



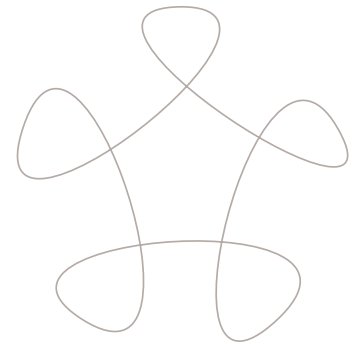
*Köstliche Plätzchen und Punschstände während
der Adventszeit. Gefolgt von gefühlt unzähligen
Schlemmereien an Weihnachten und Silvester.
Die schönste Zeit des Jahres hinterlässt leider
meist auch kaum übersehbare Spuren.
Danach tut Fasten richtig gut.*

Eine Auszeit

mit Wohlfühlbonus



Wunderbare Urlaubserlebnisse erwarten die Gäste der Rosenalp.



Sich bewusst Zeit zu schenken, eine bewusste Ernährung und eine Auszeit vom Alltag wirken wahre Wunder.



Meiner Freundin Sandra geht es wie mir. Jedes Jahr spannen die Lieblingsjeans nach den Festtagen unangenehm und erinnern bei jeder Bewegung daran, dass die überschüssigen Pfunde wieder runter müssen. Auch die Schlappeheit und Müdigkeit, die sich nach dem Feiern breitmachen, fühlen sich gar nicht gut an. Schnell war uns deshalb beim gemeinsamen Cappuccino klar: Diesmal wollen wir es anders machen! Rechtzeitig eine Auszeit zum Entschlacken einplanen –

in einer Umgebung, in der uns das Verzichteten leichtfallen würde.

Ein Glückstreffer

Ein schönes Hotel mit tollem Ernährungsangebot, Spa und Sportangebot im Allgäu sollte es werden – da waren wir uns einig. Wie rasch wir genau das fanden, was wir suchten, überraschte uns. Vielleicht lag es ja am Slogan, der uns sofort ansprach: »So leicht, so schön«, verspricht das

Hotel Rosenalp in Oberstaufen auf seiner Webseite – genau das, was wir mit unserer Detox-Auszeit bezwecken wollten. Aber würden wir das auch erreichen können? Der Blick auf das Angebot des traumhaft gelegenen 4* S Gesundheitsresorts & Spas auf einer sonnigen Anhöhe über Oberstaufen überzeugte uns. Hier würden wir uns nicht nur wohlfühlen. Das ganzheitliche Rosenalp-Med Konzept schien tatsächlich wie geschaffen dafür zu sein, nicht nur effektiv zu fasten, sondern auch erholt und

*Sich Gutes tun löst alles Schwere in
Luft auf. Ein gemütlicher Abend
am Kamin lädt dazu ein.*



entspannt nach Hause zurückzukehren. Die Anreise nach Oberstaufen verlief problemlos und bereits die Fahrt durch das winterliche Allgäu versetzte uns in eine Art Entspannungsmodus. Ein gutes Vorzeichen für unsere Auszeit! Schließlich sollte es abseits von Familie, Beruf und Alltagshektik endlich wieder einmal ein paar Tage lang nur um uns gehen. Das Gefühl, die richtige Wahl getroffen zu haben, verstärkte sich bei der Ankunft im Hotel: Der Empfang herzlich. Das Ambiente ein Traum. Und so beschlossen wir, den Rest des Tages dafür zu nutzen, den Alltag noch etwas weiter aus unserem Bewusstsein zu drängen.

Ankommen und abschalten

Im Spa des Hauses! Über 2.000 Quadratmeter groß und mit allem ausgestattet, was sich Frau – und selbstverständlich auch Mann – wünscht, wenn man sich so richtig verwöhnen lassen will. Während sich Sandra eine Ganzkörperpassage von Aromakosmetik-Spezialist Decléor gönnte, entschied ich mich für eine Shiseido Beautybehandlung. Immerhin darf sich das Hotel Rosen-



Wellness mit Wirkung: Gutes für Körper und Geist.



