

# Style

**1**  
**Vivamayr**  
**Altaussee,**  
**Salzkammergut**  
 Platz 1 in der  
 Kategorie  
**«Gesundheits-**  
**tempel»:**  
 Kick-off für  
 eine Änderung  
 im Lebensstil.



## Kraftquellen

Spa-Ranking 2020: Das sind die 40 besten Wellbeing-Oasen  
 und die 20 besten Gesundheitshotels im Alpenraum.

CLAUS SCHWEITZER

**D**ies ist die Saison für Reflexionen und gute Vorsätze. Ihr folgt unmittelbar die Saison für Fehlschläge und Frustrationen. Denn viele Menschen mit gesundheitsbezogenen Neujahrsvorsätzen machen einen grundlegenden Fehler: Sie betrachten diese eher als eine Frage der Willenskraft denn als eine neue Fähigkeit.

«Das wirksamste Vorgehen, eine gesündere Lebensweise dauerhaft in seinen Alltag zu übertragen, liegt darin, das angestrebte Verhalten als neues Geschick zu erachten und entsprechend zu akzeptieren, dass dessen Beherrschung einen gewissen Lernprozess erfordert», sagt Maximilian Schubert.

Der Chefarzt im Vivamayr Altaussee im Salzkammergut gibt ein konkretes Beispiel: «Wer von heute auf morgen beschliesst, Vegetarier zu werden, und zugleich die Erwartung hat, mit etwas Entschlossenheit mühelos auf Fleisch verzichten zu können, kann leicht unter dem Versagen leiden, wenn er der ersten Versuchung eines saftigen Steaks erliegt.» Erfolgversprechender sei das Verständnis, dass es vorab das entsprechende Wissen und Training brauche, um sich neue Gewohnheiten oder einen aktiven Lebensstil anzueignen – so wie es Kenntnisse braucht, um Holz zu schnitzen.

### Kick-off für neuen Lebensstil

Dass man nach einem sieben- bis zehntägigen Aufenthalt beim diesjährigen Spitzenreiter unter den Gesundheitstempeln im Alpenraum als frischer, gesünderer Mensch nach Hause geht, kann vorausgesetzt werden – genauso wie bei den

weiteren topplatzierten Health-Retreats im aktuellen Spa-Ranking der «Handelszeitung» (siehe Tabelle auf Seite 24).

Das Besondere am Vivamayr ist hingegen die Art, wie es dem Ärzte- und Therapeutenteam gelingt, innerhalb der übergeordneten Prinzipien der modernen F.-X.-Mayr-Medizin empathisch und individuell auf den einzelnen Kurgast einzugehen und jedem die passenden Werkzeuge auf den Weg zu geben, damit die Reise zu einer lebendigeren Version seiner selbst daheim nicht gleich wieder zum Erliegen kommt. Anders als mancher famose Wettbewerber beschränkt sich das Vivamayr nicht auf eine ideale Welt, sondern geht auch auf die äusseren Zwänge im Alltag ein, die uns von guten Absichten abhalten – Geld zu verdienen zum Beispiel.

«Ein echter Kick-off für eine Lebensstiländerung», meint die Mehrheit der 68 befragten Experten. Auch der «Feel-good-Faktor von Design und Architektur» und die «pittoreske Seeuferlage mit Traumblick nach wirklich allen Seiten» finden Anklang. Bei unserem Test fiel nicht nur die heitere Grundstimmung im ganzen Haus auf, sondern auch die verlässliche Logistik hinter den Kulissen.

Luxuriöse Gesundheitszentren mit umfassender medizinischer Beratung und Betreuung sind gefragt denn je. Kein Wunder, denn wir alle sind der Erschöpfung nahe, fühlen uns angesichts des ruhelosen Alltags wie eine bis zum Rand mit Müll vollgestopfte Tonne. Zwar können wir uns fast alles leisten, wonach uns der Sinn steht, aber was dabei verloren geht, ist man selber.

