

NO 22

ROSEN ZIT

SOMMER 2023

MEINE ZEIT IST JETZT

Wer schön sein will,
muss lieben

S. 04

Ein gutes Bauchgefühl
dank Basenfasten

S. 19

Allgäuer
Pflanzenpracht

S. 29

Kunst in der
ROSENALP

S. 39

rosenalp 

04

Wer schön sein will, muss lieben



12

Brot in der ROSENALP

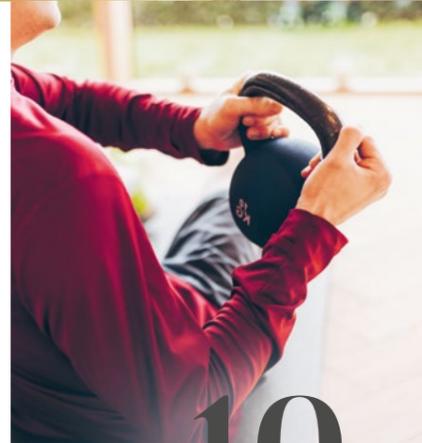
19

Ein gutes Bauchgefühl dank Basenfasten



10

Das volle Programm



29

Allgäuer Pflanzenpracht

15 Emotionales Essen

18 Der Mensch im Mittelpunkt

22 Strahlend schön in den Sommer

24 Ein Tag mit ... Helmut Beng

26 Bio-Impedanz-Analyse

28 Colon-Hydro-Therapie

34 Im Hier und Jetzt mit allen Sinnen

38 Mit dem E-Bike durchs Allgäu

39 Kunst in der ROSENALP

EDITORIAL

LIEBE ROSENALP GÄSTE,

Wir lieben den Sommer im Allgäu. Die leuchtend gelben, frühlommerlichen Löwenzahnwiesen. Den Morgentau auf dem sattgrünen Gras, in dem sich die ersten Strahlen der Sommersonne glitzernd spiegeln. Tage, die nach frisch gemähtem Heu und würzigen Kräutern duften, und laue Sommerabende, an denen die untergehende Sonne unsere Allgäuer Alpen in die schönsten Farben taucht.

Der Sommer im Allgäu ist ein Erlebnis und Balsam für die Seele. Erleben Sie eine aktive und zugleich erholsame Auszeit bei uns in den Bergen. Nehmen Sie sich Zeit, um zu genießen, und konzentrieren Sie sich einmal ganz auf sich selbst. Sie werden spüren, wie gut das tut.

Bis bald, in der ROSENALP!

*Herzlichst Ihre Familien
Schädler und Burkhart*



ROSENZEIT

SOMMER 2023

Wer schön sein will, muss lieben



Nie sind wir so unwiderstehlich, wie wenn wir glücklich verliebt sind. Dann strahlen wir all das Glück des Liebens und Geliebtwerdens aus. Doch muss es nicht unbedingt die Liebe zu jemand anderem sein. Die höchste Kunst ist es, uns selbst das Gefühl von Liebe schenken zu können.



„Sich selbst zu lieben, ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.“

OSCAR WILDE

Das eigene Wohlbefinden und das eigene Glück in den Mittelpunkt zu rücken, hat nichts mit Egoismus zu tun. Sich selbst Wertschätzung und Anerkennung entgegenzubringen, bedeutet vielmehr, andere von den eigenen Erwartungen zu befreien. Wer sich selbst annimmt und sich selbst geben kann, was er braucht, kann anderen Menschen ohne Erwartungen begegnen. Nicht selten warten wir im Leben darauf, dass andere uns sehen. Dass sie uns geben, wonach wir uns sehnen. Dabei führt der Weg zu glücklichen Beziehungen über eine gute Beziehung zu sich selbst.

Was bedeutet Selbstliebe eigentlich?
Es bedeutet, dass wir uns um uns kümmern. Dass wir Verantwortung für uns übernehmen. Es bedeutet auch, dass wir uns für uns und unsere Sehnsüchte interessieren und uns Zeit nehmen. Dabei geht es auch darum, herauszufinden, woher Gefühle wie Stress, Frust oder Leere kommen. Oft übergehen wir diese Gefühle und verdecken sie, indem wir uns etwas vermeintlich Gutes tun und uns damit von unseren eigentlichen Themen ablenken. Dabei geht es genau darum: hinzuschauen, was das jeweilige Gefühl ausgelöst hat, und in uns hinein-

zuhören, um herauszufinden, was wir tatsächlich brauchen, um uns besser zu fühlen.

Liebe dich selbst wie deinen Nächsten

Ein weiterer entscheidender Punkt ist, uns nicht ständig zu vergleichen. Daraus entsteht automatisch ein Gefühl der Unzulänglichkeit. Stattdessen tut es so gut, ein wenig von unserem Perfektionismus abzurücken, uns selbst Schwächen zuzugestehen und genauso einfühlsam und verständnisvoll, wie wir mit Menschen umgehen, die wir lieben, die uns

wichtig sind und uns etwas bedeuten, auch mit uns selbst umzugehen. Das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu rücken, heißt dabei nicht, uns über die anderen zu stellen. Es heißt vielmehr, zu lernen, uns abzugrenzen und nicht wieder und wieder über unsere Bedürfnisse hinwegzugehen. Wer sich selbst ein guter Freund oder eine gute Freundin sein kann, ist auch eine Bereicherung für andere.

Das mache ich nur für mich

Einmal etwas nur für sich tun zu wollen, ist eine Haltung, die ein viel zu schlechtes Image hat. Zeit, daran etwas zu ändern. Es ist absolut in Ordnung, etwas einfach nur zu tun, weil es mir gerade guttut oder weil ich es mir wünsche. Wir tun schließlich auch jede Menge Dinge für andere: Wir hören ihnen zu, machen uns Gedanken um sie und sorgen uns um ihr Wohlbefinden. Warum also

gehen wir nicht genauso mit uns selbst um? Machen Sie den Versuch: Sprechen Sie in Gedanken mit sich, wie Sie mit einem Lieblingsmenschen sprechen. Stellen Sie sich Fragen, nehmen Sie sich wichtig und betrachten Sie sich liebevoll, wie ein Kind. Schenken wir uns selbst auf diese Weise Aufmerksamkeit und Zuwendung, kommen wir uns selbst näher und können uns in herausfordernden Situationen besser zur Seite stehen.





MELANIA WOPPERER-JARA

PERSONAL & MENTAL COACH

DIE KRAFT DER INNEREN STIMME

INTERVIEW MIT MELANIA WOPPERER-JARA

Warum ist es so schwierig, sich selbst zu lieben?

MWJ: Wir leben in einer Welt, die uns vor allem ihre Sonnenseite präsentiert. Entscheidend ist jedoch, wie wir mit den Schattenseiten umgehen. Es kommt darauf an, die Dinge an uns, mit denen wir nicht zufrieden sind, liebevoll anzunehmen und unsere Schatten in einem helleren Licht zu betrachten.

Welche Rolle spielt unsere innere Stimme?

MWJ: Die Liebe zu uns entspringt aus dem, was wir zu uns sagen. Gelingt es uns, eigene Abwertungen durch positive Botschaften zu ersetzen, kommen wir uns selbst näher. Wenn wir also keine Lust auf Sport haben, ist es der falsche Weg zu sagen: Ich bin so faul. Richtig wäre es, zu sagen: Ich bin gesund genug, um mich bewegen zu können, und ich freue mich darüber. Die eigene Stimme und wie wir mit uns selbst sprechen, ist das, was zählt.

