig auf die Beweglichkeit unseres Körpers auswirken. «Die Faszien spielen dabei eine entscheidende Rolle. Sie sind eine Art Netz aus elastischem Bindegewebe und verbinden die Organe, Muskeln, Gelenke, Nervenbahnen und Knochen miteinander», erklärt die Personal Trainerin. Damit sie elastisch bleiben, müssen sie regelmässig bewegt werden. «Die Faszien sowie Muskeln passen sich unseren täglichen Bewegungsmustern an und können versteifen, wenn wir uns zu wenig oder nur einseitig bewegen.» Die Beweglichkeit des Körpers geht also verloren. Gewisse Bewegungen werden dadurch unangenehmer und die Muskulatur verkürzt sich.



**Andrina Guski**

Als Personal Trainerin im Body & Sports begleitet sie die Hotelgäste des Grand Resort Bad Ragaz in Sachen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.



### Stretch it out

For many, being less flexible seems to be a side effect of getting older. However, it's mostly everyday movement patterns, frequent sitting and one-sided stresses that have a long-term effect on our body's flexibility. "Fascia plays a crucial role in this. It's a kind of network of elastic connective tissue and connects the organs, muscles, joints, nerve pathways and bones with each other," explains the personal trainer. To keep them elastic, they need to be stretched regularly. Mobility training repeatedly puts the muscles under tensile stress, which improves their stretchability. And in a way that allows us to move completely unrestricted.

Mobility Training – auch Dehngymnastik genannt – wirkt dieser Steifheit entgegen. Wer die körpereigene Beweglichkeit regelmässig trainiert, steigert nicht nur die eigene Fitness, sondern erhöht auch die Flexibilität. «Ziel dieser Übungen ist es, die Muskeln immer wieder unter Zugspannung zu setzen. Langfristig verbessert sich dadurch ihre Gleitfähigkeit», erklärt die Personal Trainerin. Auch der Bewegungsradius des Körpers erhöht sich durch diese Art von Training. «Mit einer elastischen Muskulatur können wir uns uneingeschränkt bewegen. Dann fühlen wir uns insgesamt vitaler, energiegeladener und zufriedener.» Mobility Übungen können fast überall ausgeübt werden und eignen sich perfekt als Warmup für ein Workout. «Wem bestimmte Übungen besonders guttun, sollte eine tägliche Routine finden. Bereits fünf bis zehn Minuten jeden Tag können ausreichen», empfiehlt die Personal Trainerin.

*Start now*



«Um geschmeidig zu bleiben, sollten wir unseren Körper regelmässig in verschiedenen Winkeln bewegen.»



# UND JETZT SIND SIE DRAN

## Fünf Mobility Übungen für zuhause



### Rolldown

Starten Sie im aufrechten Stand und aktivieren Sie den unteren Bereich der Bauchmuskeln. Rollen Sie nun langsam und kontrolliert Wirbel für Wirbel nach unten – aber nur so weit, wie Sie die Spannung im Bauch halten können. Anschliessend rollen Sie sich langsam wieder auf und lassen die Bauchmuskeln dabei aktiv mithelfen. Wiederholen Sie diese Übung drei- bis viermal.



### Twist

Starten Sie in Rückenlage auf einer bequemen Unterlage. Winkeln Sie nun ein Bein an und legen Sie es auf die gegenüberliegende Seite. Die Arme liegen währenddessen bequem auf der Seite. Drehen Sie nun Ihren Kopf langsam vom angewinkelten Bein weg. Wiederholen Sie diese Bewegung mehrmals auf beiden Seiten.



### Legstretch

Rollen Sie sich langsam aus dem Stand nach unten und legen Sie Ihren Oberkörper bequem auf den gebeugten Oberschenkeln ab. Positionieren Sie Ihre Hände entspannt auf der Matte, auf zwei Blöcken oder auf den Schienbeinen. Bringen Sie Ihre Beine mit Hilfe der Oberschenkelmuskeln in eine für Sie angenehme Streckung und beugen Sie diese wieder. Wiederholen Sie diese Bewegung ein paar Mal, bis es sich leichter anfühlt und rollen Sie sich anschliessend langsam wieder auf.



### Armbogen

Starten Sie in einer bequemen Standposition. Heben Sie die Arme vor den Körper, sodass die Handflächen nach innen zeigen und führen Sie diese in Richtung des Kopfes nach oben. Drehen Sie nun die Handflächen nach aussen und senken Sie die Arme langsam der Seite entlang ab. Wiederholen Sie diese Bewegung mehrmals und achten Sie darauf, dass Schulter- und Nackenbereich entspannt bleiben.