«Als Reaktion auf das ganze mentale Chaos und den durchdringenden Effekt der Kommunikationstechnologie auf das alltägliche Leben wollen die Menschen eigentlich nur sich selber wiederfin-

den», sagt Henri Chenot, Hausherr im Palace Merano (Rang 2). «Die heutige Zeit ist für die meisten zu schnell. Die urbanen Erfolgsgestressten sehnen sich danach, wieder langsamer zu werden, wissen aber nicht genau, wie.» Mit den Methoden der sogenannten Biontologie stellt Chenots Ärzte- und Therapeutenteam bereits kleinste Zeichen von körperlichem und organischem Ungleichgewicht fest und gleicht diese durch verschiedene Massnahmen aus. «Behandlungsziel ist das Gefühl, selber über seinen Körper und sein Wohlbefinden bestimmen zu können», so Chenot.

Diesen Imperativ haben sich auch der Lanserhof Tegernsee (Rang 3) in Oberbayern und der Lanserhof Lans (Rang 4) in Tirol auf die Fahnen geschrieben – so erfolgreich übrigens, dass 2021 der dritte Ableger auf Sylt eröffnen wird. Wer

schlaff, müde und fahl in einem dieser Etablissements ankommt, gezeichnet von langen Winterwochen, wird quicklebendig wieder abreisen. Die Verantwortlichen um Geschäftsführer Christian Harisch arbeiten mit einer tüchtigen Portion Sendungsbewusstsein daran, eine zeitgemässe Form des Heilfastens nach F. X. Mayr anzubieten, bei der das Entgiften, Entschlacken und Entsäuern ebenso grossgeschrieben werden wie Sport und Bewegung. Viele Gäste kommen regelmässig und aus der ganzen Welt, um etwas für ihren Körper zu tun, so wie sie ja auch ihr Auto jährlich für einen grossen Service zum Garagisten bringen. Zwar hält sich der Kritikpunkt, dass im Lanserhof unter dem Deckmantel von persönlich angepassten Gesundheitsprogrammen ein flott forciertes Upselling von ohnehin überbewerteten Diagnosen und medizinischen Therapien aller Art betrieben wird (nutzt man alle Möglichkeiten, kostet einen das schnell und ohne weiteres über 1000 Euro pro Tag). Aber wer fragt schon nach dem Preis, wenn man das Gefühl vermittelt bekommt, dass hier alles beseitigt, verhindert oder zumindest verzögert wird, was den Menschen krank, alt und hässlich macht.

### Detox mit Stil

Apropos altern: Auch wenn Detox-Kuren a priori nicht Sache der Jugend sind, wirken die derzeit angesagten Health-Retreats keineswegs wie Altersheime. Zu gross ist die Durchmischung der Gäste und das Ambiente ist in höchstem Masse stimmig, sodass man sich kaum als Patient und stets als Hotelgast fühlt. Egal, ob man in einem Style-Palast wie der geschmackvoll futuristischen Clinique La Prairie (Rang 13) in Montreux ein-



WIR FÜHLEN UNS  
 OFT WIE EINE BIS  
 ZUM RAND VOLLE  
 MÜLLTonne.

# 45

Millionen Franken Bei der grossen Frischzellenkur im Quellenhof ist dem Innendesigner nicht alles richtig gut gelungen.

# 1000

Euro pro Tag können im Lanserhof gut und gerne fällig werden. Das Hotel beherrscht das Upselling perfekt.

# 999

Milliarden Dollar So gross ist der globale Markt für Schönheit, Wellness und Anti-Aging.

checkt oder im schlicht-schönen Hotel Post Bezaubert by Susanne Kaufmann (Rang 7) im Bregenzerwald.

Das Grand Resort Bad Ragaz, das drei Ränge einbüsste und auf dem fünften Platz landete, punktet unverändert mit einer enormen Vielfalt an medizinischen Disziplinen. Auch wurde hier schon früh erkannt, dass ein Spa kein Streichelzoo ist und die Burnout-Gesellschaft genug Gäste hervorbringt, die präventiv in sich selbst investieren wollen.

Dem Quellenhof-Trakt wurde jüngst eine umfassende, 45 Millionen Franken teure Frischzellenkur zuteil. Der neue Look mutet jedoch zu weiten Teilen an wie ein Ausflug ins Dubai der nuller Jahre und verbreitet eine kühle Atmosphäre, die wohl nur arabische oder russische Gäste als gemütlich wahrnehmen können. Das Hotel, das zuvor eine ungekünstelte, wenn auch renovationsbedürftige Swissness ausstrahlte, könnte nun irgendwo in der Welt stehen – und aus unerfindlichen Gründen liess man dem Innendesigner praktisch freie Hand, den Quellenhof zu etwas zu machen, was er nicht ist.