Was kann ich ganz konkret an Tagen tun, an denen ich mich selbst nicht leiden kann?

MWJ: Ganz bewusst auf meinen Körper, meinen Geist und meine Seele achten. Auf meinen Körper, indem

ich eine aufrechte Haltung einnehme, lächle und der Welt zeige: Hier bin ich. Auf meinen Geist, indem ich Stopp zu meiner inneren Stimme sage, wenn sie mich abwertet, und die Stille suche. Es ist ein Geschenk, ganz in der Gegenwart zu sein und wahrzunehmen, welche Wunder uns umgeben: Vielleicht blicke ich auf Berge oder Bäume, habe gutes Essen oder spüre die Wärme einer weichen Decke.

Und was kann ich meiner Seele Gutes tun?

MWJ: Dankbarkeit. Wer das Gefühl hat, gerade zwei Schritte zurückgeworfen zu werden, sollte sich anschauen, wie viele Schritte er schon nach vorne gemacht und was er schon alles geschafft hat. In Momenten, in denen wir das Gefühl haben zu fallen, sollten wir uns vorstellen, neuen Schwung zu holen. Wir können uns eine Liste machen mit all den Dingen, die wunderbar und begeisternd an uns sind, und sie uns an solchen Tagen anschauen. Entscheidend ist, dass wir lernen, das Mitgefühl, das wir Menschen, die wir lieben, entgegenbringen, auch uns selbst zu schenken.

KLEINE AUFMERKSAMKEITEN

NUR FÜR MICH



DAS ROSENALP GEFÜHL

SCHÖN, DASS SIE DA SIND

Unser Willkommensgeschenk

Die ROSENALP Glaswasserflasche kann überall in der ROSENALP mit frischem Wasser aus den Allgäuer Hochalpen aufgefüllt werden und erinnert auch zu Hause noch an die Auszeit in den Bergen.

HIER IST MEIN PLATZ

Guten Appetit

Individuell gestaltet und von Hand mit Kreidestift beschrieben – unsere persönlichen Serviettenringe vermitteln ein Zu-Hause-Gefühl und eine liebevolle Botschaft: Bei uns hat jeder seinen festen Platz.

DIE ROSENALP FÜR ZU HAUSE

Eine duftende Erinnerung

Unser persönliches Erinnerungsgeschenk soll das ROSENALP Gefühl in den Alltag tragen. Mal ist es ein duftender Tee, mal Rosensalz aus grobem Meersalz und Rosenblüten, mal eine Rosenseife.



„Uns als Familie sind persönliche Gesten eine Herzensangelegenheit!“

SONJA SCHÄDLER



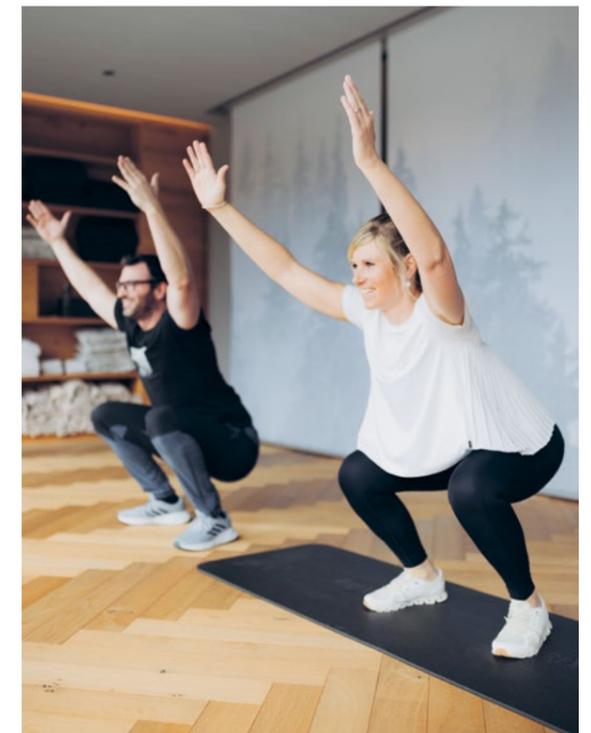
DAS VOLLE PROGRAMM



CHRISTIAN VILSMEIER
PERSONAL TRAINER

Wer in die ROSENALP kommt, hat meistens eine genaue Vorstellung davon, was das Ergebnis der persönlichen Auszeit sein soll. Die Herausforderung: Nicht alle Anwendungen, Kuren und Sportprogramme lassen sich miteinander kombinieren. Aus diesem Grund haben die ROSENALP Experten ein spezielles Sportpaket erstellt.

Die einzelnen Elemente des ROSENALP Sportpakets „Power & Balance“ sind perfekt aufeinander abgestimmt: Eiweißreiche Ernährung, Personal-Training-Einheiten, Ruhe- und Belastungs-EKG, Sportinfusion und verschiedene Behandlungen im ROSENALP MED SPA, wie LPG Body und Slimyonik, ergänzen sich dabei optimal und versprechen einen maximalen Trainingserfolg. Das Ziel: eine aktive Auszeit in der ROSENALP erleben und gestärkt nach Hause zurückkehren. Durch unser Sportpaket nehmen wir Ihnen jegliche Herausforderungen bei der Planung ab, sodass Sie sich ganz auf sich und Ihren Körper konzentrieren können. Unser Personal Trainer Christian begleitet Sie dabei, gibt praktische Anleitungen, wertvolle Tipps und berät Sie bei der Zusammenstellung Ihres täglichen Sportprogramms von anspruchsvollen Einheiten bis hin zu Einheiten für körperliche Tiefenentspannung.



SPORTPAKET POWER & BALANCE



- 7 Übernachtungen inkl. ROSENALP Leichtküche plus Eiweiß
- 1 x Ruhe- und Belastungs-EKG
- 3 x Personal Training 60 Min.
- 1 x Sportinfusion
- 1 x LPG Body
- 1 x Slimyonik

Noch mehr Sportpakete für Ihre Gesundheit finden Sie hier:

WWW.ROSENALP.DE/ROSENALP-MED

ROSENZEIT

SOMMER 2023

WIR KRIEGEN'S

GE BACK EN

BROT IN DER ROSENALP

Herrlich frisch und duftend: Brot backen wir in der ROSENALP selbst oder bekommen es vom Bäcker unseres Vertrauens aus Oberstaufen. So wissen wir sicher, was drin ist: hochwertige Zutaten, im Einklang mit den unterschiedlichen Ernährungsphilosophien unserer Fastenkuren. Unsere kleinen Geheimnisse? Nüsse, Kerne und kreative Kombinationen.



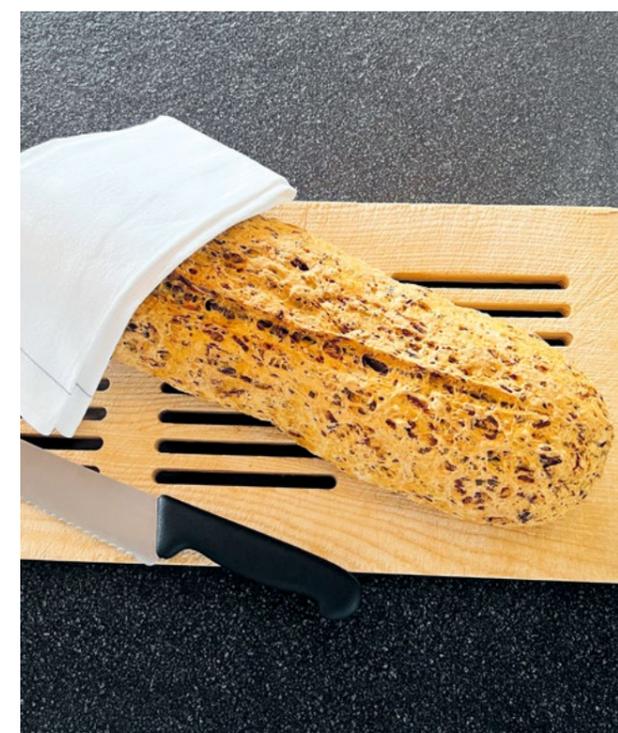
BASISCHES KNÄCKEBROT

Lässt sich wunderbar zu Salaten oder Suppen knuspern. Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne treffen hier auf Leinsamen und Mandeln. Knusprig ausgebacken und mit Meersalz verfeinert, ergibt das Ganze einen gesunden Snack.

