

SPA

inside

DAS WELLNESS-REISE-MAGAZIN

Deutschland 5,50 € ///
Österreich 6,20 € ///
Schweiz 8,10 sfr ///
Italien 6,20 € ///
LUX 5,60 € ///

März/April 2024
www.redspa.de



SINGAPUR

Eine Reise in die grüne Megacity

GESUNDE KÜCHE

VEGAN

Tolle Rezepte zum Ausprobieren

INFUSIONEN

Konzentrierte Fitmacher für mehr Energie

SEYCHELLEN

TRAUMZIEL IM INDISCHEN OZEAN



IM HOME-SPA WIRD DIE WANNE ZUM SOFA!

BADESOFA®



Ergonomisches Produkt

Zertifiziert durch

IGR Institut für Gesundheit und Ergonomie
www.igr-ev.de

Viele stylische Wannen sind vielleicht optische Hingucker, aber in der Praxis mehr als ungemütlich. Höchste Zeit also, diese unbequeme Wahrheit zu hinterfragen!

**Die Auswirkungen purer Entspannung:
92 % der Teilnehmer*innen
fühlen sich revitalisiert!**

Das Baden mit dem BADESOFA lindert Gelenk- und Muskelschmerzen, da stressbedingte Spannungen reduziert werden können.



„Wenn du erfolgreich sein willst, dann musst du neue Wege einschlagen und nicht auf den ausgetretenen Pfaden des gemeinhin akzeptierten Erfolgs marschieren.“

John D. Rockefeller,
US-amerikanischer Unternehmer

Voller Power und Begeisterung führen das Gastgeberpaar Caroline und Niels Möller die Luisenhöhe im Schwarzwald – ein Hotel, das in vielerlei Hinsicht anders als andere ist



Volle Sonne voraus

Mit der neuen SPA inside in der Hand muss Ihnen eigentlich ganz warm ums Herz werden. Denn wir haben jede Menge Sonne ins Heft gepackt, um die kalten Wintertage schnell vergessen zu lassen. Wer es nicht abwarten kann, bis hier die Cafés wieder ihre Terrassen öffnen, der fliegt gern mal nach Mallorca. Doch wie wäre es denn zur Abwechslung einmal mit Andalusien? Von März bis Mai ist es dort angenehm warm und es werden einige der schönsten Feste gefeiert. Es gibt viel zum Anschauen, Historisches und Modernes, und natürlich allerhand Köstliches zu probieren.

Sie möchten lieber weiter weg? Dann kommen Sie kaum an den Seychellen vorbei. Egal ob Januar oder Juli, auf den Inseln im Indischen Ozean wird es in der Regel nie kälter als 28 Grad Celsius – perfekte Temperaturen also, um die unendlich vielen Traumstrände, Sonne und Meer plus die entspannte Lebensart der Seychellois in vollen Zügen zu genießen.

Sie möchten weniger chillen und würden lieber Sonnenschein mit einem Städtetrip verbinden? Bitteschön: Dann hätten wir Singapur für Sie: Auch dort ist es schön warm, etwa 32 Grad Celsius, und zudem richtig grün. Ja, Sie haben richtig gelesen. Die Metropole hat nicht nur futuristisch-fantastische Bauwerke, eine herausragende Küche und topmoderne Museen. Singapur zählt zu den grünsten Städten der Welt. Fast die Hälfte ihrer Landfläche (zirka 350 Quadratkilometer) ist begrünt.

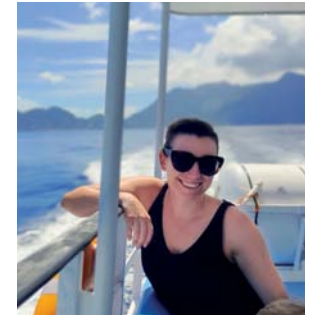
Apropos, auch wenn es dort noch ein paar Tage dauern kann, um sich draußen zu sonnen: Die neue Luisenhöhe im Schwarzwald trägt die Sonne im Herzen und begeistert mit vielen „grünen“, also nachhaltigen Ideen – dass es einem selbst an einem kühlen Frühlingstag nicht nur im Spa des Hotels ganz wohl wird.

Ihre
Franka Hänig
Chefredakteurin SPA inside

Isa lu Hoes

INSEL-HOPPING

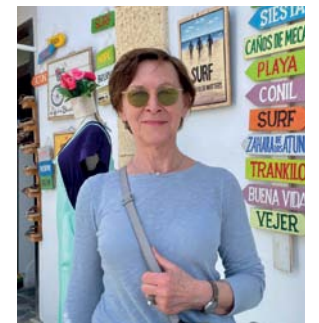
Seychellen Ob Mahé, Praslin, La Digue oder Silhouette ... auf allen Inseln war Anna Bader unterwegs, auch wenn das Insel-Hopping manchmal mit hohem Wellengang verbunden war. Ihr Reisebericht beginnt ab Seite 72.



FÜR SIE UNTERWEGS ...

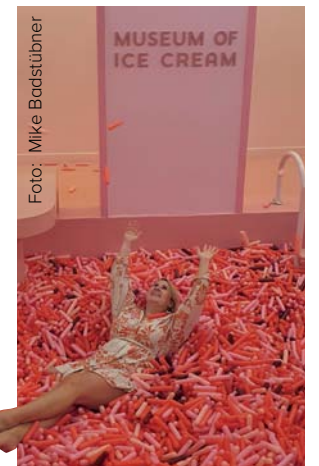
SONNE SATT

Andalusien Es muss ja nicht immer Mallorca sein, fand Dorit Schambach und tourte durch das wildromantische Andalusien. Das punktet im äußersten Süden Spaniens mit 320 Sonnentagen, endlosen Stränden an Atlantik und Mittelmeer und purer Lebensfreude. Mehr über das „Land des Lichts“ ab Seite 34.