Als noch unpassender wird von den befragten Reiseprofis die Zusammenlegung der beiden Empfangsbereiche von Quellenhof und dem benachbarten Hof Ragaz empfunden. Dies nimmt dem Hof-Trakt das Leben und die Seele – insbesondere am späteren Abend wirkt es dort geisterhaft. Beim Testbesuch im Spätsommer reichte sich zudem ein Missgeschick ans andere – vom Butler, der sich nicht den einfachsten Spezialwunsch merken konnte, bis zum Concierge, der nur fragmentarisch über das Hotelgeschehen informiert schien. Für die Ehrenrettung des getrübteten Gesamterlebnisses sorgen – neben dem professionell agierenden Spa- und Medical-Team – die begeisterten Crews um die Spitzenköche Sven Wassmer und Silvio Germann.

## Verfeinerte Detailpflege

Dank verfeinerter Detailpflege und erweiterter Angebotspalette rückte das Waldhotel Health & Medical Excellence (Rang 5) fünf Ränge nach oben. Das puristisch gestaltete Gesundheits-Retreat im Bürgerstock Resort liegt ein paar hundert Meter vom restlichen Hotelkomplex entfernt im Grünen und blickt auf eine bilderbuchschöne Hügel- und Berg-

Fortsetzung auf Seite 24



## 2

**The Alpina Gstaad, Gstaad.** Platz 2 in der Kategorie «Wellbeing-Oasen»: Wirkt fabelhaft auf das Gemüt.



## 3

**Lanserhof Tegernsee, Marienstein/Oberbayern** Platz 3 in der Kategorie «Gesundheits-tempel»: Bald mit einem Ableger auf der Insel Sylt.

## Spa-Awards 2020

► **Beste Ayurveda-Kur im Alpenraum 2020: Giardino Ascona**



Ayurveda-Kuren sind anstrengend, doch passen die Giardino-Therapeuten die alte indische Heilkunst subtil europäischen Bedürfnissen an. Dabei werden Vata, Pitta und Kapha – die drei sogenannten Doshas – mit der passenden Ernährung, mit Entgiftung, Bewegung und Massagen ausbalanciert, sodass man nach ein paar Tagen so tiefenentspannt wie energiegeladent in die hektische Welt zurückkehrt.

**Beste Ayurveda-Kuren in aller Welt:**

Ayurveda Parkschlösschen, Traben-Trarbach (Rheinland-Pfalz)  
Vana, Uttarakhand (Indien)  
Ananda in the Himalayas, Uttarakhand (Indien)  
Four Seasons Maldives at Landaa Giraavaru, Malediven

► **Beste Detox-Kur im Alpenraum 2020: Palace Merano, Meran**



In Gesundheits-Retreats sind die Menschen, die dahinterstehen, von elementarer Bedeutung. So spürt man im Palace Merano sofort, dass das medizinische Programm von charismatischen Persönlichkeiten um Henri und Dominique Chenot getragen wird und eine höhere Integrität vermittelt als jedes markenbasierte Konzept. Die Kurgäste brauchen einen Sinngeber und einen emotionalen Bezug – nur so funktioniert es optimal. Bester Beweis ist die einwöchige Detox-Kur in diesem Palast des guten Lebens. Sie baut auf den drei Grund-

Fortsetzung auf Seite 24

## Die 40 besten Wellbeing-Oasen für Genussmenschen – zum Relaxen & Entschleunigen

Schloss Elmau, das zum achten Mal in Folge den Goldstandard setzt, löst ein grosses Versprechen mühelos ein: Entschleunigung ist hier keine leere Marketingfloskel, sondern von der ersten Minute an für jeden spürbar. Auch im Alpina Gstaad, im Tschuggen Grand Hotel und in weiteren Wellbeing-Perlen werden Erfolgsgestresste wieder zu Menschen.

