

## Echo-Zeitungen in Südhessen 1.10.2009

Lifestyle

### **Kraft der Fichtennadel**

Entspannung, Bewegung, Ernährung und positives Denken als Säulen der Gesundheit



*AUCH FÜR MÄNNER gibt es Wellnesspakete auf Fichtennadelbasis. (Fotos: Hotel Auerhahn)*

Jedes deutsche Wellnesshotel, das auf sich hält, hat heute diverse Ayurveda-Anwendungen im Programm. Da werden die üblichen Güsse verabreicht, ergänzt mit etwas Massage und asiatischer Philosophie. Es ist nicht gerade das, was Marktstrategen als „Alleinstellungsmerkmal“ preisen.

Wesentlich origineller ist die Besinnung auf die ursprüngliche Stärke der Region. Die besteht zum Beispiel aus den Wäldern und ihren Produkten. Fichtennadel lautet das Zauberwort, mit dem Hotelier Ferdinand Thoma in seinen beiden Häusern im Hochschwarzwald ein zugleich traditionelles und zukunftsweisendes Wellnesskonzept entwickelt hat.

Auf den ersten Blick (oder der ersten Geruchsprobe) mag da so mancher die Nase rümpfen. Fichtennadel, das erinnert an die schon in den sechziger Jahren in großen Plastikflaschen angebotenen Duftschaumbäder und an durchblutungsfördernde Einreibemittel der alten Schule. Aber Thoma und seiner Frau Renate ist es gelungen, den pflanzlichen Wirkstoff vom alten Muff zu befreien und zum regionalen Trendprodukt zu stilisieren.

„Schon Hildegard von Bingen hat ihre heilkräftigen Wirkungen beschrieben“, sagt Thoma. Und so lassen sich denn die Gäste im Wellnesshotel Auerhahn am Schluchsee genüsslich ein Ganzkörperpeeling oder eine Gesichtsbildung auf Fichtennadelbasis verabreichen, laben sich in einem Bad mit Fichtennadelöl und Tannenhonig, bekommen eine Fichtennadel-Aromamassage und trinken zum Abschluss einen Fichtentee.

Die Rohstoffe dafür findet man vor der Haustür. „Wir haben eigene Bäume, die wir rupfen, außerdem dürfen wir nach Vorgabe des Forstamtes jedes Jahr auf eine bestimmte Menge im Wald zugreifen“, erzählt der Hotelier. Die Abschlussklassen des nahe gelegenen St. Blasien-Kollegs helfen im Frühjahr beim Zupfen der frischen Triebe und bekommen dafür einen Zuschuss für ihre Abiturfeier.

Im hauseigenen Labor werden aus den Rohstoffen diverse Elixiere, Öle und Gelextrakte hergestellt. Neben den Fichtennadelanwendungen gibt es in dem Hotel Holunderblütenkosmetik und viele andere kosmetische



*FICHELWEIBLEIN als Tischdekoration im Hotel. (Foto: Norbert Bartnik)*

Angebote – und natürlich auch Ayurveda. Wer seinen Säure-Basen-Haushalt wieder in Harmonie bringen will, lässt sich bei einer Acidosa-Basenkur eine Woche lang entschlacken.



Thoma ist nicht nur Hotelbesitzer, sondern er hat auch eine Heilpraktikerausbildung absolviert. „Ich möchte nicht behandeln, aber ich will die Zusammenhänge verstehen“, betont er. Das Wissen um die Heilkräfte der Natur und das Zusammenwirken von Seele und Körper gibt ihm den nötigen Hintergrund für das Gesamtkonzept der Anwendungen in seinen Häusern.

Regelmäßig stellt er den Gästen bei Vorträgen die „vier Säulen der Gesundheit“ vor, die er in einem Buch beschrieben hat: Bewegung, Entspannung, Bewegung, gesunde Ernährung und positives Denken. Für Bewegung bietet sich am Schluchsee und den umliegenden Höhenzügen reichlich Gelegenheit, ganz egal, ob man sich mit Nordic-Walking-Stöcken, auf dem Mountainbike oder einfach nur im flotten Wanderschritt auf den Weg macht.

#### *FRISCHER*

#### *Fichtenschössling*

Entspannen kann man sich im Pool, in der Solegrotte und im Saunabereich, die gesunde Ernährung bekommen die Gäste mit den „Wellness-Plus“-Menüs, die alternativ zum normalen Menü-Plan angeboten werden. Abgerundet wird das alles durch positives Denken, denn – so Thoma – „wenn Sie alles offen lassen und sich der Vision widmen und die Ziele vor Augen haben, dann sind Sie locker für die Zukunft.

Das Geheimnis ist: Loslassen von altbekannten Strukturen.“ Weise Worte, die seit Jahren durch die Ratgeberliteratur geistern. Aber auch wenn es dem Besucher nicht so ganz gelingen will, den Missmut aus den Gehirnwindungen zu schütteln, hat die Umgebung viele entspannende Effekte. So kommen denn Gäste aller Altersgruppen für ein verlängertes Wochenende oder einen Kurzurlaub in die Wellnessoasen im Schwarzwald.

Im Gegensatz zu manchen Kurdirektoren, die unter der Krise leiden, freut sich Thoma über gut gefüllte Häuser. Das liegt sicher nicht nur an der Kraft der Fichtennadeln. Aber als Symbol des Lebens leisten die grünen Schösslinge auf jeden Fall gute Dienste.

#### **Auskünfte**

Wellnesshotel Auerhahn  
79859 Schluchsee  
Telefon: 07656-97450  
Internet: [www.auerhahn.net](http://www.auerhahn.net).

Bio- und Wellnesshotel  
Alpenblick  
79862 Höchenschwand  
Telefon: 07672-4180  
Internet: [www.alpenblick-hotel.de](http://www.alpenblick-hotel.de).

Norbert Bartnik  
1.10.2009