ICE, ICE BABY

Singapur Einmal in bunten Streuseln baden ... im Museum of Ice Cream hat Nina Zeller genau das voller Freude getan. Was unsere Autorin noch alles in der asiatischen Metropole erlebt hat, erzählt sie ab Seite 90.



EDITORIAL

Faszinierendes SINGAPUR

Die Löwenstadt mit ihrer Pole-Position zwischen Malaysia und Indonesien sollte auf Reisen nach Asien nicht nur als kurzer Zwischenstopp dienen. Denn Singapur ist eine Metropole, die einmalig ist. Lassen Sie sich verzaubern von futuristisch-fantastischer Architektur, einer vielseitigen Kulinarik und top modernen Museen.

Es heißt, Singapur sei die Schweiz Asiens – eine Stadt so sauber und sicher wie gut organisiert. Das stimmt. Doch nach meinem Besuch würde ich sagen: Singapur ist einmalig. Nirgends sonst begegneten mir die Einheimischen offener und hilfsbereiter. Nirgends sonst findet sich auf einer Fläche so groß wie Hamburg ein solch architektonisches Best-off von modernen Hochhäusern, historischen Kolonialbauten, traditionellen Tempeln und futuristischen Gebäuden. Und nirgends sonst liegen Strandleben, Sterne-Gastronomie und Sightseeing so nah beieinander.

Löwenstadt im tropischen Dschungel

Einmalig ist auch die Historie Singapurs: Im Jahr 1965 wurde das einstige Fischerdorf und ehemalige britische Kolonie zum autonomen Stadtstaat erklärt. Heute leben rund fünf Millionen Einwohner in der grünen Metropole am Meer, die zu den führenden Global Citys der Welt zählt. Ihr charmanter Beiname Löwenstadt setzt sich aus dem ursprünglichen Sanskrit-Namen zusammen: Singha (Löwe) und Pura (Stadt). Ob China Town, Little India, Kampong Glam oder das beeindruckende Hafenareal Marina Bay: Ähnlich wie Berlin mit seinen Kiezen besteht auch Singapur aus vielen einzelnen Bezirken, die der Stadt ihr kosmopolitisches Flair verleihen. Wer sich auf den Straßen nicht zu viel Gewusel aussetzen will, fährt mit der Rolltreppe eine Etage tiefer. Das weit verzweigte, unterirdische Tunnel-Netzwerk Singapurs verbindet Malls mit U-Bahn-Stationen, Straßenkreuzungen und ganze Wohnblocks miteinander – und ist besonders praktisch, wenn es mal wieder einen heftigen Regenguss gibt. Je nach Saison kann dies in Singapur mehrmals täglich passieren. Trotz Niederschlägen herrschen jedoch ganzjährig tropische Temperaturen vor Ort. Wer durch Singapur spaziert, hat eher das Gefühl, in einem gigantischen Gewächshaus unterwegs zu sein. Doch gerade abends, wenn sich die Hitze des Tages etwas legt, umhüllt einen die schwül-warme Luft wie ein



Gut gebrüllt

Merlion heißt die 70 Tonnen schwere und knapp neun Meter hohe Statue an der Marina Bay Singapurs. Sie ist das Wahrzeichen der Stadt. Es zeigt ein Fabelwesen mit dem Kopf eines Löwen und dem Körper eines Fisches – ein Symbol für die Anfänge der Stadt als Fischerdorf sowie dem traditionellen malaysischen Namen Singapura (Löwenstadt).

SAG'S MIT BLUMEN
Die Nationalblume
Singapurs ist die Orchidee



Gardens by the Bay

Direkt hinter dem Marina-Bay-Sands-Komplex befinden sich die faszinierenden Gardens by the Bay. Die rund 100 Hektar große Grünanlage ist für ihre sogenannten Supertrees bekannt, bis zu 50 Meter hohe, futuristische Stahlkonstruktionen, die mit seltenen Gewächsen aus aller Welt bepflanzt sind. Beim „Skywalk“ kann man zwischen einzelnen Bäumen entlangspazieren und Singapur von einer anderen Perspektive bestaunen – ein tolles Erlebnis! Die Supertrees dienen aber nicht nur als Aussichtsplattform und Fotomotiv, sondern auch als Sonnenenergie-Speicher und Belüftungskanäle für die beiden umliegenden Gewächshäuser Flower Dome und Cloud Forest. Diese riesigen Kuppelanlagen, in denen unterschiedliche Klimazonen herrschen und zig verschiedene Pflanzen beheimatet sind, begeistern Besucher zudem mit interaktiven Foto- und Erlebnisstationen. Ein Besuch in den Gardens by the Bay lohnt sich auch bei Nacht, wenn die Bäume in unterschiedlichsten Farben erleuchtet, zwei Mal pro Abend begleitet von der Musik- und Lasershow „Garden Rhapsody“.

Marina Bay Sands

Hotel, Casino, Einkaufszentrum, Instagram-Hotspot: Das Gebäude Marina Bay Sands am gleichnamigen Hafen bietet Gästen eine große Auswahl an Entertainment und Komfort. Beeindruckend ist neben der außergewöhnlichen Architektur vor allem der knapp 150 Meter lange Infinitypool mit einer gigantischen Aussicht auf die Skyline der Stadt – in fast 200 Metern Höhe! Wer kein Hotelgast ist, kann das Panorama von der Marina-Bay-Sands-Aussichtsplattform mit einem 360-Grad-Ausblick genießen. Oder man bucht einen Tisch in einem der charmannten Restaurants und Bars, die auf dem Dach des Luxuskomplexes zu finden sind, etwa das Cé La Vie. Mit einem kühlen Drink in der Hand über den Dächern Singapurs anzustoßen: unbezahlbar! www.marinabaysands.com

Fotos: shutterstock.com/ Goose Frol, Melinda Nagy, Sing Studio, NavyBank, Marina Bay Sands/Scott Frances

Stadt der Superlative Das gilt nicht nur für die einzigartigen Bauwerke, wie z. B. einen der höchsten Infinitypools der Welt und den Singapore Flyer, das größte Riesenrad Asiens. Die Metropole ist eine der grünsten Städte der Welt. Fast die Hälfte der Landfläche Singapurs (zirka 350 Quadratkilometer) besteht aus Grünfläche.



