

Verwöhnt und geschwefelt

Von Benno Brunner, Lenk

Lockerer Luxus im «Lenkerhof». Wir sind zu früh dran. Das Zimmer im Hotel Lenkerhof ist noch nicht bezugsbereit. Ist ja auch erst Mittag. Doch wir können schon mal einchecken und erhalten die Simmental-Card, die freie Fahrt auf den Bergbahnen bietet. Die Talstation der Gondelbahn Betelberg liegt nur 100 Meter vom Hotel entfernt. Wir fahren zur Bergstation Leiterli, wandern dort auf dem Alpenblumenweg von Blüte zu Blüte und gönnen uns am Schluss ein Zvieriplättli im «Berg-hotel by Hüttenzauber».

Wieder im Tal, strecken wir die Beine im Aussenbecken des Hotels Lenkerhof. Das Wasser ist angenehme 34 Grad warm, und riecht leicht – es entspringt der schwefelreichsten Quelle im alpinen Raum und hilft bei Gelenkschmerzen und Hautproblemen. Wir kurieren unsere Ameisenstiche und weichen prophylaktisch die Knie und Knöchel ein, denn morgen wandern wir vom Bergrestaurant Bühlberg zu den Simmenfällen.

Eigentlich wäre um 18 Uhr Weindegustation im Weinkeller. Doch der

gute Vorsatz, teilzunehmen, schmilzt im Sprudelbad dahin. Dafür nehmen wir einen Apéro auf der Terrasse mit Blick auf den Wildstrubel und studieren schon mal die Karte des Restaurants Spettacolo, das im neusten Gault Millau 2017 mit 16 Punkten ausgezeichnet ist. Die Karte bietet täglich jeweils 15 Gänge und auf rund 40 Seiten Weine. Der Kellner empfiehlt, fünf bis sieben Gänge auszuwählen – bei grossem Hunger. Den haben wir. Das Essen ist ausgezeichnet – Haute Cuisine mit Bodenhaftung. Und trotz Punkten und Sternen hat kein Gast eine Krawatte an (zum Morgenessen entdecken wir sogar Gäste in Shorts!). «Lockerer Luxus», wie es der 38-jährige Hotelier Jan Stiller verspricht.

Am nächsten Tag lassen wir uns die Attraktion nicht entgehen: Wie immer freitags führt Stiller um 17.30 Uhr durch sein Haus, lässt hinter die Kulissen blicken und erzählt dabei Anekdoten aus der über 300-jährigen Geschichte: Wie die Gäste zu Fuss (in 16 Stunden von Gruyère aus!) anreisen oder sich für 55 Franken in Kutschen ans Talende fahren liessen (und fürs Zimmer Fr. 6.80 inkl. Frühstück und Strom bezahlten – der «Lenkerhof» wurde als erstes Hotel

im Berner Oberland elektrifiziert). Wie das Bad von Amtes wegen geschlossen wurde, weil Männer und Frauen zusammen badeten – wohl-gemerkt in Ganzkörperbadeanzügen. Und Stiller schildert, wie es zu mehreren Konkursen kam, der letzte 1996, da die Krankenkassen die Kurkosten nicht mehr übernahmen. Und wie es 2000 der Berner Unternehmer Jürg Oprecht kaufte und wieder in Schwung brachte.

Zum Erfolg trägt auch Jan Stiller selber bei. Er leitet mit seiner Partnerin Heike Schmidt seit sechs Jahren das Hotel als Einheimischer – aufgewachsen ist er auf der Talseite gegenüber, im Bergrestaurant Bühlberg.

Anreise. Mit dem Auto via Bern und Spiez nach Lenk. Mit der Bahn via Bern und Zweisimmen nach Lenk (Abholung am Bahnhof durch das Hotel).

Hotel. Infos zum Hotel (fünf Sterne): www.lenkerhof.ch

Preise. Ab 275 Franken pro Person (inkl. Spa, Morgenessen, mehrgängiges Abendessen, Weindegustation, Minibar, Tanzmusik).