Rang 2020	Rang 2019	Hotel, Ort/Region	Stil und Ambiente	Wellness-Infrastruktur	Spa-Behandlungen	Lage und Umgebung	Zimmer	Gastronomie	Service	Preis-Leistungs-Verhältnis	Total Punkte
1	1	Schloss Elmau, Elmau/Oberbayern	10	10	10	10	9	10	10	6	75
2	4	The Alpina Gstaad, Gstaad	10	10	10	10	10	10	9	5	74
3	2	Tschuggen Grand Hotel, Arosa	9	10	10	9	9	10	10	6	73
4	5	The Dolder Grand, Zürich	10	8	9	10	10	10	10	4	71
5	6	Bürgerstock Hotel & Alpine Spa, Obbürgen	9	10	9	10	10	10	8	4	70
6	3	Sonnenalp Resort, Ofterschwang/Allgäu	9	10	9	8	8	9	8	8	69
6	11	Alpenresort Schwarz, Mieming/Tirol	8	10	9	9	8	7	8	10	69
8	9	Posthotel Achenkirch, Achenkirch/Tirol	9	10	10	4	8	9	9	9	68
9	6	Bareiss, Baiersbrunn/Schwarzwald	9	9	10	4	7	10	10	8	67
10	11	Gstaad Palace, Gstaad	10	5	9	9	9	10	9	5	66
10	11	Eden Roc, Ascona	8	5	10	10	9	10	8	6	66
12	8	Lefay Resort, Gargnano/Gardasee	8	8	9	10	8	7	8	7	65
12	10	Lenkerhof, Lenk im Simmental	8	8	8	8	7	10	9	7	65
12	25	Stanglwirt, Going/Tirol	8	10	9	7	8	8	8	7	65
15	16	Le Grand Bellevue, Gstaad	9	8	10	6	8	9	9	5	64
15	16	Victoria-Jungfrau, Interlaken	8	8	10	7	8	9	9	5	64
15	16	Kulm Hotel St. Moritz, St. Moritz	8	6	9	8	9	10	9	5	64
15	16	Das Kranzbach, Krün/Oberbayern	8	9	8	10	7	6	8	8	64
15	11	Interalpen-Hotel Tyrol, Seefeld/Tirol	7	6	8	10	9	8	8	8	64
15	21	Parkhotel Bellevue, Adelboden	10	5	7	8	8	8	9	9	64
21	21	Grand Hotel Kronenhof, Pontresina	10	5	9	8	7	8	9	7	63
21	11	Park Hotel Vitznau, Vitznau	9	4	7	10	10	10	9	4	63
21	neu	Beau-Rivage Palace, Lausanne	9	2	10	9	9	10	9	5	63
21	31	7132 Hotel, Vals	9	9	7	6	8	10	8	6	63
25	27	Ermithage, Schönrud ob Gstaad	8	9	8	6	8	7	8	8	62
25	27	Beatus, Merligen am Thunersee	6	9	8	10	7	6	8	8	62
25	neu	Adler Lodge Alpe, Seiser Alm/Dolomiten	10	3	7	10	9	7	8	8	62
25	21	Waldhaus Sils, Sils Maria	10	5	8	10	7	7	8	7	62
29	neu	Preidlhof, Naturns/Südtirol	7	8	9	7	7	7	8	8	61
30	27	Meisters Hotel Irma, Meran/Südtirol	9	4	6	8	7	8	10	8	60
30	31	Stock Resort, Finkenberg/Tirol	8	9	8	7	6	6	8	8	60
30	34	Jagdhof, Neustift/Tirol	8	7	8	5	7	9	9	7	60
33	27	Burg Vital Resort, Lech am Arlberg	8	3	8	9	8	9	9	5	59
33	neu	Hotel Winkler, St. Lorenzen/Dolomiten	8	5	7	8	8	7	8	8	59
35	36	Waldhaus Flims, Flims	7	7	7	9	7	7	6	7	57
36	neu	Bergkristall, Oberstaufen-Willis/Allgäu	7	5	6	9	7	6	8	8	56
36	neu	Deltapark Vitalresort, Gwatt bei Thun	6	5	7	8	7	8	7	8	56
38	39	Golf Panorama, Lipperswil/Thurgau	5	5	8	8	6	7	8	8	55
38	neu	Schweizerhof, Lenzerheide	8	5	8	4	7	7	8	8	55
40	31	Jungbrunn, Tannheim/Tirol	7	6	6	8	7	6	6	8	54

So wurde bewertet: Das Spa-Ranking der «Handelszeitung» basiert auf einer Umfrage bei 68 Spa-Experten und Hotelkernern, auf den aktuellen Einschätzungen bedeutender Reisepublikationen und -portale sowie auf 140 eigenen Tests in den letzten 18 Monaten. Berücksichtigt wurden alle relevanten Spa- und Gesundheitshotels im Alpenraum und im Schwarzwald. Höchstwert pro Bewertungskategorie: 10 Punkte.