MASJID SULTAN

Die Sultan Moschee hat Platz für 5000 Gläubige, selbstverständlich nur Männer. Frauen schauen von der Galerie aus zu



GRÜNES TERMINAL

Der Flughafen überrascht mit einem 40 Meter hohen Wasserfall und einer üppig grünen Shoppingmall

angenehm leichtes Kaschmirplaid – herrlich! Pullover oder Jacke sollten dennoch stets griffbereit sein, um sich in den klimatisierten Restaurants, Shoppingzentren & Co. keine Erkältung zu holen.

Etwa 170 Malls gibt es in Singapur. Internationale Luxus-Labels sind in den Einkaufstempeln ebenso zu finden wie lokale Brands und Foodcourts mit Imbissständen.

Besonders authentische Küche (und das auch noch extrem preisgünstig!) bekommt man in den sogenannten Hawker Centern. Hier gilt: Dort, wo die längste Schlange steht, muss es das beste Essen geben. Ob Chicken Curry, Carrot Cake (herzhaftes Rettichgericht) oder Laksa-Nudelsuppe – Hawker Centers sind für Einheimische wie Touristen ein Food-Paradies. Gut zu wissen: Sitzplätze reserviert man am besten mit Servietten, bevor man sich an einem der Imbissstände anstellt. Schön zu sehen ist auch die Passion, mit der in den Hawker Centern gekocht wird. Sie unterscheidet sich kaum

von der in der Spitzengastronomie. Nicht verwunderlich also, dass einige der Garküchen bereits mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurden!

Vom Dach in den Himmel schwimmen

Einer der wohl am häufigsten geknipsten Orte in Singapur ist und bleibt das gigantische Marina Bay Sands Hotel mit seinem Infinitypool auf dem 340 Meter langen Dachgarten, welcher der Höhe des Pariser Eiffelturms entspricht! Ganz in der Nähe befindet sich ein weiteres Wahrzeichen der Löwenstadt: die Gardens by the Bay. Tagsüber können Besucher oben auf dem „Sky Walk“ zwischen den bis zu 50 Meter hohen Bäumen entlanglaufen, abends leuchten die grünen Riesen dann in bunten Farben und beflügeln die Sinne mit einer bezaubernden Show aus Musik und Lichtern. Unfassbar schön! ▷



Ein weiteres Highlight von Singapur ist seine Küche. Ob nun Streetfood oder Fine Dining: Essen hat hier nicht nur einen hohen Stellenwert, sondern auch eine Top-Qualität. Und die Vielfalt der Einwohner – Malaien, Inder, Chinesen – sorgt zudem für tolle Fusion-Kitchen-Konzepte wie die von Chefkoch Malcolm Lee mit seinem Restaurant „Candlenut“. Sein Stil basiert auf der Peranakan-Kultur, die chinesische und malaiische Traditionen vereint. Gäste dürfen sich also über komplexe Speisen freuen. So sind etwa die chinesischen Hokkien-Gerichte eher herzhaft mit viel Knoblauch, Schalotten, dunkler Sojasoße und Bohnenpaste. Malaiische Spezialitäten wiederum sind vor allem mit Zitronengras, Kurkuma, Garnelenpaste, Kokosmilch und Palmzucker gewürzt. Die spannende Kombi kommt auch bei Feinschmeckern sehr gut an. So wurde Malcom Lees „Candlenut“ 2016 als erstes Peranakan-Restaurant weltweit mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet – und hält ihn bis heute.

Doch Singapur wäre nicht so einmalig, hätte es neben den hochwertigen Garküchen und prämierten Fine-Dining-Lokalen nicht noch on top ganz besondere gastronomische Erlebnisse zu bieten. So kann man etwa im Singapore Flyer, dem Riesenrad am Marina-Bay-Viertel, regelmäßig in einer der 28 Gondeln ein Mehrgang-Menü genießen mit Panorama-Blick auf die Stadt. Oder wie wäre es, im Dschungel zu frühstücken, umgeben von Affen und Papageien? Ein „Breakfast in the Wild“ im Mandai Zoo, etwas außerhalb von Singapurs Zentrum, macht es täglich möglich. Eine Eiscreme-Flatrate wiederum gibt es beim Besuch des gleichnamigen pink gestalteten Museums unweit des Botanischen Gartens – unzählige Fotoshots inklusive ■

Nina Zeller

Grand Dame Ob die 115 Suiten des Raffles, die Bar oder das Spa – alles spiegelt den Glamour der alten Welt einer echten Grande Dame wider. Das beeindruckende Haus im Kolonialstil inmitten tropischer Gärten wurde 1987 zum nationalen Denkmal erklärt.



COCKTAILPARTY

Wer etwas auf sich hält, lädt zur Cocktailparty ins Raffles und lässt Singapore Sling servieren.

GASTRO-TIPPS!

