

# Immerse

## Magazine



By Grand Resort  
Bad Ragaz

Issue #9

Deutsch/English

06

Gesundsein beginnt mit mir – Warum  
Selfcare weitaus mehr als ein Schaumbad  
inklusive gutem Buch ist.

16

Ein Glas voll Glück – Einer uralten  
Tradition wird wieder viel mehr  
Aufmerksamkeit geschenkt.



# Liebe Leserin, lieber Leser

Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig Zeit für sich genommen? Um tief durchzuatmen? Um in sich hineinzuhören? Hier und da erwischen wir uns alle dabei, wie wir uns selbst in den alltäglichen Verpflichtungen völlig aus den Augen verlieren. Die eigenen Bedürfnisse ständig hintenanzustellen, schadet auf Dauer allerdings der Gesundheit. Genau aus diesem Grund soll diese Ausgabe des Immerse Magazine eine Einladung sein. Ins Hier und Jetzt – zurück zu Ihnen selbst. Wie Selfcare Ihnen dabei hilft, wieder mehr auf Ihr Wohlbefinden zu achten und warum viel mehr als ein Schaumbad dazu gehört, zeigen wir Ihnen in der Coverstory.

Auf den Kulinarikseiten erwartet Sie in dieser Ausgabe eine uralte Tradition, der wieder viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird: das Fermentieren. Der Sous Chef des Memories erklärt das Grundprinzip und was ihn daran so fasziniert. Darüber hinaus sind fermentierte Produkte auch noch besonders gut für unseren Darm. Wie Sie den so richtig verwöhnen können, erklärt Ihnen Ernährungsberaterin, Sonja Rieke. Wenn uns die Gedanken im Alltag nicht mehr loslassen, hilft nur noch eins: den Kopf frei bekommen. Das geht beim Sport oder

auch mit einer Meditation. Keerthi Bandara ist Ayurveda-Spezialist und führt Sie sanft in die beruhigende Kraft des Meditierens ein. Wer lieber aktiv wird, kann sich beim Sport auspowern. Aber Vorsicht: Insbesondere unter Stress kann sich Sport negativ auf den Körper auswirken. Wir erklären Ihnen, warum.

Auch Kulturgebeisterter dürfen sich in dieser Ausgabe wieder auf einen besonderen Leckerbissen freuen. Die grösste Freiluftausstellung Europas bestückt Bad Ragaz wieder mit einzigartigen Kunstwerken. Gemeinsam schauen wir uns an, wie fleissig die Organisatoren bereits seit dem letzten Sommer an der Bad Ragartz gearbeitet haben.

Sie dürfen sich also wie immer auf zahlreiche spannende Geschichten aus unserem Resort freuen. Viel Spass beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Milos Colovic  
General Manager Grand Hotels



When was the last time you really took time for yourself? To take a deep breath? To check in with yourself? From time to time, we all catch ourselves completely losing sight of our needs in the midst of everyday obligations. However, constantly putting our own needs aside is detrimental to our health in the long run. This is precisely why this issue of Immerse Magazine is an invitation. One to the here and now – one back to yourself. Read this issue of Immerse Magazine and discover exciting stories about a healthy and enjoyable life.



# Gesundsein beginnt mit mir

06

## EINTAUCHEN INS BESSERFÜHLEN



Neben Arbeit, Haushalt und Beziehung bleibt eines oft auf der Strecke: Wir selbst. Auf Dauer kostet das nicht nur Kraft, sondern schadet auch der Gesundheit. In diesem Fall heisst das Zauberwort «Selfcare».

**Wellbeing starts with me** When juggling work, household chores and relationships, there's one aspect that often falls behind: ourselves. However, constantly putting our own needs aside is detrimental to our health in the long run. Why the key to success might be "self-care".

## GENIESSEN

16



## Ein Glas voll Glück

Es macht Lebensmittel haltbar, bringt neue Möglichkeiten in die Küche und ist ausserdem noch gesund: das Fermentieren. Auch in der Sterneküche des Memories wird fleissig fermentiert. Christopher Huhnstock-Kerber, Sous Chef erzählt.

**A jar full of happiness** It preserves food, opens up new culinary horizons and is healthy to boot: fermentation. The Michelin-starred kitchen at Memories is also experimenting with fermentation. Sous chef Christopher Huhnstock-Kerber tells us more.

26

## WOHLBEFINDEN



## Magie der Stille

Wer ständig unter Strom steht und schlecht schläft, weil die Gedanken pausenlos im Kopf herumschwirren, kann mit etwas Übung und einer Meditation die Gedanken sammeln und zu mehr innerer Ruhe finden.

**The magic of silence** If you're constantly on edge and have trouble sleeping because your mind is always racing, a little practice and meditation can help you to collect your thoughts and achieve that inner peace.

## ENTDECKEN



40

## Ein Kunsterlebnis im Hier und Jetzt

Die grösste Freiluft-Skulpturenausstellung Europas ist zurück! Bis eine Ausstellung dieser Grössenordnung steht, gibt es einiges zu tun.

**Bad RagARTz** The largest open-air sculpture exhibition of Europe is back! There's plenty to do before an exhibition of this size is up and running.

## EINTAUCHEN INS BESSERFÜHLEN

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

## GENIESSEN

**Meal Sharing** 22  
Am Tisch wird rege geplaudert und geschlemmt. Im IGNIV by Andreas Caminada wird gegessen wie am Familientisch.

## WOHLBEFINDEN

**Gutes für das Mikrobiom** 30  
Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihren Darm gesund halten.

**Digital Detox** 32  
Smartphones sind aus unserem Alltag längst nicht mehr wegzudenken. Die kleinen Helfer haben aber auch ihre Kehrseite.

**Die Kunst der Balance** 36  
Sport als Ausgleich zu einem stressigen Alltag? Unbedingt, aber nicht übertreiben.

## ENTDECKEN

**Events & Erlebnisse** 38  
Das Beste aus unserem Veranstaltungsprogramm der nächsten Monate.

**Unsere Services** 42  
Wir machen es Ihnen noch leichter, ins Bessere einzutauchen.

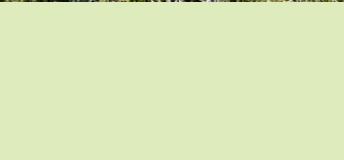


# Gesundsein beginnt mit mir

Und ehe man sich versieht,  
sind die guten Vorsätze  
wieder einmal auf der  
Strecke geblieben. Genau  
wie das Versprechen an uns  
selbst, dem eigenen  
Wohlbefinden endlich mehr  
Aufmerksamkeit zu  
schenken. In diesem Fall  
heisst das Zauberwort  
«Selfcare».







Neben Arbeit, Haushalt und Beziehung bleibt eines oft auf der Strecke: Wir selbst. Versunken im Alltagsstress bleibt keine Zeit für ausgewogene Mahlzeiten, die Gedanken kreisen ständig um Verpflichtungen und auch in der Nacht kehrt keine Ruhe ein. Die Bedürfnisse anderer scheinen eine wichtigere Rolle als die eigenen zu spielen. Hin und wieder ist das in Ordnung. Auf Dauer kostet das nicht nur Kraft, sondern schadet unserer Gesundheit. Die Folge: Stress, Gereiztheit, Antriebslosigkeit oder im schlimmsten Fall sogar Burnout und Depressionen. Umso wichtiger also, in sich selbst und die eigene Gesundheit zu investieren.



«Selbstfürsorge» oder der trendigere Begriff «Selfcare» beschreibt den Prozess, sich auf physischer und psychischer Ebene um die eigene Gesundheit zu kümmern. Konkret geht es um die Fähigkeit, auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu achten, gut mit sich selbst umzugehen und sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern. Insbesondere in der hektischen Welt von heute, in der unsere Sinne oft völlig überfordert sind, ist Selfcare wichtiger denn je. Was sich früher ausschliesslich auf das Überleben bezog, kommt heute in den unterschiedlichsten

**Selfcare ist viel mehr als ein Schaumbad und ein gutes Buch.**

*Selfcare is  
healthcare*

Facetten daher und ist so vielfältig wie wir Menschen selbst. In den sozialen Medien präsentiert sich Selfcare gerne als ein gemütliches Schaumbad mit Wein und einem guten Buch. Das sieht zwar schön aus und mag auch ein Teil des grossen Ganzen sein, schafft aber meist nur kurzfristig eine Besserung. Auf lange Sicht braucht es jedoch mehr, damit wir ganzheitlich gesund und zufrieden sind. Da Selbstfürsorge ein dehnbarer Begriff ist, lassen sich grob acht Arten der Selbstfürsorge definieren, die sich auf unterschiedliche Bereiche unseres Lebens beziehen. Dabei spielen unser physisches, mentales, soziales, spirituelles, intellektuelles, finanzielles und berufliches Wohlergehen sowie unser Umfeld eine entscheidende Rolle.