ZUSAMMENSTELLUNG: CLAUS SCHWEITZER



**4**  
**The Dolder Grand, Zürich**  
Platz 4 in der Kategorie «Wellbeing-Oase»: Betört mit Ausblick, Weite und Spa-Relevanz.



**5**  
**Waldhotel Health & Medical Excellence, Bürgenstock**  
Platz 5 in der Kategorie «Gesundheitstempel»: Ist auf gutem Weg, dem Grand Resort Bad Ragaz das Wasser abzugraben.

Fortsetzung von Seite 23

## Kraftquellen

landschaft, allerdings ohne Vierwaldstättersee. Hier kann man sich diversen gesundheitspräventiven Programmen wie Detox oder Weight Management hingeben und sich gleich noch von der charismatischen medizinischen Direktorin Verena Briner auf allerlei Zipperlein durchchecken lassen. Wer Abwechslung von der gesunden «Colour Cuisine» im Hausrestaurant Verbena sucht, findet sieben weitere Lokale innerhalb des Resorts, ausserdem stehen in der ersten alkoholfreien Hotelbar der Schweiz schmackhafte Alternativen zur Wahl. Ab Mai 2020 blickt das Waldhotel verschärfter Konkurrenz entgegen – dann eröffnet auf dem massiv erweiterten Gelände des einstigen Park Hotel Weggis das ausschliesslich auf kurende Wochengäste ausgerichtete Chenot Palace Weggis. Bürgenstock-Manager Robert Herr sieht es sportlich: «Damit wird die Region Vierwaldstättersee im globalen Markt verstärkt als Hub für Gesundheitsreisende wahrgenommen.»

## Entspannte Zufluchtsorte

Immer überzeugender gelingt dem Giardino Ascona (Rang 12) seine Nischenpositionierung als «Soul Retreat» für Ayurvedakuren. Einen anderen Nerv der Zeit trifft der straff durchorganisierte «Nescens Better-Aging-Break» im Genfer City-Resort La Réserve Genève (Rang 7). Wer innert vier Tagen seinen Lebensstil in gesündere Bahnen lenken will und effiziente Lösungen für seine Wehwehchen erwartet, ist hier richtig. Zyniker mögen anmerken, dass man die Erschöpfung und Überforderung auch ohne Präventionsmedizin relativ leicht aus seinem Leben verbannen kann. Man geht früher zu Bett, isst mehr Gemüse und weniger Fleisch, macht mehr Sport an der frischen Luft, pflegt seine Freunde und sagt im Geschäftsleben auch mal Nein. Das ländlich-kultivierte Parkhotel Bellevue (Rang 15 Wellbeing-Oasen, siehe Tabelle Seite 23) in Adelboden ist ein Ort, um wieder leben zu lernen. Dafür genügt es fast schon, aus dem Fenster auf die verschneite Bergwelt zu schauen. Denn gerade sie gehört zum Konzept des Hotels: die heilende Wirkung der Natur. Das Innenleben braucht sich jedoch nicht zu verstecken: Die Zimmer präsentieren sich in einem gelungenen Vintage-Stil fern des gängigen Alpen-Chics. Dazu gibt es Spa-Wohltaten auf hohem Niveau und Aha-Erlebnisse aus Küche und Keller. Wer mehr von allem will, ist bei den Tiroler Spa-Superstars in besten Händen – und das ist nicht ironisch gemeint, denn insbesondere das Alpenresort Schwarz (Rang 6) und das Posthotel Achenkirch (Rang 8) haben sich eindrucksvoll der Zeit angepasst, die einst kulissenhafte Inszenierung durch zurückhaltend gestylte Interi-