Schöne Aussicht. Blick von der Terrasse aus auf das Aussenbad des Lenkerhofs und den Wildstrubel im Hintergrund. Foto Benno Brunner

Aufs Detail kommt es an

Von Viviane Joyce, Merligen

Ausgezeichnet wellnessen. Es gibt einiges, was ein gutes Wellness-Hotel ausmacht: Eine breite Palette an Bädern, Pflege- und Schönheitsangeboten etwa. Das bietet das Hotel Beatus in Merligen. Man kann sich auf viele Arten entspannen, revitalisieren, verschönern lassen, von einer Pediküre bis hin zu einer Entspannungsmassage direkt auf dem See im hotel-eigenen Boot.

Apropos See: Auch das macht ein gutes Wellness-Hotel aus: die Umgebung. Auch hier geizt das Beatus keineswegs, liegt das grosse Hotel doch direkt am Thunersee, vis-à-vis dem schönsten Berg der Schweiz, dem Niesen, ein Naturwunder, dieser perfekte Kegel, den man direkt vom Hotelbett oder Solbad aus betrachten kann.

Ein gutes Wellness-Hotel erfindet sich aber auch immer wieder neu, nicht nur in der Gestaltung der Zimmer oder in der Menüauswahl (Jakobsmuschel-Carpaccio! Black-Angus-Rinds-Entrecôte!), auch das Wohlfühlangebot wird ständig erneuert, etwa durch Haki-Massagen oder mit einer Sölkner-Kräutersauna. All dies bietet das Beatus, und mehr: Ein Team, das gut eingespielt und freundlich ist, ohne aufdringlich



Die alte Dame im neuen Gewand

Von Roland Harisberger, Bad Zurzach

Millionen investiert. Eigentlich hoffte man auf Salz, doch aus dem Bohrloch sprudelte heisses Quellwasser. Die Enttäuschung war gross, denn 1914 war ein kriegerisches Jahr und was bloss sollte man mit warmem Wasser anfangen? Die Quelle wurde wieder verschlossen. 1955 schritt der Bohrmeister erneut zur Tat und aus etwas über 400 Metern Tiefe schoss 39,9 Grad warmes Wasser in die Höhe. Das Thermalbad bat zum Bade.

Noch heute versprühen die Therme und die fünf umliegenden Hotels den Charme jener Aufbruchsjahre. Der Turm mit dem Panorama-Restaurant, Wahrzeichen der Bäderanlage und einst als Reservoir für das Quellwasser genutzt, steht unter Denkmalschutz.

Nun ist der Wettbewerb unter den Thermalbädern gross, wer nicht am Ball bleibt, geht baden. Die alte Dame am Rhein drohte den Anschluss an die



Viel Platz, viel Spass. Wohlfühlbecken mit dem Wahrzeichen des Thermalbades Bad Zurzach, dem Turm mit Panorama-Restaurant.

Konkurrenz zu verlieren. Also nahmen die Zurzacher viel Geld in die Hand und investierten in den letzten drei Jahren über 20 Millionen Franken in die Erneuerung und Erweiterung der Anlagen. Heute spielt Bad Zurzach wieder in der obersten Liga der Thermalzentren. Die vier Aussenbecken und der neue Naturschwimm-

teich sowie das Papa-Moll-Kinderbecken bieten so ziemlich alle Raffinessen, die das Bäderherz erfreuen. Kürzlich wurde übrigens in Bad Zurzach ein Film über den kurligen Kerl gedreht (nächstes Jahr im Kino).

In diversen Saunen und Dampfbädern, einem Hot-Pool mit 39,9 Grad warmem Wasser direkt ab Quelle und einem

Cold-Pool (18 Grad) kann man seinem Körper Gutes tun. Das verspricht auch ein Gesundheitscoach, der die Badegäste berät, wie sie ihre Zipperlein am besten loswerden können.

Mit 2000 Quadratmetern Wasserfläche zählt Bad Zurzach zu den grössten Anbietern im Land. Doch selbst an Spitzentagen, wenn gegen 3000 Badegäste gezählt werden, findet sich hier stets ein ruhiges und entspannendes Plätzchen.

Anreise. Mit dem Auto ab Basel in rund einer Stunde (60 km). Mit dem Zug etwas kompliziert via Brugg, dann per Bus nach Bad Zurzach.