BASISCHES HAFERBROT

Ein Genuss mit Nuss. Die Zutaten für das basische Haferbrot sind perfekt aufeinander abgestimmt und machen das Brot zu einem echten Geschmackserlebnis. Dank Chia- und Leinsamen ist es zudem leicht bekömmlich.

so leicht.
so schön.



VOLLKORN- FLADENBROT

Geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskerne machen das Vollkornfladenbrot knusprig und schmackhaft. Karottenspätle und frische Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie sorgen für Farbe und Saftigkeit.

ROSENALP

BIER- BROT

REZEPT:
PHILIPP
BURKHART



Zutaten (für einen Laib):

5 g frische Hefe
180 ml Bier Ihrer Wahl
170 ml Wasser
350 g Weizenmehl
200 g Weizenvollkornmehl
9 g Salz
2 EL Haferflocken

Zubereitung:

Hefe in Wasser auflösen, Bier hinzugießen und für circa zehn Minuten ruhen lassen. Danach beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen, die Hefemischung und schließlich das Salz dazugeben und alles zehn Minuten kneten. Anschließend den Teig für etwa 1,5 Stunden gehen lassen. Noch einmal durchkneten, zu einem Brotlaib formen, in ein gut bemehltes Gärkorbchen geben und mit einem Küchentuch abdecken. In der Zwischenzeit eine Brotbackform mit Deckel im Backofen auf 250 °C vorheizen. Den Laib aus dem Gärkorbchen nehmen, die Oberfläche etwas befeuchten und in Haferflocken wälzen. Oben kreuzweise einschneiden, in die heiße Brotbackform geben, den Deckel schließen und das Brot 20 Minuten backen. Anschließend den Deckel der Form abnehmen, die Temperatur auf 200 °C reduzieren und das Bierbrot für weitere 20 bis 25 Minuten backen, bis es schön braun und knusprig ist.

Mehr gesunde Brotrezepte finden Sie in unserer Online-Rezeptsammlung:

WWW.ROSENALP.DE/REZEPTE



MICHELLE ESCHENBACHER

ERNÄHRUNGSEXPERTIN

Oft essen wir mehr, als wir brauchen. Wir greifen immer wieder zu Süßem oder Deftigem, obwohl wir eigentlich satt sind. ROSENALP Ernährungsexpertin Michelle Eschenbacher weiß, was dahintersteckt:

EMOTIONALES ESSEN

WENN DIE SEELE HUNGER HAT

Frau Eschenbacher, warum essen wir, obwohl wir eigentlich satt sind?

ME: Wir stillen damit unseren Seelenhunger. Wir machen Essen zur Ersatzbefriedigung – das sogenannte Lollipop-Phänomen. Wir erleben einen Mangel und trösten uns mit einem Snack darüber hinweg, um das Gefühl besser aushalten zu können.

Welche Folgen hat das?

ME: Wir blenden Gefühle aus, die wir nicht aushalten können, und nehmen nicht wahr, was wir eigentlich brauchen: Geborgenheit, Aufmerksamkeit, Trost, Liebe. Man könnte sagen: Wenn sich unsere Seele leer anfühlt, dann füllen wir den Magen.

Was kann man tun, wenn man sich selbst als emotionalen Esser erkennt?

ME: Es lassen sich hier zwei verschiedene Hungerarten identifizieren: einmal der körperliche Hunger, ein gesundes Gefühl, mit dem unser Körper uns signalisiert, dass wir Energie brauchen, und einmal der Seelenhunger. Dabei geht es nicht um Sättigung. Dabei geht es um Defizite, die wir empfinden. Wenn das zum regelmäßigen Verhalten wird,

sollten wir hinschauen und unsere Essgewohnheiten genau in den Blick nehmen. Ein Ernährungstagebuch kann dabei helfen.

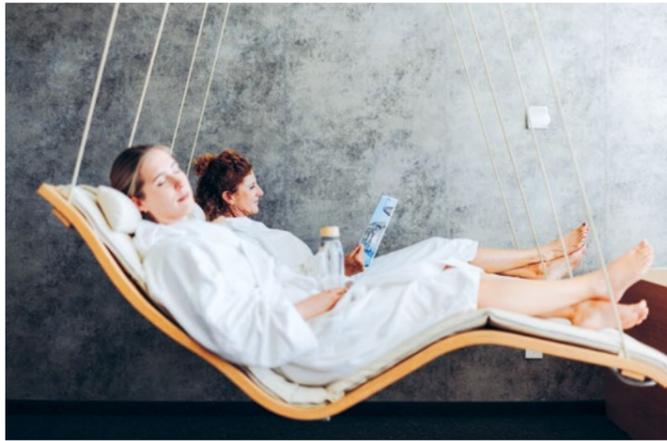
Wie funktioniert das?

ME: Dabei schreiben wir auf, wann wir was essen und warum. Auf diese Weise erkennen wir die Trigger, die uns zum emotionalen Essen verleiten. Wichtig ist, gut in sich hineinzuhören, um zu erkennen, welche Gefühle wir durch Essen erträglicher machen wollen. Dann geht es darum, uns mit diesen Gefühlen zu befassen und zudem wohltuende Alternativen für unnötiges Essen zu überlegen. Das kann ein entspannendes Bad sein, eine Auszeit mit Kuschelkissen, ein Spaziergang, tanzen oder unser Lieblingslied. Erlaubt ist, was gesund für uns ist und hilft, dass wir hin- und nicht wegschauen.

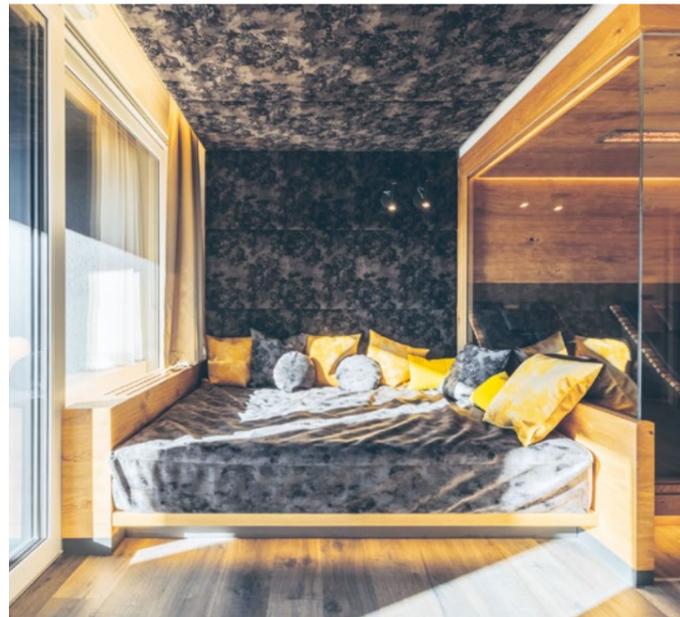
Wie viel Zeit braucht es, bis wir unsere alten Muster durchbrechen und einen neuen Umgang mit aufkommenden Gefühlen lernen, die wir sonst gerne mit Essen verdrängen?