eurs ersetzt und die therapeutische Kompetenz der Spa-Mitarbeitenden intensiviert. Im Schwarz ist der Ersatz des Stammhauses durch einen grösseren Neubau mit viel Altholz und Stein ebenso gelungen wie der 25 Meter lange, im Winter warm dampfende Infinity-Aussenpool und das klug konzipierte Restaurant. Im Posthotel Achenkirch beeindruckt die klare Positionierung als «Adults only»-Betrieb und die neuen «SigNature»-Suiten mit ihrer fast japanischen Ästhetik. Wer den fröhlichen Trubel mag, der in vielen österreichischen Wellness-hotels durch die familienfreundliche Gästepolitik entsteht, ist im Stanglwirt (Rang 12), im Stock Resort und im Jagdhof (beide Rang 30) besonders gut aufgehoben. Legt man Wert auf eine einzigartige Lage und eine spektakuläre Umgebung, sind das Lefay Resort (Rang 12) am Gardasee, das Interpalen-Hotel Tyrol (Rang 15) bei Seefeld und die Adler Lodge Alpe (Rang 25) in den Dolomiten wunderbare Zufluchtsorte. Auch das Kranzbach (Rang 15) in Oberbayern liegt zauberhaft und profitiert sich mit einem neuen, von Kengo Kuma gestalteten Meditationshaus im Wald oberhalb des Hotels. In der Schweiz betören das Dolder Grand (Rang 4) in Zürich, das Eden Roc (Rang 10) in Ascona, das Park Hotel Vitznau (Rang 21) und das Beatus (Rang 25) am Thunersee mit Weite und Blick und Spa-Relevanz.

## Das Handy bleibt draussen

Dies gilt auch für das Bürgenstock Hotel & Alpine Spa (Rang 5) im gleichnamigen Resort hoch über dem Vierwaldstättersee. Hier konnte sich die zuvor mangelhafte Servicekultur deutlich verbessern und verglichen mit den meisten anderen heimischen Luxushotels fällt der hohe Anteil von Schweizer Mitarbeitenden an der Front auf. Um gegensätzlichen Gästebedürfnissen im riesigen

Spa gerecht zu werden, wurden die «Flash & Splash Hours» im beliebten Infinity-Aussenpool eingeführt. Dabei sind die Zugangszeiten für Kinder und fotowütige Selbstdarsteller strikt auf vormittags und 17 bis 19 Uhr limitiert. Im restlichen Spa-Bereich sind Handys ohnehin tabu, was von den meisten Gästen respektiert wird. Unverändert fabelhaft auf Sinne und Gemüt wirkend sind das Alpina Gstaad und das Tschuggen Grand Hotel in Arosa. Sie belegen den zweiten beziehungsweise dritten Platz in den Relax-Ranglisten, tauschen aber die Reihenfolge. Neu dabei sind hierzulande das Beau-Rivage Palace (Rang 21), das Deltapark Vitalresort (Rang 36) bei Thun und der Schweizerhof (Rang 38) in Lenzerheide. In eine höhere Liga hat sich das 7132 Hotel (Rang 21) in Vals befördert. Zum einen sind die Bruchstellen aus den vergangenen vier Jahrzehnten zu einem mehrheitlich stimmigen Ganzen zusammengewachsen. Zum anderen bringt die neue Hoteldirektorin Katrin Rüfenacht eine persönliche Note und feminine Vibes in das bisher maskulin geprägte Ausnahmehotel mit der berühmten, aus einheimischem Quarzit erstellten Therme. Dass nun bei all den gestalterischen Meisterleistungen von Architekten wie Kengo Kuma, Tadao Ando, Thom Mayne und Peter Zumthor sowie den kulinarischen Höhenflügen bei Küchenchef Mitja Birlo (zwei Michelin-Sterne) die Gäste ein Gefühl von Gemütlichkeit überkommt, ist der natürlichen Herzlichkeit von Rüfenacht zu verdanken, die ihrem Team eine entspannte Haltung vorlebt und kleine Pannen charmant auszubügeln versteht.

## Neue Energie und Gelassenheit

Der unangefochtene Primus unter den Wellbeing-Oasen bleibt Schloss Elmau in Oberbayern. Das Hotel bietet eine unvergleichliche Kombination von körperlichen, seelischen, landschaftlichen, kulinarischen und kulturellen Genüssen, die nirgends sonst zu finden ist. Manche dieser Genüsse – wie zum Beispiel die ursprüngliche Naturszene, die unterschiedlichen Spas mit getrennten Bereichen für Erwachsene und Familien mit Kindern, die acht Restaurants – gibt es natürlich auch anderswo, aber kein Hotel auf der Welt hat darüber hinaus ein solch hochkarätiges, fast täglich stattfindendes Konzert- und Kulturprogramm. Hier treten einige der besten Musiker und Autoren unserer Zeit ohne Gage auf, nur um ein paar Tage auf Elmau zu sein. Auch sie schätzen es, dass jedem einzelnen Mosaikstein im Hotel besondere Aufmerksamkeit zuteilwird. Zum Beispiel dem exzellenten Yoga-Angebot. Der grösste Luxus auf Schloss Elmau ist das Wissen um die Möglichkeit, jederzeit aus der Vielfalt des Angebots auswählen zu können. Dietmar Müller-Elmau, kreativer Mastermind und Gastgeber, regt zu Gelassenheit an: «Ein gutes Hotel sollte so viele Alternativen wie möglich anbieten, um nichts zu tun.»