Hotel. Zum Beispiel das Park Hotel (vier Sterne). Sehr schöne Zimmer mit Aussicht auf den Park. Hervorragende Küche. www.park-hotel-zurzach.ch

Preise. Weekend im Park-Hotel ab 340 Franken pro Person (zwei Übernachtungen im Superior-Doppelzimmer, Halbpension, Spa-Eintritte).

Schlemmen und geniessen auf

Von Graziella Tecl, Bad Ragaz

Erholung für alle Sinne. Ein prickelnder Hugo vor dem knisternden Kaminfeuer, dazu ein Ausblick wie aus dem Bilderbuch: Zu Füssen liegt der bekannte Kurort Bad Ragaz. Am Horizont erscheinen die Churfürsten und das Panorama reicht über Sargans bis zum Prättigau. Wir befinden uns mitten im Erholungs-Weekend und sind bereits an Tag eins tiefenentspannt.

In der gemütlichen Stube des Hotels Schloss Wartenstein geniessen wir den Apéro, bevor das Essen im Wintergarten «Weitblick» serviert wird. Der Name ist Programm!

Immer Freitags zaubert die regionale und traditionelle Hotelküche ein sehr geschmackvolles, zartes Chateaubriand auf die Teller. Begleitet von einem Pinot Noir, der direkt vom gegenüberliegenden Weingut im Tal stammt. Ein wirklich guter Tropfen. Der krönende Abschluss bildet ein riesiges hausgemachtes original «Kammerboden Meringue» mit Zimteis. Zum Glück ist der Weg in unser Zimmer nicht weit – es liegt gleich oberhalb der Gaststube. Wer höher hinaus will, nimmt sich das

Zimmer «Turmloge». Die «Bergstation» erinnert an die Geschichte des Hauses oder für verliebte Paare eignet sich das «Wartenstein» mit romantisch verziertem, blauem Himmelbett. Das Hotel mit seinen zehn Themenzimmern ist klein und gemütlich, durch die sehr freundliche Rundumversorgung der jungen Gastgeberin Anja Remmert fehlt es an nichts.



Bei 36,5 Grad. Auf rund 7300 Therme verschiedene Attraktionen



Entspannen zum Plätschern der Wellen. Das Hotel Beatus bietet Massagen direkt auf dem Thunersee an.

zu sein, der persönliche Touch, dass sich die Dame an der Rezeption etwa an den Namen des Kindes erinnert oder dass das frische Obst im Zimmer mit einer netten Botschaft überreicht wird – Details, aber Details, die wichtig sind. Und die aus einem guten Wellness-Hotel ein ausgezeichnetes machen.

Anreise. Mit dem Auto via Bern und Thun nach Merligen. Mit dem Zug (ca. 2 Stunden) via Thun und mit Bus

nach Merligen (Haltestelle direkt vor dem Hotel). Mit dem Schiff von Thun nach Merligen an die hoteleigene Anlegestelle (ca. 90 Minuten).

Hotel. Infos zum Hotel (ganzjährig geöffnet): www.beatus.ch

Preise. Ab 203 Franken pro Person (Herbst- und Wintersaison, inkl. Wellness-Oase, ¾-Geniesser-Pension und Gästeprogramm).

Entspannen wie Charlie Chaplin und Pablo Picasso

Von Sarah Ganzmann, Leukerbad

Mitten in den Bergen. Schon der Anfahrtsweg hilft beim Abschalten. Nach einer kurvenreichen Fahrt den Berg hinauf, vorbei an Schluchten und farbigem Herbstwäldern, sind wir schon weit vom Alltag entfernt. Doch das ist erst der Anfang der Entspannung. Mit dem Gang über den roten Teppich des «Les Sources des Alpes» wandeln wir in eine andere Welt.