### Zehenstand

Stellen Sie sich auf eine bequeme Unterlage oder auf einen festen Boden. Heben Sie dann die Fersen ein wenig vom Boden ab und stabilisieren Sie diesen Stand. Dann wieder absenken. Am besten mehrmals wiederholen und versuchen, die Fersen immer ein wenig mehr abzuheben. Sollten Sie Probleme mit dem Gleichgewicht haben, können Sie eine Wand zur Absicherung nutzen.

# Vier Geschenkideen

für Weihnachten

## Signature Negroni Sven Wassmer × The Cocktail

Wer schon mal im Memories war, weiss, hier wartet nicht nur ein Geschmackserlebnis in Sachen Essen. Auch das perfekte Getränkepairing spielt bei Sven Wassmer und seiner Frau Amanda Wassmer-Bulgin eine entscheidende Rolle. Ganz egal, ob klassisch mit Wein, hausgemachtem Kombucha oder eher experimentierfreudig mit einem Negroni.

Svens barrel aged Negroni ist mit Bella di Cerignola Oliven aus Sizilien verfeinert. Sanfte Holznoten und sizilianische Blutorange runden das Geschmackserlebnis ab. Diese Negroni-Variation ist nicht nur ein Geschenk für den Gaumen, sondern auch für gute Freunde.

Serviervorschlag: Giessen Sie den Negroni über einige Eiswürfel in einen Tumbler und rühren Sie kurz um. Eine Orangenzeste eignet sich perfekt zum Garnieren.

**CHF 89.- 50 cl, 28% vol.**

At Memories, in addition to first-class food, the perfect drink pairing also plays a key role. It's no surprise that a signature Negroni was created here. Sven's barrel-aged Negroni is refined with Bella di Cerignola olives from Sicily. Gentle woody notes and Sicilian blood orange round off the taste experience. Not only an experience for the palate, but also the perfect gift for good friends.

**CHF 89.-**

[restaurant.memories.ch/shop](https://restaurant.memories.ch/shop)



## 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)

## Hochwertiges Zahnpflegeset von vVARDIS

Die vVARDIS Whitening Kollektion verbindet Natur mit Wissenschaft, Innovation mit Komfort – und umfasst alles, was man für ein ganzheitliches Mundpflegeritual benötigt. Es schützt, regeneriert, stärkt und hellt darüber hinaus die Zähne auf. Für ein langanhaltendes, gesundes und strahlendes Lächeln.

**CHF 120.-**

Varianten: Soft Mint oder Strong Mint

Inhalt des Sets: 1× Zahnpasta 65 ml, 1× Whitening Serum 2 ml, 1× Zahnbürste, 1× Mundwasser 100 ml

The vVARDIS Whitening collection protects, regenerates, strengthens and also whitens teeth. For a long-lasting, healthy and radiant smile.

**CHF 120.-**



Bestellbar via E-Mail unter [perfectsmile@resortragaz.ch](mailto:perfectsmile@resortragaz.ch)

*Our moment*

## Das Dream-Team der Gesichtereinigung

Dieses Duo bereitet die Haut perfekt auf die Pflege vor. Die schonende Reinigungsmilch mit Kaktusfeige, Heidelbeere und Rosskastanie befreit die Haut sanft von Verunreinigungen. Ergänzend dazu erfrischt der leichte Toner mit Hamamelis die Haut und bereitet sie optimal auf die nächsten Pflegeschritte vor. Ideal für normale, trockene, empfindliche und reife Haut.

**Delicate Cleansing Milk 200 ml für CHF 45.-**

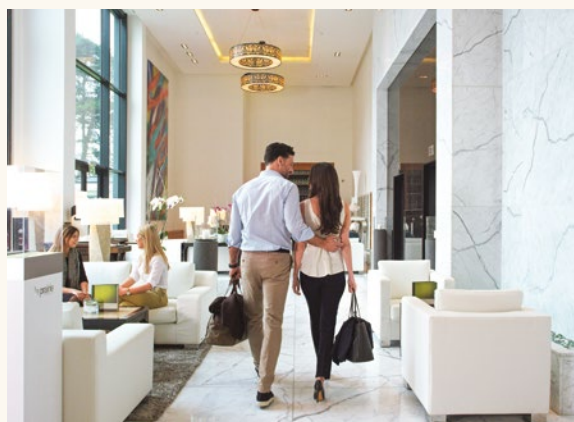
**Gentle Balancing Toner 200 ml für CHF 45.-**

A real dream team when it comes to facial cleansing. The mild cleansing milk with prickly pear, blueberry and horse chestnut gently frees the skin from impurities. Complementing this, the light toner with witch hazel refreshes the skin and prepares it perfectly for the next care steps.