Vom Streetfood-Kochkurs bis zum italienischen Fine Dining, unsere kulinarischen Highlights in Singapur:

Foodplayground (China Town) Essen als Teil der Kultur vermittelt die Kochschule mit dem charmanten Namen Foodplayground in China Town besonders gekonnt. Inhaber Daniel Tan und sein Team machen einem in kleinen Gruppenkursen Singapur-Spezialitäten schmackhaft wie Curry Chicken, Nasi Lemak (ein malaysisches Reisgericht) oder Char Kway Teow, im Wok gebratene Reismudeln. Nach einem kurzen Theorie-Exkurs zu lokalen Produkten und der heimischen Streetfoodszene wird unter Anleitung ein authentisches 3-Gang-Menü kreiert. Der Mix aus hochwertigen Zutaten und handfesten Kochtipps punktet bei Touristen wie Einheimischen. So wird im dreistündigen Kurs nicht nur gemeinsam geschnippelt und gegessen, sondern auch manche neue Freundschaft geschlossen. www.foodplayground.com.sg

Billiard Bar & Grill (Marina Bay) Könige und Staatsoberhäupter, Hollywood-Schaupielar und Weltklasse-Schriftsteller stiegen hier, im Luxushotel Raffles Singapore, ab. Noch heute kann man im geschichtsträchtigsten Hotel der Stadt, das 1887 nach dem Gründer Singapurs, Sir Stamford Raffles, benannt wurde, stilvoll wohnen wie essen. Gleich fünf verschiedene Restaurants stehen innerhalb des weißen Kolonialgebäudes zur Wahl. Besonders schön sitzt und speist man im Bar & Billiard Room mit seinen hohen Decken und der offenen Showküche. In dieser kreieren der sizilianische Chefkoch Natalino Ambra und sein Team italienische Spezialitäten mit einem Hauch Lokalkolorit. Dazu gibt's tolle Weine aus aller Welt und einen Service, der auf Zack ist. www.raffles.com/de/singapore/dining/bbr/



SINGAPORE SLING

Im legendären Luxushotel Raffles mit seinen weißen Marmor-Arkaden, glänzenden Teakholz-Veranden und dem grünen Garten wurde der berühmte Cocktail „Singapore Sling“ erfunden. An der Long Bar des Hotels kann man ihn noch immer bestellen – dazu die gereichten Erdnüsse knabbern und die Schalen, wie es einst Tradition war, auf den Boden werfen. Schon alleine diese Tatsache lohnt einen Besuch, ist Singapur doch für seine extreme Sauberkeit bekannt! Tipp: Wer direkt an der Bar Platz nimmt, hat gute Chancen, selbst einmal an der berühmten Singapore-Sling-Cocktailmaschine zu kurbeln.



AUTHENTISCH

Die sogenannten Hawker Center sind berühmt für ihre authentische Küche. An einfachen Ständen werden Köstlichkeiten wie Chili Crab serviert

Chefs Table (China Town) Österreich meets Asien: Stephan Zoisl aus Tirol betreibt seit 2015 sein eigenes Restaurant in Singapur. Herzstück darin ist die verglaste Küche im hinteren Teil des schick-gemütlich eingerichteten Lokals. So können Gäste nicht nur beim Kreieren der Speisen zusehen, sondern bekommen diese von den Köchen selbst auch noch erklärt und serviert. Die Nähe zum Gast ist im Chef's Table genauso wichtig wie saisonale Zutaten, am besten direkt frisch vom Feld. Kräuter wie Sauerampfer, Kerbel, Koriander und Dill bezieht Stephan Zoisl sogar aus seinem eigenen Indoor-Garten. Für die Zubereitung seiner drei verschiedenen, regelmäßig wechselnden Menüs (vegan, mit Fisch und Fleisch sowie ein Best-off mit Signature-Gerichten) wendet er französische Techniken an und verfeinert mit einem Mix aus europäischen und asiatischen Gewürzen. Das Ergebnis: ein aromatisches Feuerwerk für den Gaumen! www.chefstable.sg

Fotos: Raffles/Ralf Toden; Andrew J.K. Tan; Mike Badstübner; 123rf/sv861



Erst schnippeln und rühren – dann genießen

COOKING CLASS

Unsere Autorin Nina Zeller nahm in einer Kochschule selbst den Kochlöffel in die Hand



DREI ZUTATEN

Aus Oktopus, Avocado und Tomaten-Rucola zaubert der Österreicher geschmacksintensive Genussrezepte

KURZ **NACH GEFRAGT**
Stephan Zoisl



Stephan Zoisl ist gebürtiger Österreicher und Betreiber des Restaurants Chef's Table im Viertel China Town.

Stephan, welche drei Dinge faszinieren dich an Singapur?

Die Stadt ist extrem schnelllebig, hat eine grandiose Infrastruktur und bietet eine immens große Vielfalt an gutem Essen.

Was ist dein lokales Lieblingsgericht?

Ich habe zwei Favoriten. Zum einen Braised Duck Rice, geschmorter Entenreis, und zum anderen Fried Carrot Cake, ein Gericht aus gedämpftem Reismehl, Wasser und Rettich.

Dein Restaurant-Tipp für authentische Landesküche?

Das Peranakan-Restaurant Candlenut, das seit einigen Jahren auch einen Michelin-Stern hat. Das Essen dort entspricht der ursprünglichen Küche Singapurs.

Hat sich dein eigener Kochstil verändert, seitdem du in Singapur lebst?

Auf jeden Fall. Ich habe vor allem meine Ansicht darüber revidiert, dass die Textur eines Lebensmittels genauso wichtig ist wie dessen Geschmack. So gibt es in Singapur etwa Kang Kong, einen Wasserspinnat, der sehr glitschig ist, aber auch extrem gut schmeckt.

Welchen Ort sollte man in Singapur auf keinen Fall verpassen?