ME: Damit neue Routinen im Kopf und im Körper ankommen, müssen wir uns Zeit geben. Es dauert etwa acht Wochen, bis wir uns an den neuen Weg gewöhnt haben. Aber es lohnt sich.



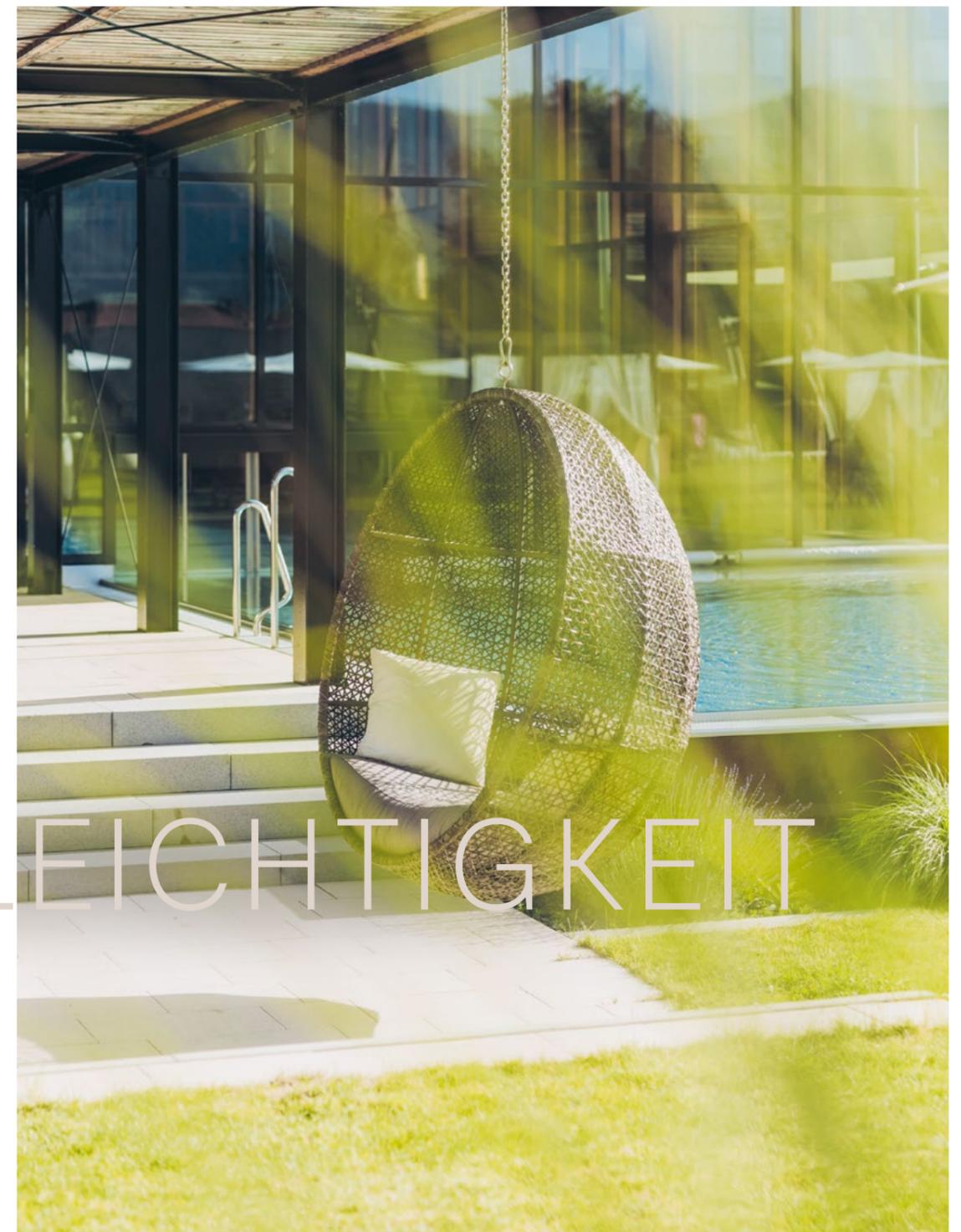


Erleben Sie ein Gefühl unvergleichlicher Schwerelosigkeit in unseren Hängkörben, Schwebeliegen oder Wasserbetten.



SCHWEBENDE

LEICHTIGKEIT



„Das Leben leicht tragen und tief genießen ist die Summe aller Weisheit.“

WILHELM VON HUMBOLDT



„Für mich geht es
um den Patienten
und den Menschen.“

DR. ALIIA FINK



ROSENALP ÄRZTIN DR. ALIIA FINK:

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Untersuchungen, Diagnosen, Behandlungen – all das gehört zum Arztalltag. Doch oftmals bleibt wenig Zeit für den einzelnen Patienten. Anders bei ROSENALP Ärztin Dr. Aliia Fink: „Meine Patienten befinden sich im Urlaub und sind nicht auf dem Sprung zum nächsten Termin. Das bedeutet, dass ich mir viel mehr Zeit nehmen und mich auch mit den Menschen hinter den Patienten befassen kann.“ Ein Umstand, den die ROSENALP Gäste sehr zu schätzen wissen. Termine bei Dr. Aliia Fink bringen neben sachlichen Diagnosen nicht selten auch Erkenntnisse über mögliche Ursachen und Auslöser von Symptomen.

NEU

Orthomolekulare Medizin MIT VITALSTOFFEN ZU NEUER KRAFT

Die orthomolekulare Medizin, die auf den zweifachen Nobelpreisträger Dr. Linus Pauling zurückgeht, beschäftigt sich mit der Analyse körpereigener Stoffe wie Spurenelemente, Vitamine, Aminosäuren und Fettsäuren. Sie dient sowohl der Gesunderhaltung als auch der Behandlung von Erkrankungen. Für Infusionstherapien werden dabei Mikronährstoffe sinnvoll miteinander kombiniert und individuell an den jeweiligen Bedarf angepasst. Unser Infusionsspektrum: Sauerstoff-Ozon-Therapie, After Covid Care, Schmerztherapie, Therapien bei Fatigue und bei Erkrankungen wie MS, Morbus Parkinson, Therapien für Detox, Anti-Aging und zur Zellerneuerung.

ROSENZEIT
SOMMER 2023

EIN GUTES BAUCHGEFÜHL DANK

BASEN- FASTEN

Wer die Chance ergreifen will, das eigene Ernährungsverhalten zu überdenken und neu zu gestalten, ist beim Basenfasten richtig. Das Fasten mit Obst und Gemüse ist ein schmackhafter und gesunder Weg, um neue Essgewohnheiten zu etablieren und das eigene Bauchgefühl wiederzuentdecken.





WARUM BASENFASTEN?

Gerade die Ursache für Müdigkeit und Antriebslosigkeit ist nicht selten Übersäuerung. Beim Basenfasten bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht und tun so Körper und Seele etwas Gutes. In der ROSENALP fasten Sie dabei nach der wacker-methode® und verzichten auf alle Säurebildner in der Nahrung. Trotz des Fastens bekommen Sie dabei jeden Tag gleichermaßen kreative wie köstliche Menüs serviert, dürfen essen, bis Sie satt sind, und verlieren trotzdem an Gewicht.