**CHF 45.- each**



Spa Boutique im Erdgeschoss des Grand Hotel Hof Ragaz



## Besondere Momente erleben

Zeit ist eines der schönsten Geschenke: 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](http://resortragaz.ch/gutscheine)



# EVENTS & ERLEBNISSE

Ausblick

25.11.

## Lichterfeier

Ort: Hof Bar

Sie ist zurück: Lassen Sie uns gemeinsam das Anzünden der festlichen Beleuchtung einer unserer Mammutbäume feiern. Im Anschluss laden wir Sie zu einem kleinen Apéro mit Glühwein, Punsch und Schenkeli in der Hof Bar ein.

It's back: Let's celebrate the switching on of the festive lighting of one of our sequoia trees together. Afterwards, we invite you to a small aperitif with mulled wine, punch and Schenkeli in the Hof Bar.

27. – 29.12.

## Ballerina Workshop

Ort: Musiksalon

Während eines märchenhaften Workshops entdecken Sie Ihre innere Ballerina. Erlernen Sie die Kunst des Dehnens und der grazilen Bewegung.

Discover your inner ballerina in a fairytale workshop. Learn the art of stretching and graceful movement.

31.12.

## Silvester Party

Ort: Grand Hotel Quellenhof

Wir läuten das neue Jahr mit einer exklusiven Silvester Party ein. Unter dem Motto «Tour de Suisse» sorgen exquisite Mehrgang-Dinner, klangvolle Livemusik, eindrucksvolle Artisten und ein spektakuläres Feuerwerk für eine einmalige Silvester Party.

We ring in the new year with an exclusive New Year's Eve party. Under the motto "Tour de Suisse", exquisite multi-course dinners, exhilarating live music, impressive artists and spectacular fireworks will ensure a unique New Year's Eve party.

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



10. & 11.2.

## Faszination Pinot Noir

Ort: Grand Resort Bad Ragaz

Ein rundum Weinerlebnis inklusive reichhaltiger Weinworkshops, fesselnder Podiumsdiskussionen und kulinarischer Höhepunkte.

A well-rounded wine experience including sumptuous wine workshops, captivating panel discussions and culinary highlights.

[resortragaz.ch/faszination-pinot-noir](https://resortragaz.ch/faszination-pinot-noir)

29.3. – 1.4.

## 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 Lieben verbringen können.

In keeping with tradition, you can expect a real pampering programme over Easter with Easter brunch and much more. Allowing you to enjoy tranquil hours with your loved ones.

© PIZOLBAHNEN AG



1

## Panoramahöhenweg auf dem Pizol

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

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

## Schneeschuhtour

Sie wollten schon immer einmal durch eine tiefverschneite Winterlandschaft stapfen? Auf zahlreichen Winterwanderwegen im Heidiland erwarten Sie unberührte Natur und imposante Aussichten. Sie erreichen alle Wege mit einer Gondel- oder Sesselbahn. Tipp: Buchen Sie eine geführte Winterwanderung und erkunden Sie die Schweizer Berge mit einem Profi.

Trudge along the many winter hiking trails in Heidiland through deep snow-covered winter landscapes and untouched blankets of snow.



2

## Schlitteln

Sausen Sie zahlreiche Schlittelpisten am Pizol und Flumserberg hinunter oder entdecken Sie die Fideriser Heuberge, wo die längste Schlittelpiste der Schweiz ein unvergessliches Abenteuer verspricht. Start und Ziel sind immer in unmittelbarer Nähe zur Gondelbahnstation.

Fancy a sledging adventure? At the Fideris hostels, the longest sled run promises an unforgettable adventure.



3



4

## Wine Experience

Erleben Sie während 45 Minuten eine einzigartige Weinwelt in der Weingalerie des Grand Resort Bad Ragaz mit einem unserer Sommeliers. Sie degustieren diverse hochwertige Weine und geniessen dazu Bündnerfleisch, Churer Beinschinken, Salsiz und Käse aus der Region.

Let yourself be carried away into the world of wine for 45 minutes. With one of our sommeliers you can taste various high-quality wines and enjoy Bündnerfleisch, Churer Beinschinken, Salsiz and regional cheeses.