**Wellbeing starts with me**  
When juggling work, household chores and relationships, there's one aspect that often falls behind: ourselves. Swamped by the stress of everyday life, there's no time for balanced meals, your mind is constantly racing with all the things you're supposed to do and even at night you're struggling to rest. In the long run, this not only wears us out, but also has a detrimental effect on our health. The result? Stress, irritability, lack of energy or, in the worst case, even burnout and depression. All the more important to invest in yourself and your own health. Taking regular time for self-care means paying attention to your own needs, being kind to yourself and actively looking after your own health.

## DIE ACHT ARTEN DER SELBSTFÜRSORGE



**01**

### PHYSISCH

Die physische Selfcare zählt wohl zu den offensichtlichsten Arten der Selbstfürsorge. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und genügend Schlaf. Aber auch regelmässige Arztbesuche spielen hier eine wichtige Rolle.



**02**

### MENTAL

Dieser Bereich beschäftigt sich mit unserem psychischen Wohlbefinden. Sich selbst zu reflektieren, verschiedene Gefühle zuzulassen, sie zu verstehen und zu verarbeiten, ist das Ziel der emotionalen Selfcare. Lachen, Weinen, Tagebuch schreiben oder Therapiebesuche sind hier Wege der Selbstfürsorge.



**03**

### SOZIAL

Der Mensch ist ein soziales Wesen und als solches sind Beziehungen zu anderen essenziell für sein Wohlbefinden. Daher ist auch die Beziehungspflege ein Teil der Selfcare. Es gilt, Zeit mit Menschen zu verbringen, die einem guttun und einen inspirieren. Gleichzeitig geht es darum, die Zeit mit Menschen, die einem Energie rauben, zu minimieren. Soziale Selfcare ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen.



**04**

### SPIRITUELL

Sich mit den Überzeugungen und Werten auseinanderzusetzen, die einen im Kern ausmachen, gilt ebenfalls als Form der Selbstfürsorge. Dazu zählt auch nach diesen Werten zu leben, sie zu hinterfragen und den Sinn des Lebens zu erkunden.



**05**

### INTELLEKTUELL

Hier geht es darum, bestehendes Wissen und Fähigkeiten auszubauen. Der inneren Neugierde nachgehen, sich einen neuen Skill aneignen, etwas lesen, einem Verein oder Club beitreten sind hier Möglichkeiten, sich um das intellektuelle Wohlbefinden zu kümmern.



**06**

### FINANZIELL

Finanzielle Absicherung kann ebenfalls eine Form der Selbstfürsorge sein. Es gilt, sich Gedanken um eine Altersvorsorge, das eigene Budget, Investitionen und Anschaffungen zu machen.



**07**

### UMGEBUNG

Die Umgebung, in der wir uns befinden, trägt ebenfalls ihren Teil zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden bei. Dazu zählen beispielsweise ein Zuhause zu schaffen, das den eigenen Vorstellungen entspricht, das Ausmisten oder das Bett machen.



**08**

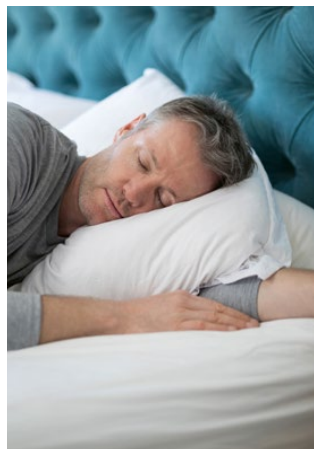
### BERUFLICH

In diesem Bereich setzt sich Selfcare mit der eigenen Zufriedenheit und der Erfüllung im Berufsleben auseinander. Das Neinsagen, die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen, für ausreichend Pausen zu sorgen und sich beruflich weiterzuentwickeln, sind Teil dieser Art der Selbstfürsorge.



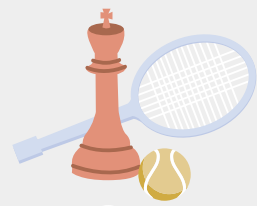
«Sich Zeit für sich zu nehmen, ist nicht egoistisch. Es ist notwendig.»

Selbstfürsorge beginnt also am eigenen Körper, hört dort allerdings lange nicht auf. Die ideale Lösung gibt es nicht. Jeder muss und darf für sich selbst experimentieren und herausfinden, welcher Bereich seines Lebens im jeweiligen Moment an Aufmerksamkeit bedarf. Sich um sich selbst zu kümmern, will gelernt sein. Denn Selbstfürsorge ist ein Skill, den wir nicht von heute auf morgen erlernen. Vielmehr ist es ein ständiges Training. Sich Zeit für sich zu nehmen, ist nicht nur im Sinne der Gesundheitsförderung wichtig, sondern gerade zur Prävention und Aufrechterhaltung der Lebensqualität notwendig. Also investieren Sie regelmässig in sich selbst und Ihr wertvollstes Gut: Ihre Gesundheit.





# ZWÖLF IDEEN FÜR SELFCARE IM ALLTAG



1

Einen neuen Skill  
erlernen



2

In Ruhe meditieren



3

Eine ausgewogene  
Mahlzeit zubereiten



4

Ein Schaumbad nehmen



5

Sich beim Sport  
auspowern



6

Einfach mal ausschlafen



7

Sich selbst etwas gönnen



8

Kreativ austoben



9

Sich von Altem befreien



10

Ein gutes Buch lesen



11

Zum Lieblingslied tanzen



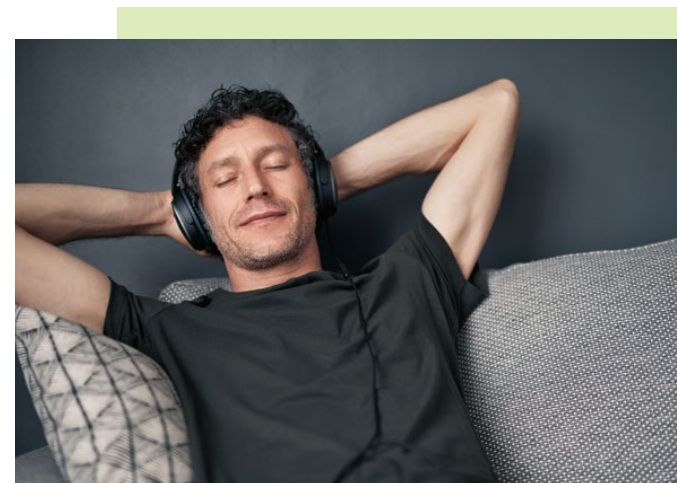
12

Eine Auszeit von der  
Onlinewelt nehmen

**Letztendlich geht es bei der Selbstfürsorge darum, das zu tun, was einem guttut und das eigene Wohlbefinden steigert. Gehen Sie also einen Moment in sich. Hören Sie auf Ihr Gefühl und Ihren Körper.**

Wer Selfcare zu einem festen Bestandteil seines Alltags machen will, plant sich diese Zeit am Anfang idealerweise fest ein. Mit der Zeit finden sich so Routinen, die Selfcare so selbstverständlich machen, wie das Duschen am Morgen. Natürlich geht es nicht darum, eine weitere Liste an Verpflichtungen aufzustellen, die abgearbeitet werden muss. Vielmehr sollen Zeitfenster geschaffen werden, die ausschliesslich einem selbst und den eigenen Bedürfnissen gelten. Was Ihnen in dieser Zeit guttut, können nur Sie selbst herausfinden. Vielleicht eignen Sie sich in dieser Zeit Wissen an, um ausgewogener zu essen. Vielleicht gehen Sie zu einer Massage. Vielleicht powern Sie sich mal so richtig im Fitnessstudio aus. Vielleicht beginnen Sie aber auch eine Stufe zuvor und fragen sich: Was brauche ich wirklich? Was tut mir gut? Und was macht mich eigentlich glücklich?

If you want to make self-care a regular part of your lifestyle, you should ideally start by scheduling time for yourself. Over time, routines develop that make self-care as natural as taking a shower in the morning. Of course, it's not about turning these acts of kindness to yourself into yet another list of obligations you have to get done. Rather, the idea is to set aside time slots that are dedicated entirely to yourself and your own needs.