WWW.ROSENALP.DE/BASENFASTEN

IHRE BASENFASTENKUR IM ÜBERBLICK

Was werde ich hauptsächlich essen?

Basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salate, Kräuter, Pilze, frische Keimlinge, Samen und Kerne sowie einige Nüsse.

Wie wirkt sich das Basenfasten aus?

Der Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel hilft, den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu bringen. Sie fühlen sich energiegeladener, reduzieren Gewicht und erleben – trotz des Fastens – kulinarischen Genuss.

Wie lange dauert die Basenfastenkur?

Vier, sieben, zehn oder 14 Tage. Empfohlen werden ein bis zwei Wochen.

ROSENALP

BASISCHES KARTOFFEL-SUSHI

À LA HELMUT BENG



Zutaten Kartoffelsushi

(für 2 Personen):

400 g Kartoffeln
50 g Kartoffelstärke
1 Nori-Algenblatt (18 x 18 cm)
1 EL Rapsöl
Kräuter, Salz und Muskat nach Belieben

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, pressen und mit Salz, Kräutern, Muskat und Kartoffelstärke vermengen. Das Nori-Algenblatt auf eine Klarsichtfolie legen und die Kartoffelmasse aufstreichen. Algenblatt aufrollen, wie ein Bonbon in die Klarsichtfolie wickeln, auf Alufolie legen und fest eindrehen. Bei 80 °C für circa 25 Minuten im Wasserbad garen und danach auskühlen lassen. Die Sushi-Rolle in 3 cm breite Scheiben schneiden und in Rapsöl von beiden Seiten anbraten.

Zutaten Sesamsoße:

50 g Kartoffeln
50 g Zwiebelwürfel
100 g Gemüsebrühe
1 EL Sesamöl
100 ml Mandelmilch
Chili und Kräutersalz nach Belieben

Zubereitung:

Zwiebelwürfel in Sesamöl goldgelb anschwitzen, die restlichen Zutaten zugeben und zehn Minuten leicht köcheln lassen. Das Ganze mit dem Pürierstab mixen und nach Belieben mit Chili und Kräutersalz abschmecken.

Zutaten Kaiserschoten:

200 g Kaiserschoten
1 EL Sesamöl
1 EL gerösteter Sesam
Kräutersalz und Cayennepfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Kaiserschoten in lange Steifen schneiden und in Sesamöl anbraten. Nach Belieben mit Kräutersalz und Cayennepfeffer würzen. Zum Schluss den gerösteten Sesam zugeben.

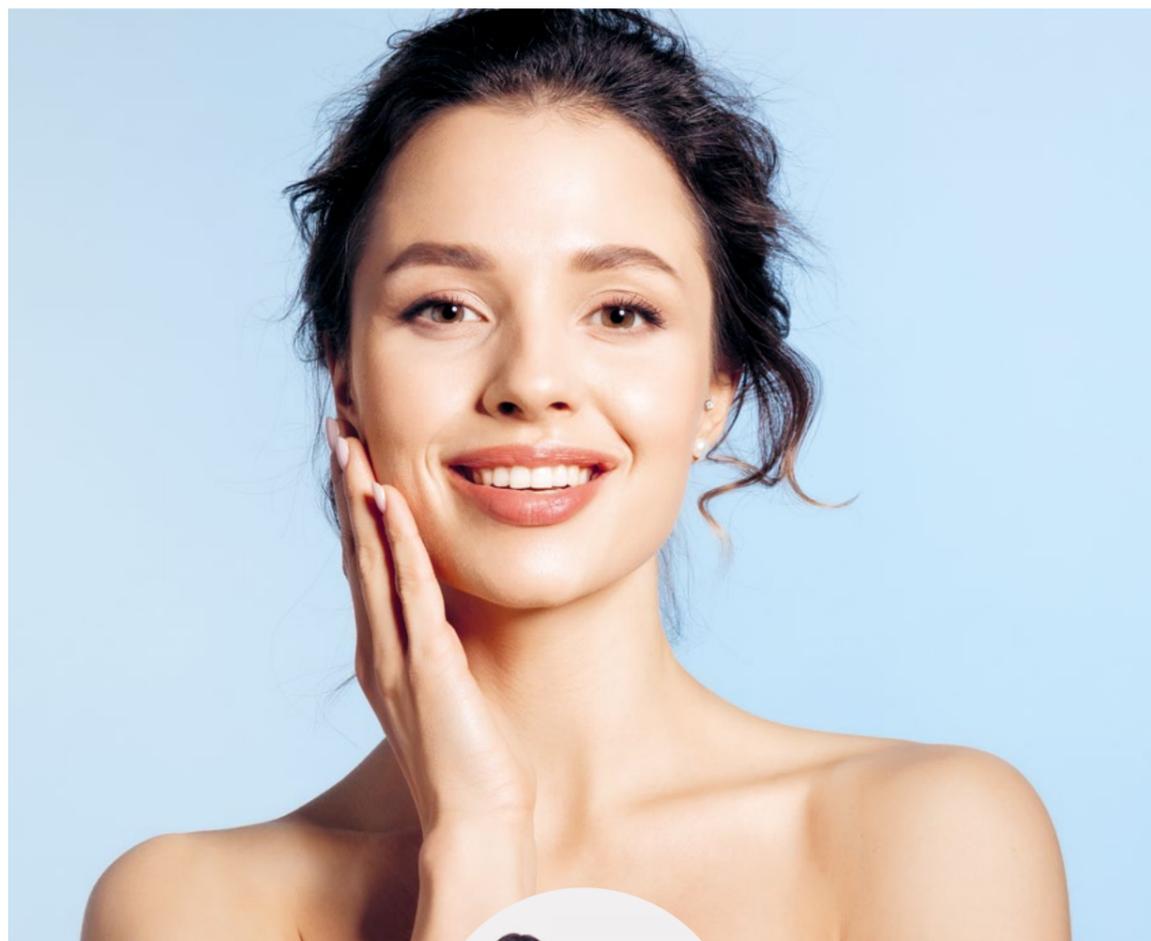
VORTEILE DES BASENFASTENS



- Genuss trotz Fastenkur
- essen, bis man satt ist
- für Allergiker geeignet
- mehr Energie, besserer Schlaf, schönere Haut und strafferes Bindegewebe
- verminderte Anfälligkeit für Infekte und Migräne
- Linderung bei Heuschnupfen und prämenstruellen Symptomen

„Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.“

HERMANN HESSE



ANNA ROSENHOF & HELENA SCHRAMM



Unsere ROSENALP MED SPA Expertinnen

MIT UNSEREN MED SPA EXPERTINNEN STRAHLEND SCHÖN IN DEN SOMMER

Das Ziel unserer Medical-Beauty-Anwendungen? Wellness mit sichtbarer Wirkung. Dank innovativer Techniken, hochwertiger Produkte und der langjährigen Expertise unserer Expertinnen erleben Sie im ROSENALP MED SPA sichtbar verjüngende Beauty-Treatments – ganz ohne operative Eingriffe. Da jeder Mensch anders ist und seine eigene Ge-

schichte mitbringt, steht für unser MED SPA Team die individuelle Beratung an erster Stelle. Gemeinsam mit Ihnen finden unsere Expertinnen das optimale Beauty-Treatment für Ihre Wünsche und Vorstellungen, um sich dann zusammen mit Ihnen über die sichtbaren Ergebnisse zu freuen.



