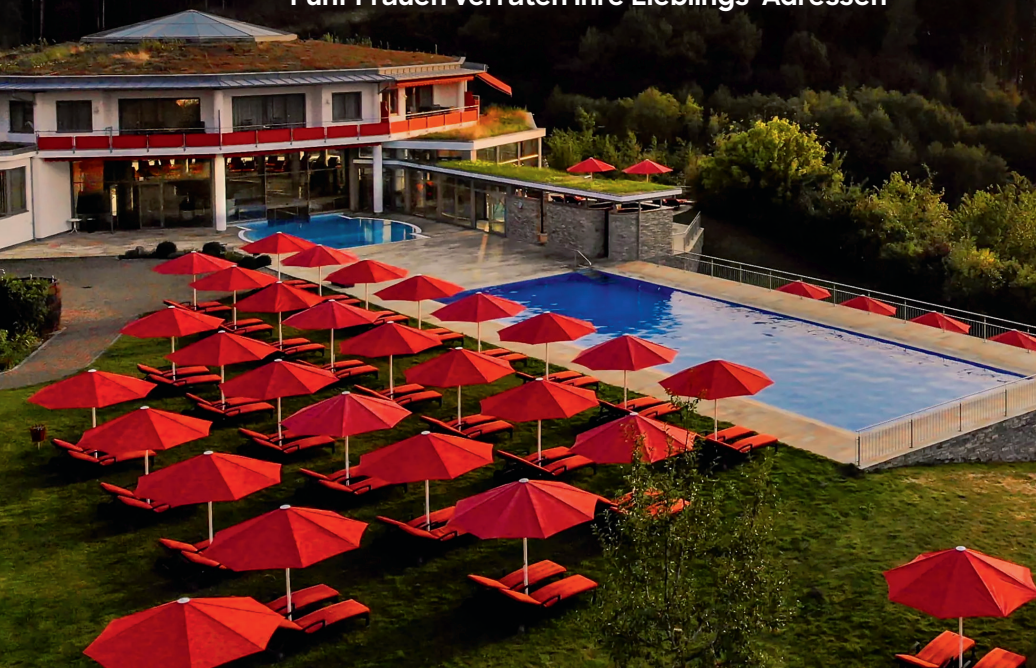


Das gönnen wir uns jetzt!

Der Herbst ist die perfekte Zeit, um sich in einem Wellness-Hotel nach allen Regeln der Kunst verwöhnen zu lassen – mit Massagen, feinem Essen und Aktivprogramm. Wo das am besten gelingt? Fünf Frauen verraten ihre Lieblings-Adressen



„Jeden Tag Bewegung – das tut so gut!“

📍 Elztalhotel in Winden/Schwarzwald | Baden-Württemberg ★ ★ ★ ★

AKTIV



Ich bin in Italien geboren und aufgewachsen. Genuss gehört also zu meinem Leben dazu. Damit ich mein Wohlfühlgewicht halte, bewege ich mich viel, und zwar jeden Tag. Darauf will ich auch im Urlaub nicht verzichten. Das Elztalhotel ist der optimale Ort für mich, es liegt auf einer kleinen Anhöhe im südlichen Schwarzwald und lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein. Mein Tipp: der rund

dreißigminütige Rundweg um das Hotel mit sagenhafter Aussicht. Im Fitnessraum kann ich mein tägliches Gymnastik-Training machen. Viel Abwechslung bietet auch das Sportprogramm, von Yoga über Meditation bis hin zu Fitnesskursen und geführten Wanderungen. Wer möchte, kann sogar Tennis, Fußball oder Beachvolleyball spielen. Der krönende Abschluss nach einem aktiven Tag: das Entspannen im

großzügigen Wellnessbereich mit Sauna-Landschaft und einem 25 Meter langen Pool mit Panorama-Blick.