*Be yourself*

Achtsamkeit

# Resort NEWS

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

## PODCAST «MORD IM GRAND RESORT»

Ein Podcast. Ein Mord. Ein aussergewöhnlicher Ort. Ein traditionsreiches Haus, eine Detektivin im Erholungsurlaub und ein Mord im öffentlichen Thermalbad Tamina Therme. Zudem sechs Verdächtige, die alle in einem belastenden Verhältnis zum Mordopfer stehen.

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



*Experience now* ↗

## Thermalwasser Abfüllstationen

Haben Sie schon von unseren Thermalwasser Abfüllstationen gehört? Ab sofort haben Sie die Möglichkeit, das Thermalwasser aus der Taminaschlucht gekühlt und mit Sprudel zu geniessen. Ganz nach Ihrer Präferenz. Ausserdem spenden wir einen Teil des Kaufpreises an die wohltätige Organisation «For Smiling Children».

Erhältlich im Olives d'Or und Meeting & Events Center.

Have you heard about our thermal water dispensing stations? From now on you can enjoy the thermal water from the Tamina Gorge chilled and with bubbles. However you prefer. Part of the purchase price will be donated to the charity "For Smiling Children".

Kühl & frisch



## Ein Kunstspaziergang durch das Grand Resort Bad Ragaz

Mit dem neuen digitalen Kunstführer begeben Sie sich auf einen künstlerischen Spaziergang durch das Resort. Von Text und Audio begleitet, erfahren Sie allerhand interessante Fakten über die ausgestellten Werke. Ganz wie in einem Museum.

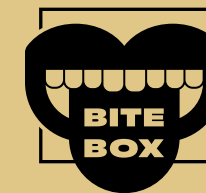
Jetzt in der GästeApp verfügbar.

Accompanied by text and audio, the new digital art guide takes you on an artistic walk through the resort. Available in the guest app.

## Foodtruck «Bite Box» meets Bad RagARTz

Weil so ein Kunstspaziergang ganz schön hungrig machen kann, darf die passende Verpflegung während der Bad RagARTz natürlich nicht fehlen. Wer möchte kann an der Bite Box einen kurzen Boxenstopp einlegen. In Zusammenarbeit mit The Green Mountain gibt es veganes Fast Food auf die Hand. Das Unternehmen stellt pflanzliche Fleischalternativen in höchster Qualität her. Freuen Sie sich auf neu interpretierte Klassiker wie Fleischkäs-Brötli, Currywurst und Co.

Die Bite Box finden Sie während der Bad RagARTz im Kurpark des Grand Resort Bad Ragaz.





# Ein Glas voll Glück

*Trend mit Tradition*

Das Fermentieren gehört zu den ältesten Methoden, um Lebensmittel haltbar zu machen. Heute bringt es nicht nur Kreativität in die moderne Küche. Es ist auch eine Art der Rückverbindung mit der Natur und unseren Vorfahren. Auch im Restaurant Memories.

Neue Facetten



Christopher Huhnstock-Kerber ist Sous Chef in Sven Wassmers Memories und beschäftigt sich ausgiebig mit dem Fermentieren. «Das Grundprinzip ist einfach: Mikroorganismen, wie Pilze, Hefe und Bakterien verändern Kohlenhydrate, Proteine und Fette in Lebensmitteln. Dabei entstehen Spaltungsprodukte, die das Produkt und dessen Haltbarkeit, Geschmack sowie Struktur beeinflussen.»

Zu den wohl bekanntesten fermentierten Gerichten gehören das Sauerkraut oder auch das Kimchi. Die Möglichkeiten sind allerdings

AROMATISCH



Einmal eingemacht, halten die Produkte eine ganze Weile und sind stets griffbereit. Im Memories verleiht das nicht nur den Gerichten das gewisse Etwas.



beinahe grenzenlos. «Gemüse, Obst, Getreide, Nüsse, Fleisch und Fisch lassen sich problemlos fermentieren. Das Ergebnis schmeckt oder riecht vielleicht nicht immer so, wie man sich das vorgestellt hat, aber dann gilt es zu experimentieren», erzählt der Sous Chef mit einem Schmunzeln. «Das ist einer der Aspekte, die wir so sehr am Fermentieren schätzen. Es erlaubt uns, völlig neue Facetten der Produkte aus dem Alpenraum zu entdecken. Eine einfache Karotte hat dadurch plötzlich so viel mehr zu bieten.» Gleichzeitig kreieren sie so aufregende Geschmackserlebnisse für die Gäste.

Die Möglichkeiten hören hier allerdings noch nicht auf. Ganz im Gegenteil. Nebst der Wahl des Lebensmittels lassen unterschiedliche Arten der Fermentation noch mehr Spielraum zum Experimentieren. Im Memories finden hauptsächlich zwei davon Verwendung. Die hierzulande bekanntere Laktofermentation und die etwas exotischere Koji-Fermentation. Wie es der Name bereits andeutet, wandeln bei der Laktofermentation Milchsäurebakterien wie Lactobacillus und Streptococcus Zucker in Milchsäure um. «Daraus entstehen bei uns ein aromatisches Sauerteigbrot, ein scharf-säuerlicher Kimchi und ein würziger Pilzsaft», sagt Huhnstock-Kerber. «Ergänzend zur Laktofermentation greifen wir auch auf den Koji-Pilz zurück. Er ist



## «Das Fermentieren öffnet Türen zu völlig neuen Geschmacksprofilen.»

### WAS IST KOJI?

«Aspergillus Oryzae» ist ein Schimmelpilz, welcher im Japanischen den Namen «Koji» trägt. Dieser kann entweder auf Reis oder Weizen gezüchtet werden. Er dient als Grundlage für Sake, Miso, Sojasauce oder auch Reisessig. Sind Reis- oder Weizenkörner erstmal von Koji bewachsen, erinnert die weisse flaumige Oberfläche an die eines Camemberts. Geschmacklich entstehen durch den Koji komplexe, malzige und süsse Aromen.

### GENIESSEN

ein edler Schimmelpilz aus Japan, der auf Reis oder Weizen kultiviert wird. Wir verarbeiten ihn dann mit anderen Zutaten weiter, sodass daraus am Ende verschiedene Garum entstehen.» Das sind Würzsaucen, welche den Gerichten eine weitere besondere Geschmacksdimension verleihen. Der Sous Chef ergänzt: «Die Fermentation mit Koji nutzen wir auch sehr gerne, um unterschiedliche Misoarten aus Baumnüssen, Kürbiskernen oder Heumandel herzustellen.»

Fermentiert wird besonders gerne im Spätsommer und im frühen Herbst. Eben dann, wenn viel buntes Gemüse reif ist. «Zu diesen Zeiten machen wir bestimmte Produkte in grösseren Mengen ein, die wir dann auch ausserhalb ihrer Saison verwenden können. Fermentiert wird bei uns aber das ganze Jahr», erzählt der Sous Chef. Das bringt aber nicht nur Kreativität und eine unvergleichliche Aromatik in die Küche. Fermentierte Produkte sind auch

noch gesund, weiss Sonja Ricke. Die diplomierte Ernährungsberaterin erklärt: «Fermentiertes ist leicht verdaulich, da die Bakterien unser Essen quasi vorverdauen. Bei der Milchsäurefermentation, mit der sich zum Beispiel Sauerkraut herstellen lässt, sitzen die Bakterien von Natur aus schon auf dem Gemüse.» Beim Fermentieren entzieht man den Lebensmitteln dann den Sauerstoff und gibt oft Salz hinzu, sodass sich schlechte Bakterien nicht vermehren können. Die Guten hingegen schon. «Das sorgt für eine gesunde Darmflora und eine grosse Artenvielfalt an Darmbakterien. Davon profitiert unser Immunsystem enorm.» Für Experimente zuhause empfiehlt die Ernährungsberaterin: «Industriell hergestellte Lebensmittel werden meist pasteurisiert – dadurch sterben die wichtigen Bakterien ab. Deshalb unbedingt auf Produkte aus biologischer Herstellung zurückgreifen. Nur dann erhalten wir mit einer Prise Geduld ein wirklich lebendiges Lebensmittel.»



**Christopher Huhnstock-Kerber**  
Als Souschef im Memories ist er sozusagen Master der Fermentation. Besonders spannend daran findet er die unzähligen Möglichkeiten und immer wieder neue Kreationen zu schaffen. Am liebsten experimentiert er mit dem Gerstenkoji, da dieser besonders vielseitig einsetzbar ist.