Neben den Hauptattraktionen wie die Gardens by the Bay, dem Marina Bay Sands Hotel oder den Zoo empfehle ich das Viertel Tanjong Pagar. Es gilt als „Little Korea“ Singapurs und ist sehr multikulturell mit gemütlichen Restaurants und einem bunten Nachtleben.

Und von wo hat man den besten Ausblick auf die Stadt?

Auf jeden Fall von einer der vielen Rooftopbars. Mein Liebling ist das Level33 im Financial District im Herzen Singapurs. Es wird von einer lokalen Brauerei betrieben und bietet neben leckerem Bier eine wirklich spektakuläre Sicht auf die Marina Bay.



Unsere 5 Top-Highlights

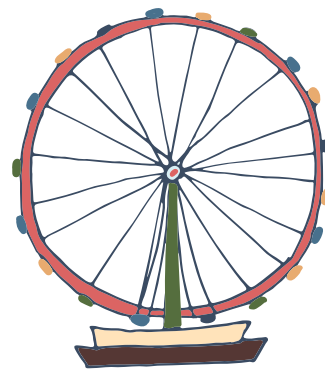
Gehen Sie in Singapur auf Nacht-Safari, bewundern Sie die Stadt aus der Luft- und Wassersperspektive und besuchen Sie außergewöhnliche Museen.

1 Mandai Wildlife – Zoobesuch oder Dschungelexpedition

Das Mandai Wildlife Reserve im Nordwesten der Stadt ist eine Attraktion für mehrere Tage, denn die 28 Hektar große Anlage besteht aus vier verschiedenen Parks. Da wäre zum einen der eigentliche Zoo in einer spektakulären großen Regenwaldkulis mit rund 4200 Tieren, die in elf verschiedenen Zonen leben. Im Abschnitt River Wonders, direkt gegenüber vom Zoo, gibt es neben Tieren, die im Wasser leben, den ganzen Stolz des Mandai Wildlife Reserves zu bestaunen: das Pandabären-Paar Kai Kai und Jia Jia. Mit Beginn der Abenddämmerung öffnen sich die Tore des Areal Night Safari. Dort können Besucher nachtaktive Tiere aus sicherer Entfernung beobachten. Und schließlich lädt seit Sommer 2023 das neue Bird Paradise dazu ein, mehr als 3500 Vögeln zu begegnen – auf einer Fläche von 24 Fußballfeldern. www.mandai.com/en.html

Rundumsicht mit dem Singapore Flyer

Der Singapore Flyer steht knapp 30 Gehminuten vom Marina-Bay-Sands-Komplex entfernt und ist das zweitgrößte Riesenrad der Welt mit einer Höhe von 165 Metern. Von jeder der 28 verglasten Gondeln hat man eine tolle Rundumsicht auf die Stadt. Eine komplette Umdrehung dauert eine halbe Stunde. Fototipp: Zum Sonnenuntergang gibt es das schönste Licht! Die Gondeln kann man natürlich auch privat buchen und es finden in luftiger Höhe sogar Yogakurse statt. Auch Dinner-Abende in den Gondeln werden täglich angeboten. www.singaporeflyer.com/en



3

Sightseeing mit dem River Cruise

Das Clarke Quay am Ufer des Singapore Rivers ist für seine unzähligen Restaurants, Bars und Nachtclubs bekannt. Von dort starten auch die Boote für eine knapp 40-minütige Sightseeingtour durch die Löwenstadt. www.rivercruise.com.sg



BOOTSTOUR

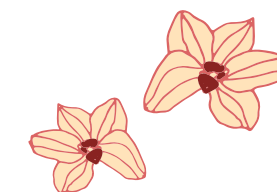
Die hölzernen Barken waren früher mit Waren aus aller Welt beladen. Heute transportieren die Bumboats Touristen aus aller Herren Länder



SYMBOLHAFT
recken sich die
„Finger“ des Art-
Science Museums
dem Licht entgegen

4 ArtScience Museum – Hotspot für Kunst und Wissenschaft

Das Museum im Marina-Bay-Sands-Komplex begeistert schon von außen mit seiner außergewöhnlichen Fassade, die an eine Lotusblüte erinnert. Das Museumsgebäude symbolisiert die offene Hand Singapurs mit zehn Fingern. Die Spitze jedes „Fingers“ lässt natürliches Licht ins Innere, so dass die Ausstellungstücke in bestem Licht erscheinen. In den drei Stockwerken auf einer Gesamtfläche von rund 4600 Quadratmetern finden regelmäßig wechselnde Ausstellungen statt, u.a. in Zusammenarbeit mit dem American Museum of Natural History. Zu besichtigen ist außerdem die Dauerausstellung „Future World: Where Art Meets Science“, ein dynamisches, 1500 Quadratmeter großes, digitales Universum aus interaktiven Installationen, die sich mit den Themen Natur, Stadt, Park und Wissenschaft befassen. Charmant: An mehreren Stationen kann man ein selbst gemaltes Motiv einscannen und auf eine Wand projizieren lassen, wo es sich bewegt. Nicht nur für Kinder eine tolle Sache! www.marinabaysands.com/museum.html



5

Museum of Ice Cream

Unbegrenzt Eis schlecken und dabei witzige Fotos machen: Das Museum of Ice Cream, kurz MOIC, bietet eine interaktive, pinke Erlebniswelt, rund 30 Autominuten vom Marina-Bay-Viertel gelegen im noblen Dempsey-Viertel nahe des Botanischen Gartens. Besucher können auf über 5600 Quadratmeter durch 14 fantasievolle Ausstellungsbereiche schlendern, in denen es neben Infotafeln zur Historie des Eises immer wieder auch Stände gibt, die diverse Sorten des kalten Desserts servieren (im Ticketpreis inkludiert). Die zugeführten Kalorien kann man am Schluss des Museumsbesuchs im Sprinkle Pool abtrainieren, den XXL-Plastikstreusel statt Wasser füllen – ein perfektes Instagram-Motiv. www.museumoficecream.com



Süßer Traum Das Museum of Ice Cream lockt mit Süßkram im Überfluss. Die Franchise stammt aus den USA und hat eine stattliche Promi-Fan-Base, darunter Beyoncé, David Beckham und Katy Perry.