alp nicht ohne Stolz rühmen, eines von nur drei Shiseido Spas in Deutschland zu sein. Mit seinem Day Spa bietet das Hotel übrigens die Möglichkeit, die gesamte Verwöhnpalette des Rosenalp Spas zu genießen, auch wenn man kein Hotelgast ist. Sandra und ich ließen unser Wellnessprogramm in einer der zahlreichen Wohlfühlinseln der großzügigen Sauna- und Badelandschaft ausklingen. In unsere flauschigen Bademäntel gekuschelt, eine wohlthuende Tasse Tee in der Hand, stellten wir schmunzelnd fest, dass das mit dem

»so schön« doch tatsächlich bereits ein bisschen Wirkung zeigte. Fehlte also noch das »so leicht«, das wir am folgenden Tag mit unseren Fastenkuren in Angriff nehmen wollten.

Das Verzichtgenießen

Fasten bedeutet im Hotel Rosenalp nicht bloß, auf Essen zu verzichten. Das Hotel ist auf gesunde Ernährung spezialisiert, bietet neben Heilfasten und Basenfasten auch die Schrothkur und weitere Ernährungsformen



Mehr Wasser, mehr Raum, mehr Licht – die einmalige Wohlfühlblase fasziniert mit außerordentlicher Großzügigkeit.



an. Das hauseigene Gesundheitszentrum garantiert eine professionelle kurärztliche Begleitung und selbst eine Physiotherapie mit einem umfangreichen Angebot aus klassischen und modernen Behandlungsmethoden gibt es im Hotel. Während ich mich – wie treffend – für die Pauschale »Speck mit Heilfasten weg« entschieden hatte, wollte Sandra das Basenfasten probieren. Und so machten wir gleich zu Beginn unserer Kuren Bekanntschaft mit der Kurärztin bzw. Heilpraktikerin, die uns ausführlich berieten und die erforderlichen Eingangsuntersuchungen durchführten.

Fit in den Tag

Danach lag es an uns, das Beste aus unseren Fastentagen zu machen. Wir entschieden uns für regelmäßige Bewegung – schließlich bot das Aktiv- und Fitprogramm reichlich Möglichkeiten dafür: Yoga, Faszienpilates, Aqua fit oder so spannende Kurse wie Barré Concept machten uns neugierig. Und auch die geführten winterlichen Wanderungen taten unsagbar gut. Ein weiteres Highlight: das Essen! Dass Gemüsebrühe nicht gleich Gemüsebrühe ist, ist mir seit meiner Heilfastenkur im Hotel

Rosenalp klar. Dort wird nämlich großer Wert darauf gelegt, auch die Kurgäste des Hauses kulinarisch zu verwöhnen, was dem ambitionierten Küchenteam fraglos immer wieder gelungen ist.

Sich gut fühlen, tut gut

Die wohl eindrücklichste Erfahrung unserer Fastenkuren war aber wohl, sich selbst etwas unendlich Gutes zu tun. Nicht nur, weil die Pfunde tatsächlich purzelten. Mehr Energie und Elan, neue Freude an der Bewegung und die Lust, sich auch fortan gesund zu ernähren, sind wohl die schönsten Randscheinungen des Verzichtens, das uns schon nach kurzer Zeit nicht mehr schwerfiel. Für Sandra und mich steht jedenfalls fest: Das war nicht unsere letzte Fastenkur! Und nächstes Mal wollen wir auch unsere Männer dafür begeistern. Denn auch für die wird im Hotel Rosenalp viel geboten. Außerdem finden wir, es würde auch unseren besseren Hälften keineswegs schaden, etwas leichter und schöner in den Frühling zu starten.

Text: Bettina Kreidl;
Fotos: Allgäuer Rosenalp GmbH & Co.KG/Pio Mars (5),
Allgäuer Rosenalp GmbH & Co.KG/André Schönberg (3),
sanjagrujic/Shutterstock.com (1) 8



Gelebte Familientradition – dafür stehen die Familien Schädler und Burkhart.



4* Hotel Rosenalp Oberstaufen

Am Lohacker 5
87534 Oberstaufen
Tel.: +49 (0)8386/7060

E-Mail: info@rosenalp.de
www.rosenalp.de



Anzeige