Fortsetzung von Seite 23

## Spa-Awards 2020

pfählen Entgiftung, Entschlackung und Revitalisierung auf und ist an Motivationskraft und Effizienz kaum zu überbieten. Zudem wird man liebevoll umsorgt, vor allem aber daran erinnert, wie es ist, sich körperlich und geistig wieder quicklebendig zu fühlen.

### Beste Detox-Kuren in aller Welt:

La Réserve Ramatuelle, Saint-Tropez (Südfrankreich)  
Chiva-Som, Hua Hin (Thailand)  
Yeotown Health Retreat, Devon (Südengland)

### Bestes Holistic-Healing-Spa im Alpenraum 2020: The Alpina Gstaad



Die holistischen Gesundheitsprogramme im Six Senses Spa des Alpenpalasts bauen auf der Erkenntnis auf, dass Körper und Geist ein ganzheitliches System sind, keine Kombination aus «Ersatzteilen», die wie bei einem Auto zusammenhanglos repariert werden können. Dabei wird dem Gast stets die Wahl gelassen, wie weit er sich auf die Reise zu einer lebendigeren und gesünderen Version seiner selbst einlassen möchte. «Gesundheitspflege ist sinnvoll», sagt Spa-Leiterin Petula Elzenaar. «Wir versuchen sie so angenehm wie möglich zu verpacken.» Zudem bewirkt die unmittelbare Umgebung des Luxushotels allein schon seelisches Wellbeing.

### Beste Holistic-Healing-Spas in aller Welt:

Kamalaya, Koh Samui (Thailand)  
Como Shambhala Estate, Ubud (Bali)  
Borgo Egnazia, Fasano Brindisi (Apulien)  
Euphoria Retreat, Mystras/Peloponnes (Griechenland)  
Aro Ha, Adventures in Wellbeing, Lake Wakatipu (Neuseeland)

### Bestes Anti-Aging-Programm 2020: Clinique La Prairie, Montreux



Kompetenz muss man sich erarbeiten. Die Clinique La Prairie tut dies seit 1931, als hier die legendäre Frischzellenkur erfunden wurde, die auf gereinigten Extrakten von Leberzellen junger Schafe basiert. Die Nachfrage für die siebentägige Behandlung ist trotz saftigem Preis (mindestens 40 200 Franken) ungebrochen, doch überzeugen hier auch andere, markant erschwierigere Revitalisierungsprogramme zur Überleitung des Alters. «Wir sehen, dass sich auch immer mehr junge Menschen für ihre Gesundheit bewusst Pausen nehmen», sagt Besitzer Gregor Mattli. «Sie verstehen, dass starke Leistung über einen langen Zeitraum nur funktioniert, wenn die Batterien zwischen durch wieder komplett aufgeladen werden.» Die Programme, die aufgrund eines kompletten ärztlichen Check-ups stark individualisiert sind, machen einen wirklichen Unterschied und sind die perfekte Initialzündung für jeden, der gezielt innere Ungleichgewichte korrigieren und seine Jugendlichkeit bewahren will.

### Beste Anti-Aging-Programme in aller Welt:

Six Senses Kaplankaya, Bodrum (Türkei)  
Adler Spa Resort Thermae, Bagno Vignoni (Toskana)  
The Body Holiday, St. Lucia (Karibik)  
Mii amo, Sedona/Arizona (USA)