Mandarin Oriental – Luxushaus im modernen Peranakan-Stil

Eine Hommage par excellence an das traditionelle und moderne Singapur

Wer die Stadt nicht nur besuchen, sondern sich auch als Teil von ihr fühlen möchte, ist im kürzlich wiedereröffneten Mandarin Oriental bestens aufgehoben. Die 510 Zimmer, fünf Restaurants, das Spa und alle anderen öffentlichen Räume wurden vom international renommierten Innenarchitekturbüro Designwilkens neu gestaltet – mit direktem Bezug zur Stadt. So finden sich im Haus Elemente aus der traditionellen Peranakan-Architektur ebenso wieder wie die Nationalblume Singapurs, die Orchidee, in Form von Kristalleuchten. Die Peranakan sind ursprünglich aus China stammende Händler, die sich in Singapur niederließen.

Auch die Farbpalette der Zimmer und Suiten orientiert sich an den Begebenheiten der Löwenstadt. In den Räumen mit Blick auf die Marina Bay und das Meer herrschen etwa kühle Blautöne vor, während die Zimmer zur Stadt hin mit üppigen botanischen Drucken in Grünnuancen geschmückt sind. Der Bezug zur Natur ist auch im Embu-Restaurant zu finden, das im Stil eines Gartens gestaltet ist. Für den traditionellen Afternoon Tea, den es in ganz Singapur als Hommage an die vormals britische Herrschaft gibt, empfiehlt sich ein Abstecher in die hoteleigene Konditorei Mandarin Cake Shop. Den Abend sollte man mit einem der ausgezeichneten Cocktails in der MO Bar ausklingen lassen.

Unsere Empfehlung: der White Rabbit mit Gin und Zitronengras – so schmackhaft wie originell angerichtet. Für Erholung sorgt das Mandarin Oriental Spa. Wer mag, entspannt am Outdoorpool mit Blick auf die Marina Bay oder lässt sich mit Behandlungen wie dem zweistündigen „Essence of the Garden City“-Treatment, bestehend aus Bodypeeling, malaiischen Bauchwickeln und einer energetischen Massage mit wohlduftenden Ölen verwöhnen. Top: Das Mandarin Oriental Singapur ist das einzige Hotel der Stadt, das im renommierten Forbes Travel Guide in zwölf aufeinanderfolgenden Jahren mit dem Fünf-Sterne-Status für Spa und Unterkunft ausgezeichnet wurde. ■



MANDARIN ORIENTAL
Das Hotel liegt im Stadtteil Marina Bay und ist vom Flughafen etwa 20 Autominuten entfernt. www.mandarin-oriental.com. Das Doppelzimmer kostet ab 450 €/Nacht.

Parkroyal Collection Marina Bay – Gartenhotel im Herzen der Stadt

Nachhaltig essen und entspannen im grünen Ambiente

Naturliebhaber, die nicht auf die Annehmlichkeiten eines Luxushotels verzichten wollen, sollten ins Parkroyal Collection Marina Bay einchecken. Das zur Pan Pacific Hotelgruppe gehörende Haus mit 5-Sterne-Service ist ein Pionier in Sachen Nachhaltigkeit und gilt als Singapurs erstes Gartenhotel mit über 2400 Pflanzen und Bäumen auf einer Fläche von 1400 Quadratmetern. Knapp 200 Sonnenkollektoren auf dem Dach erzeugen außerdem täglich mehr als 350 kWh Strom – genug, um fast doppelt so viele Haushalte in Singapur an einem Tag zu versorgen. Auch die rund 600 Zimmer und Suiten sind umweltbewusst eingerichtet, unter ande-

rem mit speziellen Duschköpfen in den Bädern, die den Wasserdurchfluss von 27 auf neun Liter pro Minute reduzieren – beachtlich! Und selbst in Sachen Kulinarik setzt das Hotel auf Nachhaltigkeit und pflanzt im eigenen Dachgarten über 60 verschiedene Gemüsesorten, Kräuter und essbare Blumen an. Das Parkroyal Collection Marina Bay verfügt zudem über das größte überdachte Atrium Südostasiens, in dem es natürlich von Bäumen und Pflanzen nur so wimmelt. Der Gang über die sogenannte Skybridge im Herzen des Hotels erinnert somit eher an einem Baumwipfelpfad, so viel Grün ist um einen herum. Wem die Natur im Haus nicht

genug Entspannung schenkt, der kann im großen Outdoorpool planschen oder sich im Wellnessbereich eine Massage gönnen. Das St. Gregory Spa bietet sowohl kürzere, aber nicht weniger erholsame Behandlungen an wie Kopf-, Fuß oder Nackenmassagen, als auch 60- bis 120-minütige Treatments für Körper und Gesicht. Neben der Fingerfertigkeit der geschulten Therapeuten kommen Produkte der britischen Kosmetikmarke Elemis zum Einsatz. Ebenfalls empfehlenswert in Sachen Regeneration: Outdoor-Yoga im „The Green Space“, ein Raum mit Blick auf die Skyline der Stadt und die Marina Bay. ■



PARKROYAL COLLECTION MARINA BAY
Zum Flughafen sind es vom Hotel knapp 30 Minuten mit dem Taxi. www.panpacific.com
Das Doppelzimmer kostet ab 250 €/Nacht.