**A jar full of happiness**  
Fermentation is one of the oldest methods of preserving food. Today, it not only injects creativity into contemporary cuisine – it's also a way of reconnecting with nature and our ancestors. And what makes it so special is that products can be presented in completely new facets. "That's one of the things we love about fermentation. As we only work with products from the Alps, this opens up new doors for us," explains the sous chef at Memories.



Im Restaurant Memories  
[resortragaz.ch/memories](https://resortragaz.ch/memories)

Taste it



# KÜRBISKERNMISO

*Kreativ & modern*

## ZUTATEN FÜR 0,75 KG:

- 450g Bio-Kürbiskerne
- 300g Gersten-Koji
- 33g Maldonsalz, plus etwas für die Fermentation
- 75g Wasser
- 3g Salz

## BENÖTIGTE UTENSILIEN:

- Backblech
- Thermomix oder Standmixer
- Stabmixer
- Sterilisiertes Fermentationsgefäss
- Steine zum Beschweren
- Gazetuch

### SCHRITT 1 RÖSTEN

Zuerst den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und die Kürbiskerne gleichmässig auf einem Backblech verteilen. Die Kürbiskerne nun für 35 bis 45 Minuten rösten bis sie gebräunt sind und nussig riechen. Währenddessen alle 10 bis 15 Minuten wenden. Danach die Kürbiskerne auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

### SCHRITT 2 VERMENGEN

Die gerösteten Kürbiskerne in einem Thermomix oder Standmixer zu Mehl mahlen. Herausnehmen und den Gersten-Koji (online erhältlich oder etwas Gerste mit Koji-Sporen versetzen) etwas anmixen, damit sich die Körner öffnen. Nun beides zusammen in Intervallen mixen, bis ein grobes Püree entsteht. Das Püree mit dem Maldonsalz in einer sterilisierten Schüssel vermengen. Eine Lake aus dem Wasser und Salz vorbereiten und zur Mischung geben. Anschliessend alles gut vermengen.

### SCHRITT 3 FERMENTATION VORBEREITEN

Als letztes ein steriles Fermentationsgefäss (z. B. für Sauerkraut) mit Maldonsalz ausstreuen, die Masse hineinfüllen und festdrücken. Eine weitere Schicht Salz darüberstreuen, mit Steinen beschweren und mit einem Gazetuch abdecken. Das Gefäss nun für vier Wochen bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.

Das Rezept lässt sich auch mit anderen Kernen wie Walnüssen zubereiten. Das fertige Miso kann für Saucen verwendet werden oder um Gemüse wie Blumenkohl zu marinieren.





# Sharing is caring

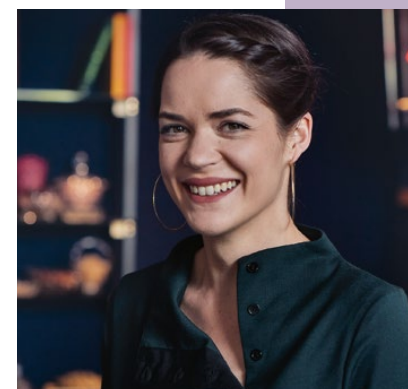
*Ein Erlebnis im Hier und Jetzt*

Shared plates are no longer a rarity. Nevertheless, they bring a lively touch to the dining experience and sharing is even said to make us better human beings. "Sharing brings people together and they get to know each other from a new perspective" says Susanne Schneider, restaurant manager at IGNIV by Andreas Caminada in Bad Ragaz. Studies show that too. Sharing food is a central component of social interaction in many cultures and symbolises caring and connection. Sharing food can therefore help to strengthen social bonds and cement interpersonal relationships.

Alle plaudern angeregt miteinander, greifen zu und nehmen, wonach ihnen gerade ist, ohne dass sie sich dafür erklären müssen. Shared Plates sind mittlerweile keine Neuheit mehr. Schwung ins Dining Erlebnis bringen sie trotzdem und das Teilen soll uns sogar zu besseren Mitmenschen machen.

Schon fast versteckt befindet sich das IGNIV by Andreas Caminada am Rande des Grand Resort Bad Ragaz. Wie ein gut behütetes Geheimnis liegt das Restaurant hinter einer Holztür im Grand Hotel Hof Ragaz. «Hin und wieder kommt es vor, dass Gäste sich zu uns «verirren». Sie begegnen mir dann oft fragend, ob sie in einer Bar seien.»,

erzählt Susanne Schneider lachend. Als Restaurantleiterin des IGNIV by Andreas Caminada in Bad Ragaz empfängt sie die Gäste und begleitet sie gemeinsam mit dem Team durch das Sharing-Erlebnis. Die Verwunderung kann sie verstehen: «Wir sind ein eher untypisches Sternerestaurant. Es spielt ein wenig lebhaftere Musik, das Licht ist ge-



## SUSANNE SCHNEIDER

Im IGNIV by Andreas Caminada empfängt sie die Gäste mit viel Herzlichkeit und sorgt gemeinsam mit dem Team für ein eindrückliches Sharing-Erlebnis. Was sie daran so fasziniert: Das besondere Erlebnis, das man miteinander teilt und dass die Aufmerksamkeit allein dem gilt, was im Moment am Tisch passiert.



dimmt und am Empfang hängt ein auffälliges Neonschild.» Die Gäste befinden sich also in einer völlig anderen Welt als noch ein paar Schritte zuvor. Vom Grand Hotel ins moderne Nest. Das ist jedenfalls die Bedeutung des aus dem Rätoromanischen stammenden Wort «Igniv». «Wir wünschen uns, dass sich die Gäste so wohl und umsorgt fühlen, wie ein Vögelchen in seinem Nest», ergänzt Susanne Schneider. Zu diesem Gefühl trägt nicht zuletzt auch das Ambiente des Restaurants bei. «Das gedimmte Licht, kleine private Nischen, kuschelige Ecken und das Feuer im Kamin sorgen für eine gewisse Gemütlichkeit. Das schafft Raum für angeregte und lockere Gespräche.»

Gegessen wird im untypischen Sternrestaurant, wie mit Familie und Freunden zuhause. Nur eben in gehobenem Ambiente. Anstelle einer klassischen Menüabfolge werden bis zu 19 Gerichte zum Teilen in



• • •

Ein einzigartiges Erlebnis mit  
Ihren Liebsten geniessen

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

Talk, share & enjoy ↗

## SHARING THE KITCHEN

Vierhänder im IGNIV Bad Ragaz

18.45 Uhr

26. Mai & 15. September 2024

CHF 380.– pro Person

Joël Ellenberger aus dem IGNIV by Andreas Caminada in Bad Ragaz, Sebastian Zier und Richard Schmidtkonz aus dem Einstein in St. Gallen treffen sich, um sich die Küche zu teilen!

Weshalb also ein Vierhänder? Wenn Joël richtig gut essen gehen will, geht er zu Sebastian und Richard. Denn die beiden kochen auf höchstem Niveau das, was Joël als Comfort Food bezeichnet. Er assoziiert mit den verbrachten Abenden Gemütlichkeit, Geborgenheit und unglaublich gutes Essen. Also das, was bestens zur Philosophie des IGNIV passt. Joël möchte «sein» persönliches Comfort Food auch in sein Restaurant bringen und Gäste so an einer neuen Erfahrung teilhaben lassen. Der Vierhänder ist die perfekte Gelegenheit, um Joël von einer neuen Seite kennenzulernen und zu erfahren, wie er privat am liebsten auswärts isst. Im September findet der zweite Vierhänder-Abend statt – allerdings mit einem anderen Paar Hände.

Mehr dazu unter: [resortragaz.ch/vierhaender](https://resortragaz.ch/vierhaender)

## GENIESSEN

der Mitte des Tisches serviert. Also ganz wie zuhause. Dort stellt man auch alle Speisen auf den Tisch. Obwohl das Teilen einer Mahlzeit auch in der Schweizer Esskultur in Form von Fondue, Raclette und dem Familientisch durchaus verankert ist, bleibt das Konzept erklärungsbedürftig. «Einige Gäste wissen zu Beginn nicht genau, was sie erwartet. Deshalb erklären wir das Konzept nochmal an jedem Tisch», ergänzt die Restaurantleiterin. Das zusätzliche Erklären ist es Susanne Schneider wert: «Teilen bringt die Menschen zusammen und sie lernen sich noch besser oder von einer anderen Seite kennen.» Das bestätigen auch Studien. Das Teilen von Essen ist in vielen Kulturen ein zentraler Bestandteil sozialer Interaktionen und symbolisiert Fürsorge sowie Verbundenheit. Es kann also dazu beitragen, soziale Bindungen zu stärken und zwischenmenschliche Beziehungen zu festigen.