In Leukerbad gibt es 65 Thermalquellen, zehn davon werden angezapft. Dies entspricht einem Volumen von knapp vier Millionen Litern Wasser pro Tag, das mit 51 Grad aus dem Boden schießt. Das einzige Fünf-Sterne-Hotel im Dorf nutzt die heissen Quellen zum Heizen und – auf 36 Grad abgekühlt – zum Baden. Mit einem Aussen- und einem Innenbecken, einem Hamam und einer Sauna ist der Wellnessbereich zwar überschaubar, misst aber doch 900 Quadratmeter. So oder so: Wer unter der Sonne sprudeln kann, mitten in

der atemberaubenden Walliser Bergwelt, der ist eh wunschlos glücklich. Eine Massage im Spabereich setzt dem «Wellbeing» die Krone auf.

Andrea und Antoine Default sind die Maitre des Hauses und empfangen oder verabschieden jeden Gast persönlich. Seit März haben sie die Leitung des Hauses übernommen. Auf ihre Funktionsbezeichnung legen sie viel Wert – sie seien weder Direktoren noch Manager, das klinge so steril. Damit verfolgen sie die Strategie der Marke «Relais & Châteaux», zu der das geschichtsträchtige Haus gehört. Weltweit haben sich 540 Häuser diesem Label angeschlossen, zusammen zählen sie 363 Michelin-Sterne. Wer in einem «Relais & Châteaux»-Haus einkehrt, kann mit folgenden Werten rechnen: Gaumenfreuden, lokale Wurzeln, Leidenschaft, familiäre Atmosphäre.

1834 wurde «Les Sources des Alpes» in Leukerbad als einziges Fünf-Sterne-Hotel erbaut. 30 Zimmer – mit Namen wie «Cannelle» oder «Citronelle» – bieten

viel Platz und Komfort, und selbst wenn das Haus ausgebucht ist, verteilen sich die Gäste ideal in dem historischen Gebäude. Schon Charlie Chaplin und Pablo Picasso fühlten sich hier wohl. Wir wissen jetzt, warum.

Anreise. Ab Basel mit dem Auto in rund 3 Std. nach Leukerbad; in rund 3 Std. mit Zug und Bus.

Hotel. Mehr zu «Les Sources des Alpes» und «Relais & Châteaux»: www.sourcesdesalpes.ch www.relaischateaux.com/

Preise. Pro Nacht im Doppelzimmer inkl. Frühstück, Kurtaxe und Eintritt in den Spabereich: ab 365 Franken. Massagepreise ab 65 Franken.



Hier vergisst man alles. Beim Bad im Aussenbecken mitten in der Walliser Bergwelt rückt der stressige Alltag in weite Ferne.

Weil es einfach gut tut

Thermalbäder zum Entspannen – sechs Schweizer Adressen

Von Graziella Tecl

Die Schweiz ist reich an blauem Gold. Baden, Bad Ragaz oder Bad Zurzach sind nur einige Beispiele von Ortschaften, die warme Quellen mit mineralreichem Wasser besitzen. Aus diesen Thermalquellen sprudelt Wasser, das deutlich wärmer ist als normales Grundwasser: Das Wasser muss am Austrittsort mehr als 20 Grad warm sein. Vulkanologische Aktivität oder das Vordringen in

tiefe Gesteinsschichten sorgt für die Erwärmung. Aber nicht nur die Wärme macht das Wasser so wertvoll, kostbar ist auch die heilende Wirkung, die mitunter durch den Mineralgehalt zustande kommt. Jede Quelle ist daher in ihrer Zusammensetzung einzigartig.

Schwefelhaltiges Wasser ist zum Beispiel gut gegen Hautkrankheiten. Salzhaltiges Wasser wiederum kann die Symptome bei rheumatischen Erkrankungen und Gelenksbeschwerden abschwächen. Die wirklich hei-

lende Wirkung kommt aber erst durch eine längere Kur in der richtigen Quelle zustande.

Das kurzzeitige Baden in Heil- oder Thermalbädern macht dennoch Sinn, egal ob als Vorsorge, zur Stärkung bei einer geschwächten Gesundheit oder als Unterstützung der Genesung bei diversen Krankheiten. Gerade beim heutigen stressgeplagten und oft sitzenden Angestellten kann das warme mineralische Wasser helfen, sich zu entspannen, die Muskulatur zu lockern und abzuschalten.