Mit 360-Grad-Wellness – Como Metropolitan Singapur

Kältetherapie im ersten Tauchbecken mit echten Eisplatten

Mit dem neuen Como Shambhala Spa vereint das Hotel mit Kulinarik, Design und jetzt auch Wellness alle Aspekte der Como-Philosophie unter einem Dach. Neben holistischen Treatments und Yoga ist das einzige Tauchbecken, das echte Eisplatten erzeugt, das Highlight und perfekt, um den Körper zu energetisieren. Mit Design von Paola Navone, hellen Farben, fließenden Strukturen und viel Grün ist das Spa eine Oase in der Metropole.

COMO METROPOLITAN SINGAPUR
30 Minuten zum Airport. www.comohotels.com, ab 395 €/Nacht mit Frühstück.





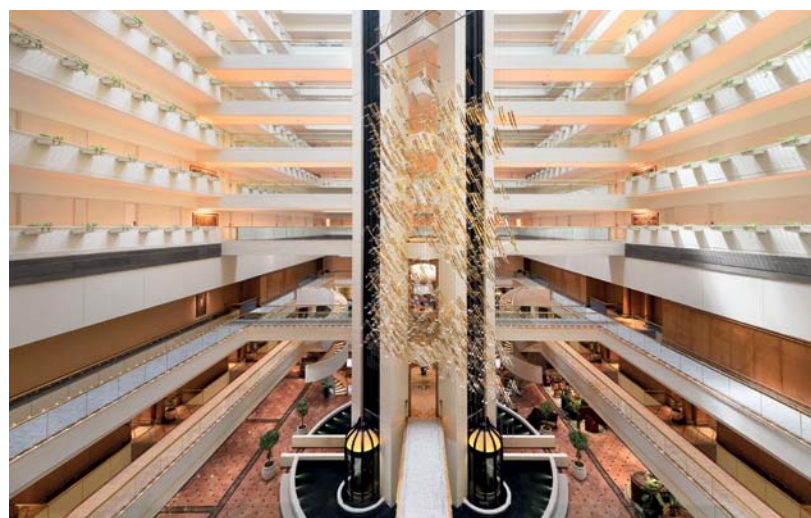
Naumi – das Boutique-Hotel für Design-Liebhaber

Vom Rooftop-Pool aus die Skyline bestaunen

Direkt gegenüber dem berühmten Raffles Singapore Hotel liegt das Naumi, Mitglied der Small Luxury Hotels of the World. Wer einen persönlichen Service und eine zentrale Lage sucht, ist dort genau richtig. Die knapp 70 Zimmer des Boutique-Hotels nahe der City Hall sind so elegant wie individuell eingerichtet. Ob leuchtende Farben oder minimalistisches Schwarz-weiß-Design à la Chanel, knallige Popart an den Wänden oder der Blick ins Grüne: Das Naumi Singapore bietet einen schönen Mix aus unterschiedlichen Stilen. Das Herzstück des zehnstöckigen Gebäudes mit begrünten Außenfassaden: der Infinitypool auf dem Dach. Mit Blick auf die Skyline Singapurs zu schwimmen, erfüllt einen ebenso mit Glücksgefühlen wie eine Powerrunde auf dem Stepper im hauseigenen Fitnessstudio. ■

NAUMI HOTEL SINGAPORE

Zwischen Flughafen und dem Boutiquehotel im Herzen des Central Business Districts liegen knapp 19 Kilometer. www.naumihotels.com
Das Doppelzimmer kostet ab 190 €/Nacht.



CONRAD SINGAPORE ORCHARD

Zum Airport sind es rund 30 Autominuten. www.conradsingaporeorchard.com
Die Nacht (Twin Deluxe) kostet ab 425 € pro Person.



Conrad Singapore Orchard

Inbegriff für luxuriöse Gastfreundschaft

Umfassend renoviert und soeben neu eröffnet: Das Conrad Singapore Orchard ist eingebettet in die exklusive Umgebung der Orchard Road und inmitten von üppigem Grün. Die 445 Zimmer verbinden raffinierten Wohnkomfort mit botanisch inspiriertem Design. Tolle Idee: Das „Sleep-to-Wake-Ritual“ verwandelt das nächtliche Einschlafen in ein achtsames Erlebnis mit beruhigendem Tee aus einheimischen Pflanzen, ein geführtes Klangbad im Zimmer, das Körper und Geist entspannt, und ein Kissenmenü, das maßgeschneiderten Komfort für einen ruhigen Schlaf und beste Erholung bietet. Die „Morning Intention Session“ am Pool bietet moderne Fitness- und Wellnesskurse. ■



Service

Das sollten Sie wissen

ANREISE UND REISEZEIT

Mit dem Flieger Von Deutschland aus sind es zirka 12 Flugstunden nach Singapur. Besonders komfortabel und ohne Stop-Over kommt man durch die Lüfte mit der heimischen Fluggesellschaft Singapore Airlines, die 2023 bei einem Ranking den Titel der besten Airline der Welt gewonnen hat (www.singaporeair.com). Wer sich auf der langen Strecke lieber zwischendurch mal die Beine vertreten will, kann zum Beispiel auch mit Turkish Airlines über Istanbul fliegen (www.turkishairlines.com). Gut zu wissen: Der Changi Flughafen in Singapur mit einem 40 Meter hohen Indoor-Wasserfall und zahlreichen modernen Shops gilt als einer der schönsten und grünsten Airports der Welt! In die Stadt geht es dann bequem mit der U-Bahn (MTR) oder per Taxi. Tipp: Das Pendant zu Uber heißt im asiatischen Raum Grab und ist extrem preiswert! www.grab.com

Ganzjähriges Ziel Singapur lohnt zu jeder Saison einen Besuch, schließlich ist das Klima ganzjährig warm mit einer Durchschnittstemperatur von 30 Grad. Zwischen September und Januar ist Regenzeit, dann kommt es oft mehrmals täglich zu heftigen Niederschlägen – die tropischen Temperaturen bleiben jedoch. Die Einwohner scherzen gerne, dass es drei Jahreszeiten gibt: heiß, heißer und am heißesten.