WIE WIRKT JETPEEL™?

LUCAS SCHÄDLER MACHT DEN PRAXISTEST.



Was passiert beim JetPeel™?

LS: Zuerst wird eine Lymphdrainage gemacht, dann folgen die Hydroporation und eine Booster-Infusion.

Wie fühlt sich die Behandlung an?

LS: Die Lymphdrainage am Anfang ist wie eine entspannende Gesichtsmassage. Das anschließende Einbringen der hochaktiven Wirkstoffe in tiefe Hautschichten fühlt sich durch die hohe Geschwindigkeit beim Einbringen des Serums angenehm kühl und erfrischend an.

Wie ist das Hautgefühl nach der Behandlung?

LS: Rein, frisch und energiegeladen. Man spürt direkt, wie die Wirkstoffe in der Haut arbeiten, und erkennt sofort sichtbare Ergebnisse.



Lucas Schädler macht den JetPeel™-Test.

WWW.ROSENALP.DE/ROSENALP-MED/WELLNESS-SPA/MEDICALBEAUTY



DIE TIPPS DER PROFIS

Helena Schramm: **LPG ALLIANCE®**

Mithilfe neuester Technologie regen wir durch LPG® endermologie die Zellaktivität im Inneren der Haut an und gehen so effektiv Falten, erschlaffte Haut, widerpenstige Rundungen und Cellulite an. Die ideale Ergänzung Ihrer ROSENALP Fastenkur und Teil unseres Angebots „Speck mit Heilfasten weg“.

Anna Rosenhof: **HYDRAFACIAL™**

Erleben Sie den ultimativ strahlenden, frischen Super-Glow. HydraFacial™ verleiht nicht nur eine schöne, glatte und strahlende Haut, sondern hat auch eine reinigende und entgiftende Wirkung in der Tiefe. So kann es bestens als Unterstützung zu jeder Fastenkur angewendet werden. Mit der multifunktionalen Vortex-Technologie wird Ihre Haut bis in die Tiefe gereinigt und mit HydraFacial™-Wirkstoffen wie Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und Hyaluronsäure angereichert.





Ein Tag mit ...

HELMUT BENG

KÜCHENCHEF IN DER ROSENALP

Der gebürtiger Allgäuer ist seit mehr als 20 Jahren Küchenchef in der ROSENALP und fand hier auch seine große Liebe und heutige Frau. Kreativ und gekonnt stellt der Ernährungsexperte und Diätkoch einzelne Produkte in den Vordergrund und kreiert abwechslungsreiche Gerichte zu allen Ernährungsformen in der ROSENALP.



09:00

MENÜS UND SPEISEKARTEN WAS KOMMT AUF DEN TELLER?

Helmut Beng plant die Menüs mehrere Tage im Voraus. Die besondere Herausforderung: den unterschiedlichen Ernährungsformen gerecht zu werden und gegebenenfalls alternative Lebensmittel zu suchen und zu finden.

09:45

BESTELLUNGEN AUF DIE DETAILS KOMMT ES AN

Bei den Bestellungen geht es Helmut Beng neben der einwandfreien Qualität und der geringstmöglichen Verpackungsmenge vor allem um Regionalität: Heumilch aus dem Allgäu, Eier aus dem Bregenzerwald, Obst von regionalen Bodenseebauern. Gerade bei Ernährungsformen wie der Basenfastenkur steht zudem die Saisonalität im Fokus.



10:30

SPEISEZUBEREITUNG JETZT WIRD GEKOCHT!

Das Feedback der Gäste fließt immer wieder aufs Neue in die Zubereitung mit ein. Helmut Beng achtet zudem darauf, dass Lebensmittel richtig eingesetzt werden und so wenig Abfall wie möglich anfällt. Gästen mit Allergien und Unverträglichkeiten bietet er kreative und leckere Alternativen.



13:30

DER DIENSTPLAN WER MACHT WANN WAS?

Wertschätzendes Miteinander hat für Helmut Beng oberste Priorität. Ob die Berücksichtigung von Urlaubswünschen, geregelte Abläufe, Planbarkeit oder Regelmäßigkeit bei den freien Tagen – Helmut Beng sorgt, dafür, dass sich das Küchenteam wohlfühlt.

BIO-IMPEDANZ-ANALYSE

JETZT GEHT ES UM DIE INNEREN WERTE

Die Body-Composition-Analyzer-Waage kann viel mehr als nur Gewicht anzeigen. Mit der Bio-Impedanz-Analyse, kurz BIA, liefert sie uns ein umfassendes Bild unserer Körperzusammensetzung und gibt Antworten auf wichtige Fragen: Wie steht es um unseren Flüssigkeitshaushalt? Wie hoch ist unser Anteil an Körperzellmasse, Muskelmasse und Fettgewebe?

Das Prinzip ist simpel: Unser Körper ist in der Lage, elektrischen Strom zu leiten. Bei der BIA wird ein elektrischer Impuls durch den Körper geleitet, dem die verschiedenen Gewebetypen unseres Organismus aufgrund ihrer jeweiligen Leitfähigkeit einen Fließwiderstand entgegensetzen, die sogenannte bioelektrische Impedanz. Während Knochen und Fett schlechte Leiter sind, leitet die Muskulatur den Impuls wegen ihres hohen Wasser- und Elektrolytgehalts sehr gut. Durch diese mehr oder minder großen Widerstände, auf die das elektrische Signal auf seinem Weg durch den Körper stößt, lässt sich die Zusammensetzung des Körpers exakt feststellen.

Spannende Einblicke

Wer eine Ernährungsumstellung plant, tut gut daran, im Vorfeld eine BIA zu machen. Die Ergebnisse zeigen deutlich, wo Verbesserungen nötig sind. Dementsprechend kann dann die passende Ernährungsform gewählt werden, und Trainingsprogramme lassen sich anhand der Messergebnisse zielgerichtet gestalten. Ist der Fettanteil zu hoch, ist ein Ausdauertraining empfehlenswert. Soll Muskelmasse aufgebaut werden, wird der Schwerpunkt des Programms auf Krafttraining liegen. Ist die Muskelmasse insgesamt zu gering, helfen neben einem entsprechenden Trainingsprogramm auch eiweißreiche Nahrungsmittel, den Muskelaufbau zu fördern.



COLON-HYDRO-THERAPIE

WIE GEHT DIE DARMREINIGUNG?



STEFAN KLARMANN

PHYSIOTHERAPEUT &
COLON-HYDRO-THERAPEUT

Jeder, der eine Fastenkur macht, sollte vorher den Darm reinigen. Aber warum eigentlich? Physiotherapeut Stefan Klarmann klärt auf.

Was ist die Colon-Hydro-Therapie?

SK: Das ist eine natürliche Darmreinigung mit warmem und kaltem Wasser.

Wie funktioniert das Ganze?

SK: Durch ein Kunststoffröhrchen wird mehrmals Wasser in den Dickdarm geleitet und so der Darminhalt gelöst und herausgespült. Durch das geschlossene System treten dabei weder Geruch noch Stuhl aus.

Warum ist die Darmreinigung so wichtig?

SK: Durch die intensive Reinigung des Dickdarms wird der Körper von Gift- und Abfallstoffen befreit. Der Darm kommt dadurch in Schwung, das Immunsystem wird gestärkt, und die natürliche Darmflora kann sich wieder an der Darmwand ansiedeln. Die Colon-Hydro-Therapie stellt eine

schonende, circa einstündige Alternative zur zeitaufwendigen Darmentleerung mit Glaubersalz oder Pflaumensuppe dar.