# Was können wir von Heidi lernen?

Das kleine Bündner Mädchen erobert bereits seit 140 Jahren die Herzen vieler Kinder und Erwachsener. Doch wie schafft es eine Geschichte so lange relevant zu bleiben? Und warum fasziniert uns Heidi heute immer noch?

Schon damals traf Johanna Spyri mit Heidis Geschichte den Nerv der Zeit: Die Welt ist im Umbruch und die Industrialisierung zehrt an den Kräften der Menschen. Viele sehnen sich nach dem Alpenidyll, das Spyri in ihrem Werk zeichnet. Ob geplant oder glücklicher Zufall, bleibt ein Rätsel, denn bis heute ist nicht viel zur Entstehung von «Heidis Lehr- und Wanderjahre» bekannt.

Man vermutet, dass Johanna Spyri das Schreiben nutzte, um ihrem Alltag und ihren Sorgen zu entfliehen. Das temperamentvolle, naturverbundene Mädchen wuchs als viertes von sechs Kindern auf dem Land auf. Als sie mit 25 Jahren ihren Mann Johann Bernhard Spyri heiratete, zog sie nach Zürich. Die Stadt blieb ihr jedoch ein Leben lang fremd. Deshalb führte sie ihr Weg immer wieder zu einer alten Freundin in die Nähe von Maienfeld. Wo sie letztendlich auch die Inspiration für «Heidi» fand.

Nichtsahnend wird ihre Geschichte in über 55 Sprachen übersetzt und erlangt weltweite Bekanntheit. Warum? Die Antwort liegt auf der Hand: Sie vermittelt Werte, die besonders in der heutigen schnelllebigen Zeit in den Hintergrund geraten. Die Liebe zur Natur, die Sehnsucht nach Freiheit und der Wunsch nach Gesundheit und Lebensfreude. Was damals ein tröstliches Heilversprechen war, ist heute – wie man so schön sagt – ein Reminder für das, was wirklich zählt.

**What can we learn from Heidi?**

The little girl from Graubünden has been conquering the hearts of many children and adults for 140 years. But how does a story manage to stay relevant for so long? And why does Heidi still fascinate us today? The answer is obvious: she teaches us values that are being sidelined, especially in today's fast-moving times. The love of nature, the longing for freedom and the desire for health and joie de vivre.

«Damals wie heute trifft Heidis Geschichte den Nerv der Zeit.»

*Do it like Heidi*





# Unsere Services

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

## KULTURPROGRAMM

Konzerte, Kunstausstellungen und Kamingsgespräche – Für Kulturgegeisterte hält das vielseitige Kulturprogramm im und um das Resort das ganze Jahr über etwas bereit.

Hier warten spannende Events und besondere Erlebnisse.

Mehr Informationen unter [resortragaz.ch/events](https://resortragaz.ch/events)

## PEELING BAR IN DER TAMINA THERME

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit einem Peeling, das ein samtweiches und reines Gefühl zurücklässt. In der Tamina Therme können Sie gegen einen kleinen Aufpreis täglich von 14.00 bis 14.30 Uhr und 18.00 bis 18.30 Uhr Ihr eigenes Peeling mischen. Perfekt für einen Besuch im Dampfbad.

Sie finden die Peeling Bar in der Tamina Therme direkt neben dem Zugang zum Aussenbecken.

## EIN HERZ FÜR VIERBEINER

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

---

## IMPRESSUM

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

### **Gesamt- und Redaktionsleitung**

Hannah Schmidt  
Toan Ly

### **Redakteure**

Hannah Schmidt  
Max Reiband

### **Adresse**

Grand Resort Bad Ragaz AG  
Bernhard-Simonstrasse  
7310 Bad Ragaz  
Tel. +41 81 303 30 30  
marketing@resortragaz.ch  
resortragaz.ch/immerse-magazine

### **Art Direction und Realisation**

Rembrand AG, St. Gallen

### **Übersetzung**

Diction AG, Buchs

### **Fotos**

Claus Brechenmacher &  
Reiner Baumann Photography  
Lara Schai  
Lukas Lienhard

### **Druck**

Appenzeller Druckerei AG, Herisau

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

Oktober 2023



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



GRAND RESORT  
BAD RAGAZ



IT'S A  
NEW  
LIFE.

## Start your health journey!

Das Grand Resort steht für wahre Transformation. Für mehr Leichtigkeit, mehr Genuss, mehr Gesundheit. In einer aussergewöhnlichen Umgebung aus Lifestyle, Luxus, Spitzenkulinarik und medizinischer Expertise. Geniessen Sie dieses einzigartige Erlebnis.

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