€ Ab 210 Euro p. P. im DZ
inkl. Dreiviertel-Pension
www.elztalhotel.de



Liliana Schneider (66),
Sporttrainerin aus
Haßloch

„Im Urlaub will ich genießen und keine Kalorien zählen“

📍 Jordan's Untermühle in Köngernheim | Rheinland-Pfalz ★ ★ ★ ★

KÖSTLICH



Ich bin keine begnadete Köchin, umso mehr weiß ich ein aufwendiges Essen zu schätzen. Vor allem im Urlaub will ich keine Kalorien zählen. In der Untermühle steht Luisa Jordan am Herd, deren Eltern das Hotel gegründet haben. Für ihre Gäste zaubert die Küchenchefin Gerichte mit Zutaten von heimischen Produzenten. Die Kellner, die sich selbst „Mühlengeister“ nennen, servieren Köstlichkeiten wie Endiviansalat auf Gemüsetatar oder Kräuter-Kartoffel-Gnocchi mit frischer Gartenkresse. Mein Mann freut sich besonders über die große Weinauswahl, schließlich liegt Jordan's Untermühle in Rheinhessen, dem größten Wein-Anbaugebiet Deutschlands. Die Spezialisierung auf feine Tropfen macht sich auch im „Herz & Rebe Spa“ bemerkbar. Dort gibt es Wellness-Anwendungen mit Produkten, die Trauben-Extrakte enthalten – toll!

€ Ab 155 Euro p. P. im DZ
inkl. Dreiviertel-Pension
www.jordans-untermuehle.de



Martina Badstübner (65),
Verkäuferin aus
Rheinhausen

Jordan's Untermühle
punktet mit feinen
Speisen wie Rouladen
mit Romanesco



„Den Stress lasse ich mir wegmassieren“

📍 Juffing Hotel & Spa in Thiersee | Tirol ★ ★ ★ ★

In dem Hotel der Familie Juffinger-Konzett geht es so herzlich zu wie bei guten Bekannten. Wenn ich direkt nach der Ankunft von der Gastgeberin persönlich begrüßt und von der Sonnenterrasse aus auf die Berge schaue, ist der Alltag schon ganz weit weg. Das luxuriöse Haus mit 53 Zimmern ist auf nachhaltige Erholung ausge-

richtet – von der Gourmet-Küche bis zum 2 000 Quadratmeter großen Spa. Bei acht Ruhezonen, mehreren Saunen und zwei Pools findet jeder seinen Lieblingsplatz. Meine Verspannungen lasse ich mir am liebsten bei einer Anti-Stress-Behandlung für Kopf und Nacken wegmassieren, das ist so wohltuend! Danach lege ich mich mit einem Buch aus der Spa-Bibliothek auf eine der bequemen Liegen und genieße die besondere Ruhe in diesem Erwachsenenhotel. Ich bin zweifache Mutter und liebe Kinder – im Wellnessurlaub kann ich aber ohne sie besser entspannen. Dazu trägt auch das „Kissenmenü“ bei – je nach Schlaftyp kann man sich ein Kissen (auch für Allergiker) aussuchen.

€ Ab 170 Euro p. P. im DZ
inkl. Dreiviertel-Pension
www.juffing.at



Die Behandlungsräume
des Juffing Hotels
bieten einen herrlichen
Blick auf die Berge



Sylvia
Herrmann (58),
Redaktions-
Assistentin
aus Augsburg

ACHTSAM



„Yoga und Meditation erden mich“

📍 Okelmann's in Warpe | Niedersachsen ★ ★ ★ ★

→ Mein Job als Grafik-Designerin und Bloggerin ist oft von Stress und Abgabe-Terminen

geprägt. Mindestens einmal im Jahr versuche ich daher, mich zu erden und mir eine Auszeit zu nehmen – am liebsten im Okelmann's Hotel, rund 70 Kilometer von Hannover entfernt. Die beiden Schwestern Maren und Kristin Okelmann führen das Haus schon in vierter Generation. Es gibt nur 16 Zimmer, man findet also schnell Anschluss, wenn man will. Was ich besonders schätze: die vielen Yogastunden, Klangmassagen- und Achtsamkeitskurse. All das bringt mich wieder zur Ruhe. Und auch auf die kleinen Dinge legt das Geschwisterpaar

viel Wert. So steht in jedem Zimmer eine dekorative Wasserkaraffe mit Zirbenholzdeckel und im Bad gibt es Bio-Pflegeprodukte. Mein Highlight ist die Fußreflexzonenmassage, gefolgt von einem Besuch der Sauna, die sich in einem nostalgischen Schäferwagen im Hotel-Kräutergarten befindet.