Wobei kann die Colon-Hydro-Therapie helfen?

SK: Sie unterstützt grundsätzlich bei Verdauungsstörungen jeder Art, wiederkehrenden Infekten, Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Allergien, Hautproblemen oder Übergewicht.

Und was spricht dagegen?

SK: Bei Schwangerschaften, nach Operationen im Darmbereich in den vergangenen sechs Monaten oder akut entzündlichen Darmerkrankungen ist von der Colon-Hydro-Therapie abzuraten.

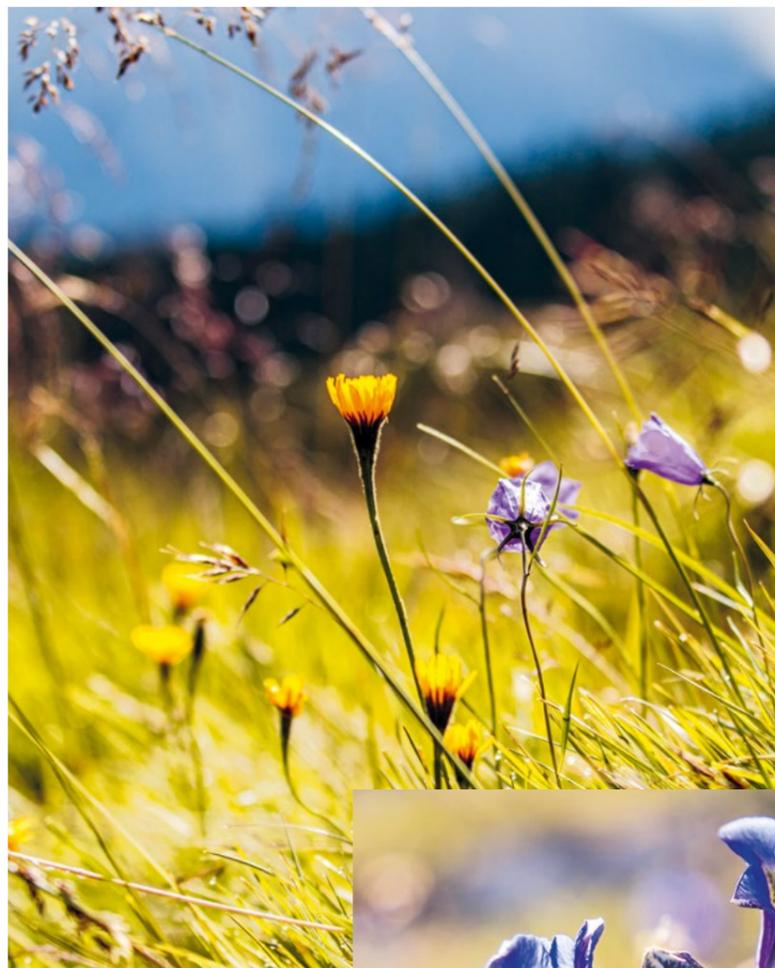
ROSENZEIT

SOMMER 2023

ALLGÄUER

PFLANZEN PRACHT

ES GRÜNT
UND BLÜHT
IN DEN BERGEN



BUNTE BLÜTEN IN ALLEN FARBEN

Wenn der Frühling den Sommer küsst, geht das Allgäu farblich in die Vollen: Vom leuchtenden Löwenzahngelb über das Zartrosa von Apfelblüten und Wiesenschaumkraut bis hin zum Pink der Alpenrosen und dem samtigen Blau von Krokussen und Enzian ist alles dabei.

ROSENZEIT
SOMMER 2023



*„Blumen sind das
Lächeln der Erde!“*

RALPH WALDO EMERSON

ROSENZEIT

SOMMER 2023

Krokusblüte am Hündle bei Oberstaufen

WEITBLICK FÜR
SINNE & SEELE

IM HIER UND JETZT MIT ALLEN SINNEN

BESONDERE ROSENALP MOMENTE

Es liegt ein ganz eigener Zauber in Momenten, in denen wir es schaffen, alle Gedanken, Herausforderungen und To-dos des Alltags auszublenden und einzutauchen in die Welt purer Sinnlichkeit. Gelingt uns dies, erleben wir faszinierende Augenblicke tiefer Zufriedenheit.

Wenn wir mit der Aufmerksamkeit ganz im Moment sind, schärft sich unsere Wahrnehmung. Wir riechen, hören und fühlen intensiver. Wir spüren beispielsweise wie Wärme sich in uns breitmacht und das wohlige Gefühl von Geborgenheit und Ruhe. Wir nehmen den Gesang der Vögel und das Summen der Bienen wahr und lassen uns von Naturgeräuschen beruhigen und erden. Wir erleben die

intensive Wirkung von Düften und nicht selten das Aufkommen wunderbarer Erinnerungen, die unbeschwert und leicht den Weg in unser Bewusstsein finden. Dann heißt es: annehmen, genießen und einfach nur sein. Je intensiver wir solche Momente erleben, desto besser können wir sie uns auch im Alltag wieder ins Bewusstsein rufen, um ihnen nachzuspüren und uns an ihnen zu erfreuen.



„Feder Augenblick ist von unendlichem Wert.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

3 DREI SINNLICHE ERLEBNISSE

IN DER ROSENALP

MAGIC MOUNTAINS

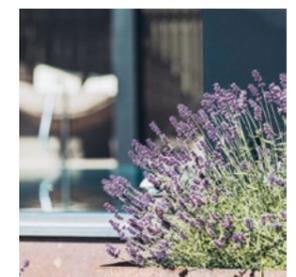
Der sinnlichste Ort in der ROSENALP? Der Infrarot-Ruheraum im ROSENALP SENSE SPA. Das Zusammenspiel von Wärme, Waldduft, dem sanften Licht- und Farbenspiel und dem faszinierenden Filmerlebnis „Magic Mountains“ lässt uns die pure Leichtigkeit des Seins erleben.

HERRLICHER ZIRBENHOLZDUFT

Zirbenholzduft macht nicht nur glücklich, er wirkt sich auch nachweislich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Also tief durchatmen beim Weg durch den Zirbenholzgang direkt am Eingang zum ROSENALP Restaurant – und genießen.

LAVENDELBAD IM WELLNESSGARTEN

Wer sich im Sommer in unserem herrlichen Wellnessgarten Sonne und Wohlgefühl hingibt, kommt leicht zur Ruhe. Das liegt zum einen an den Naturgeräuschen ringsumher, zum anderen am beruhigenden Duft des Lavendels.



rosenalp TEAM

FACTS & FIGURES

12

EINFÜHLSAME

Mitarbeiter:innen verwöhnen Sie mit Wohlfühlanwendungen.

9

LEIDENSCHAFTLICHE

Mitarbeiter:innen kümmern sich um die gesunde Küche.

15

FLEISSIGE

Mitarbeiter:innen sorgen für Ordnung und Sauberkeit.

8

FITTE

Mitarbeiter:innen kümmern sich um die sportlichen Aktivitäten in der und um die ROSENALP.

6

TATKRÄFTIGE

Mitarbeiter:innen schreiben täglich Angebote und nehmen Reservierungen vor.



CHRISTIAN
PERSONAL
TRAINER

„Ich habe tolle Gestaltungsmöglichkeiten in der ROSENALP und bekomme sehr viel Wertschätzung. Außerdem mag ich die Kommunikation und das Miteinander im ROSENALP Team.“



ROMY
SPA-REZEPTIONISTIN

„Unsere Chefs hören immer zu. Sie sind offen für Wünsche und Ideen und setzen Neues schnell um.“

3
**DREI
FRAGEN
AN**



BERND SCHÄDLER
GASTGEBER IN DER
ROSENALP

Überall werden händeringend Mitarbeitende gesucht – wie ist das in der ROSENALP?