Insbesondere das Sharing-Konzept fördert den Dialog am Tisch. Man reicht sich gegenseitig Speisen, empfiehlt etwas besonders Leckeres, nimmt Rücksicht auf andere,

schöpft nicht nur für sich, fragt nach, ob jemand noch etwas will. «Auch bei Geschäftsanlässen haben die Gäste direkt ein Gesprächsthema. Insbesondere an solchen Anlässen bringt das Teilen die Gäste näher zusammen. Sie lernen, was ihr Gegenüber gerne mag und was nicht, schöpfen ihm vielleicht etwas auf und müssen sich einig werden,

wer welches Stück und wie viel bekommt», erzählt die Restaurantleiterin des IGNIV by Andreas Caminada in Bad Ragaz. «Man merkt förmlich, wie die Gäste in die Gegenwart katapultiert werden. Ihre volle Aufmerksamkeit gilt dem Gegenüber und dem, was am Tisch passiert.» Das Sharing ist eben ein echtes Erlebnis im Hier und Jetzt.



Teilen bringt die Menschen  
zusammen und sie lernen sich  
noch besser oder anders kennen.



# Magie der Stille

*Die transformative Kraft der Meditation*

## The magic of silence

If you're constantly on edge and have trouble sleeping because your mind is always racing, a little practice in meditating can help you to collect your thoughts and achieve that inner peace. Regular practice helps to develop inner calmness and greater mindfulness. "This creates space for appreciating the small pleasures in life more," explains Ayurveda specialist Keerthi Bandara. It can also help to relieve sleep disorders, increase emotional stability and strengthen the immune system, as meditation has a positive effect on our stress levels.



Schluss mit Grübeln: Augen zu, tief durchatmen und bei sich ankommen. Eine Meditation kann der ideale Anker für Gedanken sein.

## Ein Schritt nach dem anderen



### Keerthi Bandara

Im Thermal Spa des Grand Resort Bad Ragaz verwöhnt er die Gäste mit tiefgreifenden Massagen. Der gebürtige Singhalese ist aber auch Ayurveda-Spezialist, Koch und Achtsamkeitstrainer.

Unsere heutige Welt ist geprägt von Konnektivität, einem rasanten Lebensstil und permanentem Multitasking – sei es am Morgen beim Duschen schon den ganzen Tag im Kopf durchzuplanen oder beim Mittagessen mit den Gedanken schon im nächsten Meeting zu sein. Haben wir dann mal eine freie Minute, verbringen wir diese meist am Handy oder Computer. Dabei vergessen wir oft, uns eine Pause zu gönnen, um zur Ruhe zu kommen. Doch gerade das bewusste Abschalten ist wichtig, um langfristig gesund zu bleiben und nicht auszubrennen. Keerthi Bandara ist Ayurveda-Spezialist und meditiert täglich: «Eine Meditation kann der ideale Anker für unsere Gedanken sein und helfen, diese zu ordnen.» Er erklärt: «In dieser Praxis gibt es keine Ziellinie, die es zu überqueren gilt. Es ist eher der Weg – ein Schritt nach dem anderen der uns wieder näher zu uns selbst bringt.» Während einer Meditation fokussiert man sich ganz ungestört auf eine einzige Sache. Das hilft innerlich zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. «Man muss sich nicht Hals über Kopf in ein umfassendes Meditationsritual stürzen. Bereits kleine Veränderungen im Alltag können schon viel bewirken», erklärt der Experte. «Lenken Sie die Gedanken morgens beim Zähneputzen ganz bewusst auf die Bewegungen oder spüren Sie, wie das Wasser beim Duschen über Ihre Haut fließt.»





Take a deep breath



«Wer die Gegenwart genießt,  
wird in der Zukunft eine  
schöne Vergangenheit haben.»

Für eine Meditation braucht es Geduld, Selbstliebe und vor allem Zeit. Sie ist eine Art intimes Gespräch mit sich selbst. Durch gezielte Konzentrationsübungen, welche sich durch die Atmung verstärken lassen, wird ein Zustand der Entspannung angestrebt. Ein Zustand im Hier und Jetzt. Fernab vom Grübeln über Geschehenes oder Zukünftiges. Der Schlüssel zum Erfolg, ist das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf den Moment. «Ein bekannter Spruch aus dem Buddhismus lautet nicht umsonst: Lebe in der Vergangenheit, wenn Du traurig sein willst. Lebe in der Zukunft, wenn Du ängstlich sein willst. Und wenn Du glücklich sein willst, dann lebe im Moment», zitiert Keerthi Bandara.

Das Meditieren hilft uns nicht nur beim blossen Abschalten. Durch regelmässige Anwendung entwickelt sich eine innere Ruhe und eine erhöhte Aufmerksamkeit für den Moment. «Das schafft Raum, die kleinen Freuden des Lebens wieder vermehrt wahrzunehmen», sagt der Ayurveda-Spezialist zufrieden. Es kann aber auch helfen, Schlafstörungen zu lindern, die emotionale Stabilität zu steigern und das Immunsystem zu stärken, da sich das Meditieren positiv auf unser Stresslevel auswirkt. «Indem wir bewusster leben, sind wir fähig, die Schönheit im Augenblick zu erkennen und mit mehr Gelassenheit auf Herausforderungen zu reagieren», sagt der Experte.

Bewusster leben

## IHR EINSTIEG INS MEDITIEREN

— 1 —



### RUHE SCHAFFEN

Finden Sie einen ruhigen und warmen Platz, an dem Sie sich wohlfühlen. Eliminieren Sie alle potenziellen Stressoren wie Smartphone, TV oder Radio.

— 2 —



### EINE HALTUNG EINNEHMEN

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, auf den Boden oder auf ein Meditationskissen. Wichtig ist, dass Sie eine aufrechte, aber entspannte Haltung einnehmen können.

— 3 —



### IM MOMENT ANKOMMEN

Werden Sie sich bewusst, wo Sie gerade sind: Welche Geräusche hören Sie? Was riechen Sie? Wie fühlen Sie sich an diesem Ort?

— 4 —



### IN SICH HÖREN

Starten Sie einen Dialog mit sich selbst. Wie fühlen Sie sich heute? Sitzen Sie bequem? Ist Ihre Körperhaltung gerade? Spüren Sie irgendwelche Verspannungen?

— 5 —



### DEN FOKUS RICHTEN

Spüren Sie, wie die Luft durch Ihre Nase ein- und ausströmt. Konzentrieren Sie sich darauf, wie sich Ihr Bauch beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Lassen Sie den Atem natürlich fließen, ohne ihn zu kontrollieren.

— 8 —



### DIE MEDITATION REFLEKTIEREN

Beenden Sie die Meditation. Nehmen Sie sich einen Moment zum Reflektieren. Wie fühlen Sie sich und welche Auswirkungen hatten die Meditation und die letzten Minuten auf Sie?

— 7 —



### LANGSAM ANFANGEN, DANN STEIGERN

Versuchen Sie zu Beginn 5 bis 10 Minuten zu meditieren. Mit der Zeit können Sie je nach Gefühl die Dauer der Meditation erhöhen.

— 6 —



### BEOBACHTEN – NICHT BEWERTEN

Es ist normal, dass Gedanken und Gefühle auftauchen. Versuchen Sie, diese nicht zu bewerten oder darin zu verweilen. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück auf Ihre Atmung.





...

Jetzt Ihr eigenes Mikrobiom durchchecken lassen

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

# GUTES FÜR DAS MIKROBIOM

*Kleine Lebewesen, grosse Wirkung*

## Nuturing the microbiome

The bacteria that make up the microbiome help with digesting food, absorbing vitamins and maintaining the intestinal mucosa. Anyone who wants to do their gut good should eat a particularly natural, high-fiber and varied diet. Specifically, this means eating lots of fresh, unprocessed vegetables, wholegrain products, bitter principles, healthy fats and sufficient protein.