Foto iStock

250 Meter über dem Rheintal

Weil es so schön ist, fahren wir in jeder freien Minute mit dem Hotel-Shuttle in die nahe gelegene Tamina-Therme. Wir lassen uns bei einer klassischen Massage verwöhnen, schwimmen eine Runde im 34 Grad warmen Aussenbad der Tamina-Therme und setzen uns in den Whirlpool.

Die wasserreichste Thermalquelle wurde 1242 entdeckt und ist

Grundlage für das 36,5 Grad warme und heilende Wasser. Vier notierte Badeabläufe, zusammengestellt von Experten, zeigen auf, wie es richtig geht und wie man am meisten vom Thermalwasser profitiert – ob als Wellbeing-, Aktiv-, Regeneration- oder Kurgast. Eine Saunalandschaft mit Dampfbad, eine Kneipzone und eine Biosauna ergänzen den Spabereich. Für die Hartgesottener gibt es eine Kaltwassergrotte mit 17 Grad. Doch wir behalten lieber unseren Sitzplatz im warmen Jacuzzi.

Anreise. Mit dem Zug ab Basel in rund 2 Std. 20 Min. nach Bad Ragaz, mit einmal umsteigen. Mit dem Auto in rund 2 Std. direkt über die A3 nach Bad Ragaz.

Hotel. Das Schloss Wartenstein liegt direkt oberhalb am Berg in Pfäfers. Erreichbar mit Auto oder Postauto bei der Haltestelle «Wartenstein». Gratis-Parkplätze vorhanden. www.schloss-wartenstein.ch

Preise. Das Doppelzimmer inklusive Frühstück und Eintritt in die Tamina-Therme kostet ab 107 Franken pro Person und Nacht.



Intime Umgebung. 75 Quadratmeter Thermalbad für erholsame Stunden. Foto Limmathof Baden Hotel & Spa

In Tradition baden

Von Graziella Tecl, Baden

Kleines und feines Spa. Wer Ruhe und Entspannung in einer intimen Umgebung sucht, sollte sich eine Nacht inklusive Spa-Erlebnis im Hotel Limmathof in Baden gönnen. Der traditionsreiche Ort war schon 25 n. Chr. bei den Römern für sein warmes und heilendes Wasser bekannt. 18 Schwefelquellen liefern pro Tag über 900 000 Liter Wasser mit wertvollen Mineralien. Kein Wunder entstanden im Mittelalter zahlreiche öffentliche und private Bäder, die bis heute Kurgäste anziehen.

Im berühmten Bäderquartier beherbergt das Hotel Limmathof das zurzeit einzige Thermalbad, das zugänglich ist: Einwohner wie Hotelgäste – aber erst ab 16 Jahren – können das Novum Spa täglich benutzen. Eine Runde genusslich bei warmen 36 Grad baden, ohne Kindergeschrei, hat was: Ursprünglich war das Wasser 47 Grad heiss. Nach guten 25 Minuten tut eine Abkühlung im zwei Grad kalten Kälteraum unerwartet gut. Dies ist viel angenehmer, als

in kaltes Wasser zu springen. Danach wärmen wir uns im Whirlpool wieder auf und marschieren dann gemütlich über die «Pantoffelbrücke» zurück in die schlichten, aber eleganten Zimmer des Hotel-Neubaus. Wir lassen die Wärme des Bades nachwirken, während wir den unverbauten Ausblick auf die Limmat geniessen.

Anreise. Mit dem Zug ab Basel in rund 50 Minuten nach Baden. Mit dem Auto von der A1 Ausfahrt Baden Richtung Zentrum nehmen und dann Richtung Thermalbäder.

Hotel. Das Hotel besteht aus zwei Häusern, eins herrschaftlich-traditionell und das andere kubisch-modern. Dazwischen fliesst die Limmat. www.limmathof.ch

Preise. Ein Standard-Doppelzimmer im Limmathof Baden Hotel & Novum Spa kostet ab 240 Franken pro Nacht. Ein Superior-Doppelzimmer im Neubau kostet ab 300 Franken. Inbegriffen sind Frühstück und der Eintritt ins Spa.



Foto Grand Resort Bad Ragaz AG

Quadratmetern bietet die Tamina-Entspannung an.