### Bestes Yoga-Retreat im Alpenraum 2020: Hotel Post Bezau by Susanne Kaufmann, Bregenzerwald



Wer Kathleen Kloos trifft, will ab sofort gesünder leben. Denn die Yogalehrerin und Spezialistin für holistische Körperarbeit strahlt. Durch ihre offene Art. Ihr fröhliches Lachen. Ihre positive Power. Sie begeistert undogmatisch, den Fokus aber immer auf ihrer Mission, Menschen durch Yoga eigenverantwortlich energiereicher, lebensfroher und gelassener zu machen. Rund ein Dutzend vier- bis fünftägige Yoga-Retreats führt Kathleen jährlich im Hotel Post Bezau durch, und dabei vermittelt sie auf mitreissende Art, dass Yoga wirklich für jeden etwas ist. Anfänger kommen nicht in Stress und Geübte können ihre Grenzen neu entdecken und erweitern. Auch das unlängst neupositionierte Gesundheitshotel von Susanne Kaufmann überzeugt: Es richtet sich stärker als zuvor auf personalisierte und tiefgreifende Wellness-Erlebnisse für genussorientierte Spa-Junkies aus.

### Beste Yoga-Retreats in aller Welt:

Schloss Elmau, Elmau (Bayern)  
Cal Reiet Holistic Retreat, Mallorca (Spanien)  
Yogarosa Retreats at Agroturismo Can Bet, Ibiza (Sp.)  
Absolute Sanctuary, Koh Samui (Thailand)

## Die 20 besten Gesundheitstempel für Selbstoptimierer – zum Revitalisieren & Entgiften

Auszeiten und Selbstfindung sind die neuen Luxus-Sehnsüchte der Always-on-Gesellschaft. Das Vivamayr Altaussee trifft den Zeitgeist am überzeugendsten und vermag auch junge Menschen zu motivieren, in die eigene Gesundheit zu investieren. Das zweitplatzierte Palace Merano toppst im qualitativen Gesamtvergleich die beiden Lanserhof-Betriebe und das Grand Resort Bad Ragaz.

Rang 2020	Rang 2019	Hotel, Ort/Region	Stil und Ambiente	Wellness-Infrastruktur	Gesundheitsangebot	Lage und Umgebung	Zimmer	Küche	Service	Preis-Leistung	Total Punkte
1	11	Vivamayr Altaussee, Salzkammergut	10	5	9	10	9	8	10	5	66
2	1	Palace Merano, Meran/Südtirol	10	5	10	8	8	9	10	5	65
3	3	Lanserhof Tegernsee, Marienstein/Oberbayern	10	5	10	10	10	8	7	4	64
4	3	Lanserhof Lans, Lans bei Innsbruck	10	5	10	8	9	8	9	4	63
5	2	Grand Resort Bad Ragaz, Bad Ragaz	7	10	10	5	9	10	7	4	62
5	10	Waldhotel Health & Medical Excellence, Obbürgen	9	5	8	9	9	10	8	4	62
7	5	Post Bezau by Susanne Kaufmann, Bregenzerwald	10	5	7	7	7	8	9	8	61
7	6	La Réserve Genève, Genève-Bellevue	10	6	7	5	9	10	9	5	61
9	6	Villa Stéphanie, Baden-Baden	9	4	8	10	8	9	8	5	61
10	9	Hof Weissbad, Weissbad bei Appenzell	6	4	9	7	6	9	10	8	59
10	8	Adler Balance, Val Gardena/Südtirol	8	9	7	6	8	6	8	7	59
12	*	Giardino Ascona, Ascona	8	4	5	7	7	10	10	6	57
13	13	Clinique La Prairie, Montreux	8	3	10	8	7	8	8	3	55
14	15	Haubers Alpenresort, Oberstaufen/Allgäu	6	5	5	8	6	7	8	9	54
15	11	Ayurveda Resort Sonnhof, Thiersee/Tirol	8	3	5	7	5	7	9	9	53
16	13	Oberwald, St. Gallen	3	3	8	8	5	8	9	8	52
17	17	Rickatschwende, Dornbirn/Vorarlberg	6	4	6	9	5	5	7	9	51
18	15	Schüle's Gesundheitsresort, Oberstdorf/Allgäu	5	4	6	8	5	5	8	9	50
19	20	Buchinger Wilhelmi, Überlingen/Bodensee	4	3	9	8	5	4	8	7	48
20	19	Park Igls Gesundheitszentrum, Igls/Tirol	4	3	7	7	5	4	9	8	47

\*Klassenwechsel: zuvor Rang 21 in der Kategorie «Wellbeing-Oasen». Methodik: Siehe Box «Die besten Wellbeing-Oasen».

ZUSAMMENSTELLUNG: CLAUDIUS SCHWEITZER