## Frau Ricke, wie war das nochmal mit dem Mikrobiom? In uns leben Abermillionen Bakterien?

Ganz genau. Im Volksmund spricht man oft von der Darmflora. Sie ist allerdings nur ein Teil davon. Das Mikrobiom umfasst aber viel mehr. Auf der Haut, den Haaren und im Darm leben unzählige Mikroben. Dazu zählen Bakterien, Viren und Pilze. Die Gesamtheit dieser Kleinstlebewesen nennt man Mikrobiom. Es ist von Mensch zu Mensch verschieden. In dieser Hinsicht ist es wie ein Fingerabdruck. Jedoch kann es sich im Gegensatz zu einem Fingerabdruck im Laufe des Lebens verändern.

## Wofür sorgt das Mikrobiom in unserem Körper? Bemerken wir es überhaupt im Alltag?

Man könnte sagen, es spielt eine bedeutende, aber unscheinbare Rolle. Da der Begriff immer noch ein eher unbekannter ist, fällt es uns schwer, positive oder negative Auswirkungen, dem Mikrobiom zuzuordnen. Die winzigen Lebewesen helfen mit, die Nahrung zu verdauen, Vitamine aufzunehmen und die Darmschleimhaut zu pflegen. Darüber hinaus nehmen sie Einfluss auf das Immunsystem, die Bildung von Hormonen und die Psyche.

## Angenommen, wir wollen den kleinen Bakterien, Pilzen und Viren etwas Gutes tun. Wie sieht das perfekte Verwöhnprogramm aus?

Durch unser Essverhalten können wir die Zusammensetzung und Aktivität der Bakterien wesentlich beeinflussen. Je vielfältiger das Mikrobiom zusammengesetzt ist, desto widerstandsfähiger ist es gegenüber Störungen. Die ideale Ernährung für ein gesundes Mikrobiom ist besonders naturbelassen, ballaststoffreich und vielfältig. Konkret bedeutet das viel frisches, unbehandeltes Gemüse, Vollkornprodukte, Bitterstoffe, gesunde Fette und ausreichend Eiweiss zu sich zu nehmen.

## Und was gilt es besonders zu vermeiden?

Das Mikrobiom ist ein sehr empfindliches Ökosystem, welches nicht nur auf das Essverhalten reagiert. Natürlich wirken sich eine einseitige Ernährung, Fertigprodukte und ungesunde Fette negativ auf dessen Wohl aus. Aber auch die Einnahme von Antibiotika, Stress, das Rauchen und der Konsum von Alkohol bringen es aus dem Gleichgewicht. Wir sollten auch nicht vergessen, dass der Lebensstil, die Genetik, die Sozialisierung und die Umwelt ebenfalls einen Einfluss auf den Zustand des eigenen Mikrobioms nehmen.

## Wie stehen die Chancen das eigene Mikrobiom zu retten?

Wer dem Mikrobiom dauerhaft etwas Gutes tun will, braucht ein wenig Ausdauer. Auf eine kurzfristige Umstellung der Ernährung reagieren die kleinen Helfer zwar schnell, die Veränderung ist allerdings nicht von Dauer. Eine ordentliche Umstellung dauert mindestens 60 bis 90 Tage. Wirklich stabil wird

die Umstellung erst nach einem Jahr. Die gute Nachricht ist: Mit der Umstellung verändert sich der Körper und mit ihm auch das Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln. Das heisst, es wird einfacher bei den neuen Essgewohnheiten zu bleiben, da wir schlichtweg andere Bedürfnisse entwickeln.



Sonja Ricke

ist seit 35 Jahren Ernährungsberaterin. Sie beschreibt das Mikrobiom als eine Art Teppich. Wenn dieser gut bestückt ist, läuft es im Darm so richtig rund.

**Wir sollten wieder mehr mit der Natur leben und möglichst divers, naturbelassen und regional essen.**





# DIGITAL DETOX

## ICH BIN DANN MAL WEG



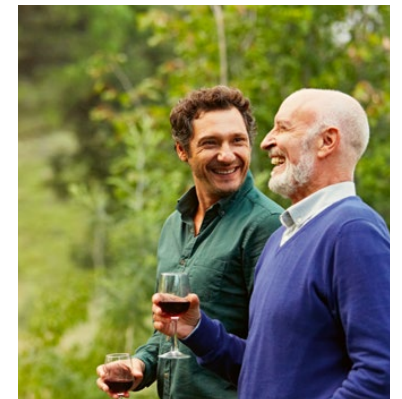
### Digital detox

Always on – smartphones have long become an integral part of our modern world. Not least, because these small all-rounders certainly enrich our lives. The flipside: stress and distraction. Is it time for a "digital detox"? While experts are divided on how long such a time-out should last, they agree that the intention of use is much more crucial. Provided your sleep, physical activity and social relationships are not thrown out of balance, you can decide for yourself when and for how long you want to "digitally detox".



Always on – Smartphones sind aus unserem Alltag längst nicht mehr wegzudenken. Nicht zuletzt bereichern die kleinen Alleskönner unser Leben. Die Kehrseite des Ganzen: Stress und Ablenkung. Wird es Zeit für einen «Digital Detox»?

*Go offline*



Facebook, WhatsApp, Banking-App, Google, News & Co. – da kommt schnell viel Zeit zusammen. Für Schweizerinnen und Schweizer durchschnittlich etwa 2,87 Stunden pro Tag. Gerechnet ist in dieser Zeit aber nur das Smartphone. TV, Streaming und Laptop kommen noch dazu. Gerade wer beruflich auf einen Bildschirm angewiesen ist, verbringt bis zu elf Stunden pro Tag in der digitalen Welt. Wahrscheinlich liegt Ihr Smartphone sogar gerade in diesem Moment in Reichweite – und vielleicht kribbelt es Ihnen auch schon wieder in den Fingern, einen Blick darauf zu werfen. Studien zufolge liegen die Durchschnittswerte für das «Draufschauen» zwischen 53- und 80-mal pro Tag. Geht man von acht Stunden Schlaf aus, checken wir also alle 15 Minuten unser Smartphone. Verwunderlich ist das nicht, denn

schliesslich können unsere digitalen Begleiter fast alles. Soll es am Samstag regnen? Wie hat mein Lieblingsteam gestern gespielt? Was machen meine Freunde? Wie komme ich am schnellsten von A nach B? Alles Fragen, die uns das Smartphone innerhalb kürzester Zeit beantworten kann. Fotografieren, Musikhören und Filmeschauen sind natürlich auch kein Problem. Für viele ist der Griff zum Smartphone daher das Erste und Letzte ihrer täglichen Routine.

Abgesehen davon, dass die kleinen Alleskönner den Alltag bereichern, hat der übermässige Konsum digitaler Medien auch eine Kehrseite. Wir sind es gewohnt, stets über die neusten Geschehnisse in unserem näheren Umfeld und auf der Welt informiert zu sein. Sind wir das nicht, haben wir Angst etwas zu verpassen.





Recharge your  
batteries



Dieses Phänomen nennt sich «Fear of missing out» oder kurz: «FOMO» und beschreibt den Druck, in jeder freien Minute auf das Smartphone schauen zu wollen. Auch klassische Beispiele zu hoher Bildschirmzeiten sind Muskel- und Nackenverspannungen, die durch zu langes Sitzen am Computer oder durch eine schlechte Haltung beim Scrollen am Handy verursacht werden. Damit einher geht auch oft mangelnde Bewegung, die der Ge-

sundheit und dem allgemeinen Wohlbefinden eigentlich guttun würde. Und nicht zuletzt: Gerade wer häufig vor dem Einschlafen noch Zeit an einem Bildschirm verbringt, opfert dafür wertvollen Schlaf. Denn insbesondere die Dauer und die Qualität des Schlafs leiden unter dem blauen Licht des Displays. Also Hand aufs Herz: Wann haben Sie Ihr Smartphone das letzte Mal ganz bewusst ausgeschaltet?

Wer sich nun unsicher ist, sollte vielleicht über einen «Digital Detox» oder zu Deutsch «digitale Entgiftung» nachdenken. Der Trend stammt aus den USA und beschreibt die Entscheidung, für eine gewisse Zeit auf elektronische Geräte zu verzichten. Es geht also darum, den individuellen Konsum digitaler Medien gezielt zu reduzieren und sich bewusst Zeit in der analogen Welt zu schaffen. Auch wenn es anfangs schwerfällt, die medienfreie Zeit kann sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken und Stress reduzieren. Nur schon zwei Stunden vor dem zu Bett gehen auf Smartphone, TV und andere Geräte

«Entscheidend ist die Absicht, mit der wir Bildschirme nutzen.»