BS: Tatsächlich haben wir sehr treue und langjährige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und sind gut aufgestellt.

Ungewöhnlich in Zeiten wie diesen. Woran liegt es?

BS: Wir versuchen zum einen unser Familiengefühl auch mit unseren Mitarbeitenden zu leben. Wir schauen aufeinander und sehen einander. Und zum anderen haben wir schon immer mutige Entscheidungen getroffen, wenn es um unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geht

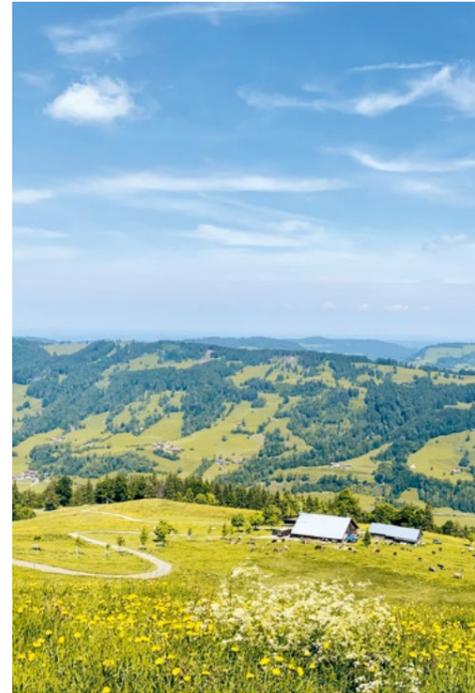
Zum Beispiel?

BS: Wir haben bereits vor Jahren in sehr gute Unterkünfte investiert und schon immer für gute Arbeitsbedingungen gesorgt.



„Die Welt gehört dem,
der sie genießt.“

GIACOMO LEOPARDI



DAS GÖNN ICH MIR

MIT DEM E-BIKE DURCHS ALLGÄU

Das Allgäu mit dem Rad zu erkunden, ist ein wahrer Genuss. Außer man fährt bergauf. Wer allerdings mit dem E-Bike unterwegs ist, erlebt sowohl bergab als auch bergauf Hochgefühle und Gipfelblicke.

TIPP VON
BERND
SCHÄDLER

RUNDWEG ZUR
KÖNIGSALPE

Diese Biketour ist nicht nur die Lieblingsrunde von Gastgeber Bernd Schädler, sie ist auch perfekt, um die Region rund um Oberstaufen zu erkunden und fantastische Ausblicke zu genießen. Über Kalzhofen geht es hinauf Richtung Kalzhofner Höhe und von dort aus weiter zur Königsalpe. Hier genießen Sie Gaumenfreuden und Gipfelblicke. Anschließend geht's durch Trabers, Mutten, Zell und Buflings wieder zurück nach Oberstaufen.

Wer in der ROSENALP auf Entdeckungsreise geht, findet Kunstwerke unterschiedlichster Stilrichtungen und Epochen.

KU



NS

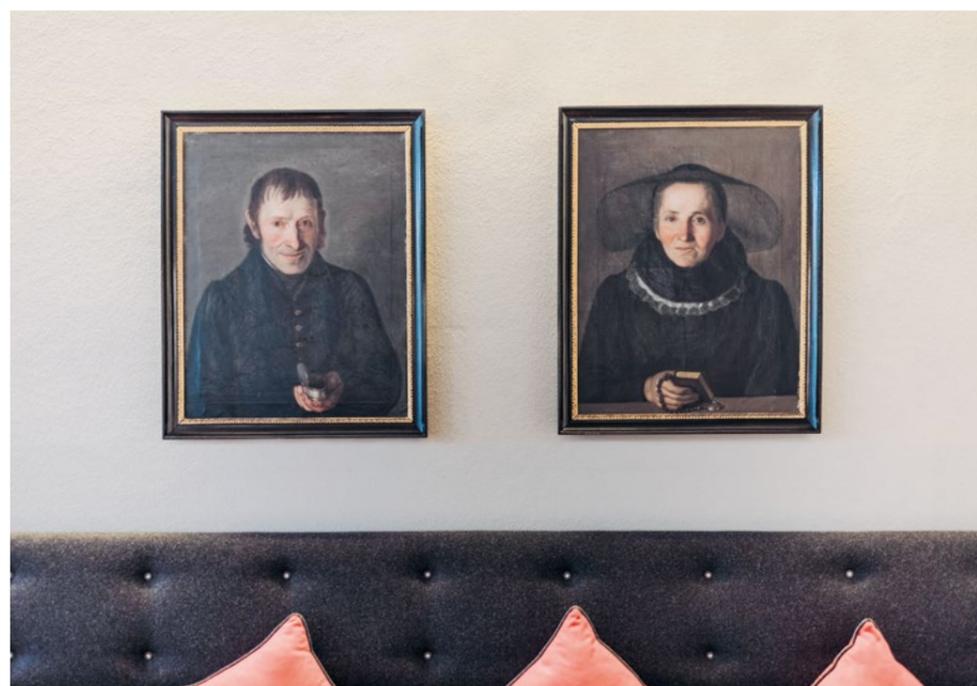
IN DER
ROSENALP

Die Kunstwerke in der ROSENALP sind eindrucksvoll und vor allem vielseitig: von modernen Installationen über Designperlen bis hin zu traditionellen Gemälden. Für die Installationen hat ein befreundeter Künstler der Gastgeberfamilien den Auftrag bekommen, etwas zu schaffen, worin sich die Geschichte der ROSENALP und die Menschen, die sie geprägt haben, spiegeln.



BARBARA BURKHART
GASTGEBERIN IN
DER ROSENALP

„Die bunten, teils raumhohen modernen Kunstwerke in den Praxisräumen sind von Markus Tollmann – einem befreundeten Künstler der Familie Dres. Fink aus Mallorca – geschaffen worden. Jedes Bild erzählt seine eigene Geschichte und lässt zugleich Raum für Interpretation.“



„Auf einigen der traditionellen Gemälde sind unsere Vorfahren zu sehen. Diese Bilder hingen bereits bei Seniorchefin Rita Schädler im Schrothkurheim, dem Ursprung der ROSENALP.“



DIE LEUCHE: UNSER HERZ- STÜCK

„Die integrierten Rosen schmückten mehr als 40 Jahre lang das Treppengeländer in der ROSENALP. Sie wurden zum Teil schwarz lackiert, zum Teil in Handarbeit nachgebildet, um in unterschiedlicher Beleuchtung fortan die Rezeption in ein faszinierendes Licht zu tauchen.“



so leicht.
so schön.

Wenn warmer Wind sanft die Haut streichelt. Wenn die Sonne über den Allgäuer Alpen mehr und mehr an Kraft gewinnt. Wenn sich die grünen Wiesen in ein leuchtendes Blütenmeer verwandeln und der Himmel blau über Gipfeln und Höhen erstrahlt – dann hält der Sommer Einzug in den Bergen. Genießen Sie herrlich warme Sommertage und die ganze Pracht der Natur. Nehmen Sie sich Zeit für unvergessliche Naturerlebnisse und für sich selbst. Hören Sie in sich hinein und erspüren Sie Ihre Sehnsüchte – bei uns in der ROSENALP.

rosenalp.de