€ Ab 60 Euro p. P. in DZ inkl. Frühstück
www.okelmanns.de



Daniela Unterstab (51), Bloggerin aus Baden-Baden (www.diealte.de)



So entspannend: Yogastunde im Hotel Okelmann's

NACHHALTIG



„Vogelgezwitscher statt Verkehrslärm – traumhaft!“

📍 Hotel Forestis in Brixen | Südtirol ★ ★ ★ ★ ★

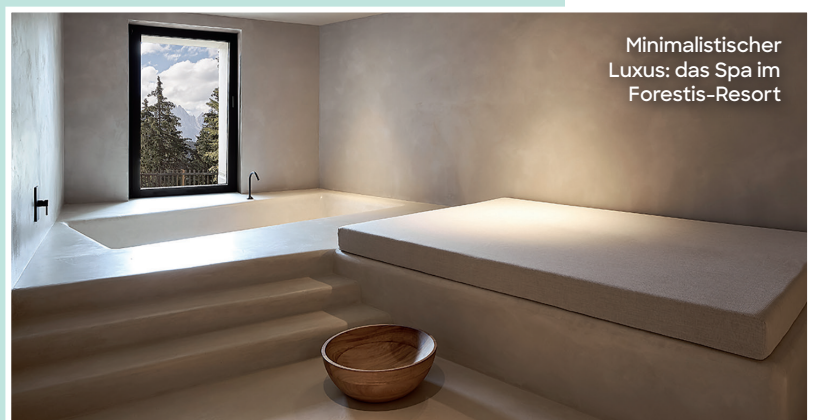
Mein Mann hat Nachhaltigkeits-Management studiert. Dass wir in einer Großstadt wie München kein eigenes Auto besitzen, ist für uns selbstverständlich. Südtirol ist eines unserer liebsten Urlaubsziele, weil es gut mit Fernbus oder Zug zu erreichen ist. Außerdem gibt es dort sehr nachhaltige Hotels. Unser Favorit: das Forestis oberhalb von Brixen auf einer Höhe von 1800 Metern. Das Fünf-Sterne-Hotel gleicht eher einem Kraftort, so angenehm beruhigend, fast schon magisch fühlt sich die Alleinlage in der Wald- und Bergwelt der Dolomiten an. Alle 62 Suiten und das 2000 Quadratmeter große Spa präsentieren sich edel und minimalistisch, denn nichts soll die Schönheit der umliegenden Natur stören. Die Bauweise ist außerdem CO₂-neutral, dank langlebiger Naturmaterialien aus der Region wie Fichtenholz und Dolomit-Stein. Für das umweltbewusste Konzept erhielt das Forestis bereits 2021, ein Jahr nach seiner Eröffnung, das GreenSign-Gütesiegel. Im Restaurant setzt Küchenchef Roland Lamprecht ebenfalls auf Regionales und verwendet für seine „Waldküche“ die Wurzeln, Beeren, Früchte und Blüten aus der Umgebung.

Seine besonderen Gerichte kann man an terrassenförmig angeordneten Tischen genießen, sodass alle Gäste durch die bodentiefen Fenster einen tollen Blick auf die Berge haben. Für uns als Bewohner eines Mehrfamilienhauses in München ist im Forestis aber besonders die Stille wohltuend. Nur Vögel statt Verkehrslärm zu hören – das ist einfach traumhaft! Bei schönem Wetter nächtigen wir manchmal sogar draußen unter dem Sternenhimmel, denn einige der Hotel-Suiten haben einen großen Balkon samt Panoramablick und Outdoor-Bett.

€ Ab 360 Euro p. P. in einer Suite inkl. Halbpension; www.forestis.it



Nina Zeller (37), Redakteurin aus München



Minimalistischer Luxus: das Spa im Forestis-Resort