# DREI TIPPS FÜR MEHR ZEIT IM HIER UND JETZT

zu verzichten, lohnt sich. Der Körper kann dann ungestört Melatonin produzieren, was uns natürlich müde macht. Das Ergebnis sind ein tiefer Schlaf und ein erholtetes Aufwachen am nächsten Morgen. Gerade wenn wir mehrere Tage auf digitale Geräte verzichten, erhöht sich unser Fokus und unsere Produktivität, da wir nicht ständig verlockt sind, auf das Smartphone zu schauen. In dieser Zeit «multitasken» wir auch weniger. Konkret bedeutet das, wir sind beim Arbeiten, Nachdenken und in Gesprächen präsenter – mehr im Hier und Jetzt.

Wie lange Smartphone, Tablet und Laptop letztendlich ausgeschaltet bleiben, entscheidet jeder für sich selbst. Ob es gleich ein ganzes Wochenende sein muss oder nur bestimmte Zeitfenster im Alltag definiert werden, gilt es herauszufinden. Schliesslich sind die kleinen Alleskönner eigentlich ein fester Bestandteil unseres Lebens und, wie so oft, gilt auch hier: Die Dosis macht das Gift. Oder in diesem Fall: die Absicht. Denn auf die Frage, wie viel zu viel ist, gibt es keine eindeutige Antwort. Solange Schlaf, Bewegung und soziale Beziehungen nicht aus dem Gleichgewicht geraten, ist das Zuviel vom persönlichen Empfinden abhängig. Hinterfragen Sie daher regelmässig Ihr Nutzungsverhalten und entscheiden Sie dann, wann und in welchem Umfang es Zeit für einen «Digital Detox» wird.

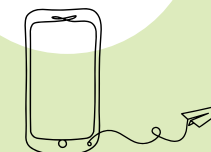
#1



## EINFACHE STARTHILFE

Machen Sie sich den Start in die analoge Zeit so angenehm wie möglich. Wenn Sie zum Sport gehen, sich mit Freunden treffen oder einen ausgedehnten Spaziergang machen und dabei offline sind, fällt Ihnen der Einstieg in die analoge Zeit leichter.

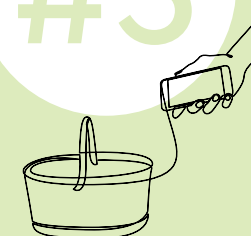
#2



## GERÄTE WIRKLICH AUSSCHALTEN

Schalten Sie vor allem das Smartphone immer mal wieder ab, anstatt es nur im Standby-Modus zu lassen. Damit gehen Sie der Verlockung, nur kurz auf das Handy schauen zu wollen, ganz einfach aus dem Weg.

#3



## CHALLENGE ACCEPTED!

Oder machen Sie sich mit Ihren Liebsten eine spannende Challenge daraus. Wenn Sie sich treffen, legen Sie alle Ihre Handys in einen Korb. Wer seines zuerst rausnimmt, verliert – oder – wer auch immer verliert, zahlt, wenn Sie auswärts essen sind.



# Stress, Sport und die feine Linie dazwischen



Die Kunst der Balance

Sport als Ausgleich zu einem stressigen Alltag ist weit verbreitet. Oft nehmen wir uns «viel hilft viel» und «einfach mal auspowern» als Leitsätze. Was gut gemeint ist, kann dem Körper im schlimmsten Fall sogar schaden.

**Frau Looser, Sie haben sich ausgiebig mit den Themen Sport im Alltag und Regeneration beschäftigt. Der sportliche Ausgleich ist für viele sehr wichtig, warum ist das so?**

Sport stellt für viele die Balance zwischen Spannung und Entspannung her. Der Kreislauf wird aktiviert und verschiedene Hormone werden ausgeschüttet. Stresshormone wie das Cortisol werden ge-

senkt, während Glückshormone wie zum Beispiel das Endorphin ausgeschüttet werden. Das fördert das Wohlbefinden und senkt das Stresslevel.

**Wie ist es mit Sport in stressigen Zeiten – kann man es auch übertreiben, sodass negative Effekte auftreten?**

Ja, definitiv. Sport mit hoher Intensität schüttet Adrenalin und



Sandra Looser

Als Leiterin der Therapien in den Bereichen Massage und Physiotherapie ist sie seit mehr als sechs Jahren im Grand Resort Bad Ragaz tätig. Im Rahmen ihrer aktuellen Weiterbildung beschäftigt sie sich intensiv mit dem Zusammenspiel von Sport und Regeneration.

Noradrenalin im Körper aus. Das hilft zwar bei kurzfristigem Stress, kann sich jedoch bei anhaltendem und eher chronischem Stress negativ auf unser System auswirken. Der erwünschte Effekt der Entspannung tritt nicht ein und es kommt zu einer Daueranspannung, welche den chronischen Stress wiederum begünstigt.

**Wie viel Zeit braucht der Körper nach einer Trainingseinheit und kann Alltagsstress sich auch auf die Regeneration auswirken?**

Das kommt auf die Dauer und Intensität der Trainingseinheit an. Wichtig für die Regeneration sind nicht nur die Erholungsphase und guter Schlaf, sondern auch die Ernährung. Wenn wir unter starker psychischer Belastung stehen, ist das mit physischem Stress gleichzusetzen. Mehr Stress bedeutet daher auch eine längere Erholung. Man darf nicht vergessen, dass die Qualität der Regeneration genauso wichtig ist wie die Intensität des Sports.

Find your balance →



**Stress, exercise and the fine line in-between**

Physical exercise is a popular antidote to a stressful lifestyle – but instead of blindly following the idea that more exercise must inevitably mean more relaxation, we should consciously set aside time for effective regeneration. Exercising shouldn't just be used to reduce stress, but also to improve our health and wellbeing.

**Und was raten Sie einer Person mit chronischem Stress im Alltag, um trotzdem gesund und nachhaltig Sport zu treiben?**

Die Kunst liegt darin, die feine Linie zwischen aktivem Ausgleich und übermässiger Belastung zu finden. Anstatt blindlings der Idee zu folgen, dass mehr Sport zwangsläufig mehr Erholung bedeutet, sollten wir uns bewusst Zeit für ausreichend Regeneration nehmen. Das kann bedeuten, Pausen in den Trainingsplan einzubauen, unterschiedliche Sportarten zu kombinieren oder auch mal bewusst einen Tag Ruhe einzulegen.

...

Das richtige Mass an Bewegung entdecken  
[resortragaz.ch/startmoving](https://resortragaz.ch/startmoving)



# EVENTS & ERLEBNISSE

Ausblick

16.6. | 28.7.  
25.8. | 8.9.

**verve's Summer Sundays**  
Ort: verve by sven

Sommer, Sonne, gesunde Küche!  
Im verve by sven erwartet Sie diesen Sommer ein luftig leichtes Lunch-Erlebnis – Flying Apéro, Vorspeisen-Marktplatz, Hauptgang vom Grill und Dessertbuffet inklusive.  
Summer, sun, healthy cuisine! This summer at verve by sven, a light and airy lunch experience awaits.

4.5. – 30.10.

**Bad RagARTz**  
Ort: Kurpark

Freuen Sie sich auf ein einzigartiges Kunsterlebnis im Hier und Jetzt. Bereits zum 9. Mal verwandeln sich die Parks, Strassen und Plätze in Bad Ragaz zu einer Skulpturenausstellung. Look forward to a unique art experience in the here and now. For the 9th time, the parks, streets and squares in Bad Ragaz will be transformed into a sculpture exhibition.

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



5.6.

**Gesundheitsvortrag  
«Beinschmerzen –  
Über Durchblutungsstörungen,  
Krampfadern und Raucherbeine»**  
Ort: Kursaal

Viele Menschen leiden unter Beinschmerzen, doch nicht immer sind Gelenke, Muskeln oder Rücken schuld. Unser Ärzteteam klärt an diesem Abend über Gefässkrankheiten auf und zeigt Ihnen, welche Massnahmen sich zur Therapie und Prävention eignen.

12. – 14.7.

**Swiss Seniors Open**  
Ort: Golfclub Bad Ragaz

Erleben Sie das grösste internationale Golfevent der Deutschschweiz und seien Sie hautnah dabei, wenn die Profis um den Sieg putten.  
Experience the biggest international golf event in German-speaking Switzerland and be there up close when the pros putt for victory.

11.8.