Bestens informiert
www.VisitSingapore.com



SYMBOLHAFT

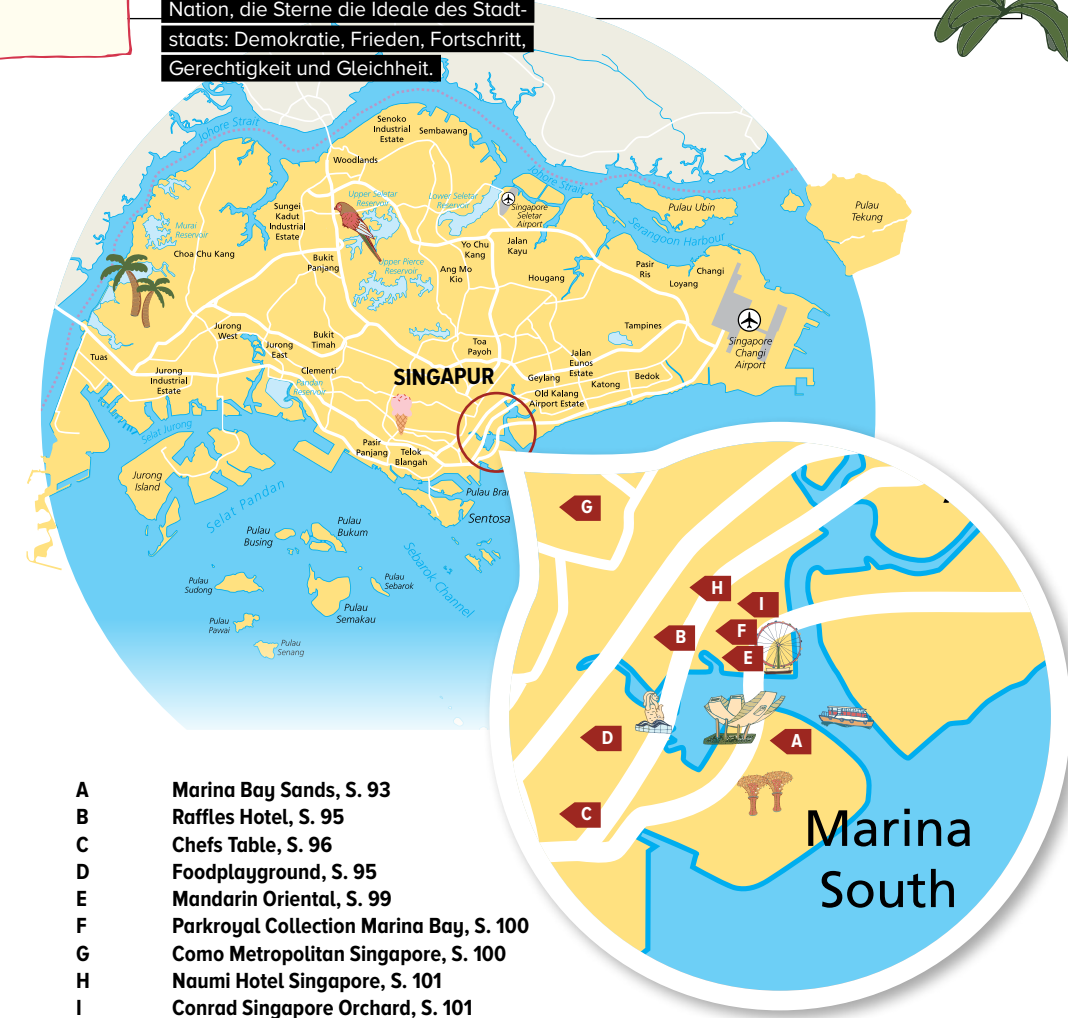
Der Mond symbolisiert die aufsteigende Nation, die Sterne die Ideale des Stadtstaats: Demokratie, Frieden, Fortschritt, Gerechtigkeit und Gleichheit.

Filmtipp



Die Liebeskomödie

„Crazy Rich“ basiert auf dem Roman „Crazy Rich Asians“ von Kevin Kwan und spielt größtenteils in Singapur. Der Film liefert neben tollen Aufnahmen der Löwenstadt einen ironisch-witzigen Einblick in die High-Society Asiens. Sehenswert!



Buchtipp



Klein & Fein Der Reiseführer passt zur Not auch prima in die Handtasche oder den Rucksack für unterwegs. Die einzelnen Stadtteile und ihre Highlights werden vorgestellt, es gibt Shopping und Restaurant-Tipps und vieles mehr. 2023, DK-Verlag, 12,95 €.

ZAHLN & FAKTEN

ca. 5 Mio. Einwohner hat Singapur, davon sind die meisten Chinesen, Malaien und Inder.

Vier Amtssprachen

Die offiziellen Amtssprachen sind Englisch, Mandarin, Tamil und Malaiisch. Die Einwohner Singapurs sprechen jedoch vorzugsweise Singlish, eine englisch-basierte Kreolsprache.

719 km² umfasst die Fläche des Stadtstaates in Südostasien – fast so groß wie Hamburg! Vorbildlich: Knapp die Hälfte von Singapur ist Grünfläche.

64 Inseln bilden insgesamt die Stadt Singapur. Um die Hauptinsel gruppieren sich unter anderem Sentosa (die größte), Pulau Ubin, St John's Island und Sisters' Islands.