**GaultMillau Garden Party**  
Ort: Garten Grand Resort Bad Ragaz

In einer einzigartigen, legeren Atmosphäre vereint dieser Event die besten Köche der Schweiz. Erleben Sie ein echtes Highlight für Kulinarik-Fans und kommen Sie in den Genuss aussergewöhnlicher Kreationen.  
This event brings together the best chefs of Switzerland in a unique, casual atmosphere. Experience a true highlight for culinary fans and savour exceptional creations.



ENTDECKEN

## Quinten am Walensee

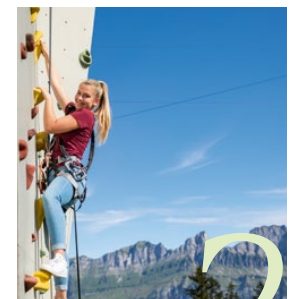
Das autofreie Dörfchen liegt auf einem kleinen Landvorsprung, der durch den Walensee und die steilabfallenden Felswände der Churfürsten begrenzt ist. Deshalb gelangt man nach Quinten ausschliesslich zu Fuss oder mit dem Schiff. Ein besonders mildes Klima lässt dort nicht nur aromatische Trauben, sondern auch südliche Früchte wie Feigen und Kiwis wachsen.

The car-free village on the shores of Lake Walen can only be reached on foot or by boat. Thanks to its particularly mild climate, even figs and kiwis grow here.

## Kletterturm «CLiIMBER» am Flumserberg

Mit 15 Metern Höhe und über 100 Kletterstationen auf drei Etagen bietet der «CLiIMBER» Kletterbegeisterten und Familien gleichermassen ein sportliches Abenteuer. Für eine genussvolle Pause nach dem Kletterspass steht auf dem Hochplateau Prodalp ein Selbstbedienungsrestaurant zur Verfügung. Das atemberaubende Panorama der Churfürsten lädt ausserdem zu einem kleinen Erkundungsspaziergang ein.

With a height of 15 metres and over 100 climbing stations on three levels, the "CLiIMBER" offers climbing enthusiasts and families a sporting adventure.



© BERGBAHNEN FLUMSERBERG AG

## Kutschenfahrt

Ob gemütlich durch die Bündner Herrschaft, bergauf zur Taminaschlucht oder entlang des Rheinufer – eine Kutschenfahrt eignet sich perfekt, um das Heidiland ganz entspannt zu erkunden. Sie wählen zwischen einer Kleinrundfahrt oder Halbtages- und Tagestouren. Besondere Highlights sind die Heidi-Rundfahrt, die Herrschaftsfahrt, eine Fahrt in die Taminaschlucht oder die Fonduekutsche während der Wintersaison. Unser Concierge bucht Ihnen gerne das passende Angebot.

Whether it's a leisurely ride through the Bündner Herrschaft, up the Tamina Gorge or along the banks of the Rhine, taking a horse-drawn carriage tour is the perfect way to explore Heidiland at a relaxed pace.



## Caumasee

Oft nennt man den Caumasee aufgrund seines leuchtend türkisenen Wassers auch «Karibik der Schweiz». Mit dem Auto ist er von Bad Ragaz innerhalb von 35 Minuten erreichbar und das perfekte Ziel zum Schwimmen, Faulenzen und Erkunden in der freien Natur.

The "Caribbean of Switzerland" can be reached by car in 35 minutes and is perfect for swimming, lazing around and exploring.



# Ein Kunsterlebnis im Hier und Jetzt



© FOTO FETZER



Learn more

Die Skulpturen sind zurück! Alle drei Jahre zieht die Bad Ragartz Kunstbegeisterte aus aller Welt an. Bereits zum 9. Mal verwandelt die grösste Freiluft-Skulpturen-ausstellung Europas den Ort Bad Ragaz und die liechtensteinische Hauptstadt Vaduz in einen Schauplatz für Kunst und Kultur.



Unter dem Motto «Ohne Heute gäb's morgen kein Gestern» präsentieren 80 Kunschtschaffende aus aller Welt ihre Kunstwerke. Die Vorbereitungen rund um die Gründer Esther und Rolf Hohmeister haben bereits im letzten Sommer begonnen. Bis eine Ausstellung dieser Grössenordnung für Kunstinteressierte, Familien, Kinder und Jugendliche öffnet, gibt es einiges zu tun. Angefangen mit der Sichtung unzähliger Dossiers und dem Führen intensiver Dialoge mit den Kunschtschaffenden bis hin zur Auswahl der idealen Standorte jedes einzelnen Kunstwerks. Nicht zu vergessen: Die Planung der enormen Logistik, die hinter solch einer Ausstellung steckt. Abgeschlossen ist die Organisation damit allerdings nicht. Parallel arbeitet das Organisationsteam an Dokumentationen, Karten und Katalogen, um die Guides der Ausstellung mit allen wichtigen Informationen rund um die Kunstwerke und Kunschtschaffenden zu versorgen. Das Ziel der Hohmeisters ist es nach wie vor, die Ausstellung für alle frei und kostenlos anzubieten. Deshalb ist das Team stets bemüht, die Kosten durch Stiftungen, Sponsorings sowie Gönnerinnen und Gönner zu decken. Alles in allem eine Arbeit, die sich für Rolf Hohmeister lohnt: «Wenn man alle drei Jahre mehr als eine halbe Million Menschen allen Alters sieht, die freudestrahlend durch die Ausstellung flanieren, ist man mehr als glücklich, dass man einmal mehr ein grossartiges Geschenk an die Region machen kann.»

Neu in diesem Jahr ist das «Labor für junge Kunst». «Wir bieten damit ausgewählten Künstlerinnen und Künstlern unter 30 Jahren eine erste internationale Plattform», so Rolf Hohmeister. Begleitet wird das Kunsterlebnis von einem umfangreichen Rahmenprogramm, das Musik, Literatur, Philosophie und sogar Psychoanalyse umfasst. Hohmeister verrät: «Einen besonderen musikalischen Leckerbissen mit Tiefgang bieten wir mit der Uraufführung eines Oratoriums aus der Feder von Hans Gschwendt!» Eines ist gewiss: Der Sommer in Bad Ragaz und Vaduz bietet in diesem Jahr eine ordentliche Portion Kunst.



## Experience art in the here and now

The sculptures are back! Every three years, Bad RagARTz attracts art enthusiasts from all over the world. For the 9th time, Europe's largest open-air sculpture exhibition is transforming the town of Bad Ragaz and Liechtenstein's capital Vaduz into a showcase for art and culture.

«Eine Kunstaussstellung, die berührt und auch berührt werden darf.»



# Unsere Services

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

## THERMAL SPA LOUNGE

Der Loungebereich unseres Thermal Spas eignet sich perfekt für einen kleinen Snack oder ein erfrischendes Getränk nach dem Saunagang. Hier erwarten Sie frisch gepresste Säfte, Smoothies, knackiges Gemüse sowie warme Suppen und Pasta aus der Sterneküche des *verve by sven*. Alles frisch nach Bestellung zubereitet. Für den bewussten Genuss zwischendurch.

## BIKE & E-BIKE-VERLEIH

Lust auf eine Fahrradtour? In unserer Bike- & E-Bike-Station direkt im Resort haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Mountainbikes und E-Bikes inklusive passender Ausrüstung zu mieten. Sie können die Umgebung entweder auf eigene Faust erkunden oder diverse individuelle und geführte Touren wie beispielsweise Kulinarik- oder Wein-Routen buchen. Gute Fahrt! Mehr Informationen unter:

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

## WOCHENPROGRAMM

Haben Sie schon das Wochenprogramm in unserer GästeApp entdeckt?

Dort erfahren Sie nicht nur das Neuste aus dem Resort und finden alle Öffnungszeiten auf einen Blick, sondern lernen auch allerhand über aktuelle Events, Kulinarik, Ernährung und Gesundheit.

## 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](mailto:marketing@resortragaz.ch)  
[resortragaz.ch/immerse-magazine](https://resortragaz.ch/immerse-magazine)

### Art Direction und Realisation

Rembrand AG, St. Gallen

### Übersetzung

Diction AG, Buchs

### Fotos

Lara Schai  
Claus Brechenmacher &  
Reiner Baumann Photography  
Foto Fetzer

### 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.

Mai 2024



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





GRAND RESORT  
BAD RAGAZ

★★★★★



IT'S A  
NEW  
LIFE.

Get inspired now!

Starten Sie Ihre Transformation hin zu einem Lebensgefühl voller Energie, Gesundheit und Wohlbefinden. Im Grand Resort Bad Ragaz erleben Sie besondere Genussmomente in einer unglaublichen Umgebung. Geniessen Sie dieses einzigartige Erlebnis.

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

