

Mehr als nur Badewanne

Hotelbetreiber im Schwarzwald sehen Wellness als ganzheitliches Angebot

Herbstzeit ist Wanderzeit ist Wellnesszeit. Diese Formel gewinnt angesichts steigenden Alltagsstresses an Bedeutung. Für Ferdinand Thoma, Hotelier, Heilpraktiker und Geschäftsführer des Wellnesshotels Auerhahn in Schluchsee-Aha und des Bio- und Wellnesshotels Alpenblick in Höchenschwand im Südschwarzwald, ist es daher kein Zufall, dass Wellnessangebote immer größeren Zuspruch finden. Thoma mahnt allerdings zur Vorsicht: „Ein Wellnessurlaub garantiert nicht von alleine mehr gesundheitliches Wohlbefinden. Es kommt ganz entscheidend auf die Qualität und die Rahmenbedingungen an.“ Thoma hat daher zusammen mit seiner Frau Renate schon vor zehn Jahren für seine beiden Hotelbetriebe ein ganzheitliches Wellnesskonzept entwickelt, das auf vier Säulen beruht: Ernährung, Bewegung, Ent-

spannung und positives Denken. „Wellness ist für uns kein Modetrend, sondern steht für ein gutes Körperbewusstsein“, beschreibt Thoma sein Anliegen.

Das fängt in der Küche an: Frische und saisongerechte Lebensmittel überwiegend aus biologischem Anbau regionaler Zulieferer sowie Schnitzer-Brot bilden die Grundlage des reichhaltigen und vielfältigen Angebots an Speisen. Das hat einen Grund: „Bei vielen ist der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht gekommen, sie sind übersäuert“, sagt Thoma. In diesen Fällen spricht man von einer Acidose, die eine Folge falscher Ernährung durch zuviel raffinierte Nahrungsmittel sowie übermäßigem Konsum von tierischem Eiweiß und Milchprodukten ist. Die Übersäuerung wiederum gilt als Ursache für viele Zivilisationskrankheiten. Gäste, die zu einer Entsäuerungskur in den Südschwarzwald kommen, verwehnt Thoma, der zusammen mit seiner Frau eine Ausbildung zum Säure-Fasten-Praktiker absolviert hat, täglich mit dem basischen, gluten- und tiermilcheiweißfreien Wellness-Plus-Menü.



Renate und Ferdinand Thoma betreiben zwei Wellness-Hotels im Schwarzwald und bieten ihren Gästen neben der Erholung auch begleitete Aktivitäten an.



Ein breites Angebot und eine professionelle Betreuung durch qualifiziertes Personal bilden die Grundlage für die drei anderen Säulen Bewegung, Entspannung und positives Denken. Für die Bewegung findet der Erholungssuchende sowohl innerhalb der Hotelanlagen als auch rund um den Schluchsee ideale Voraussetzungen. Nordic Walking ist als aerobes Ganzkörpertraining ein wichtiger Bestandteil des Wellnesskonzepts der beiden Häuser. Ausgebildete Wellnesstrainer begleiten die täglichen Nordic-Walking-Touren. Im 2000 Quadratmeter großen Wellnesszentrum des „Auerhahn“ bieten die Badewelt mit großem Süßwasserpool, die Solegrotte, der Salzstein-Ruheraum, die Salzkristallgrotte, die Aromabäder, die Saunalandschaft, der Massage- und Fitnessraum, das Dampfbad sowie das Sanarium und Solarium alle Möglichkeiten, um Körper und Geist in Hochform zu bringen. Darüber hinaus lädt der „Alpenblick“ im originalen Schwarzwaldhaus zur Entspannung in den 850 Quadratmeter umfassenden Wellnessbereich, der rund um das Thema „Wasser und Salz“ gestaltet wurde. Körperliche und geistige Entspannung sowie Anregungen für gezieltes positives Denken verspricht auch das breit gefächerte Angebot an Programmen. Dazu gehören die Cosmo-Behandlung für alle Sinne



nach Dr. Gümbel, Ayurveda-Anwendungen und eine Spezialität, die einzigartig in der deutschen Wellnesslandschaft ist: die Fichtennadelanwendungen. „Wir schaffen in allen Bereichen einen Bezug zum Schwarzwald“, lautet ein wichtiger Leitsatz in den beiden Hotels. Dass Ferdinand Thoma mit seinem Konzept richtig liegt, belegen eine Reihe von Zertifizierungen und Auszeichnungen von beiden Hotels. (sk)

Wellnesshotel Auerhahn

Vorderaha 4,
79859 Schluchsee,
Telefon 07656 / 9745-0

Internet: www.auerhahn.net

Bio- und Wellnesshotel Alpenblick
St.Georgstraße 9, 79862 Höchenschwand,
Telefon 07672 / 418-0

Internet: www.alpenblick-hotel.de

ANZEIGE



LONG-TIME-LINER®

Dauer Make-up für:

- Augenbraun
- Lidstriche
- Lippenkonturen

... alles andere können Sie sich abschminken

Rosanna Messuri
Beauty Center

Hohenstoffelnstr. 17
78224 Singen
Tel. 0 7731/91 71 31,
Mobil 0172/74 14 401
www.messuri.de

- Kosmetische Faltenunterspritzung
- Humanmedizinisches Dauer-Make up
- Farb & Stilberatung & Frisur
- Dauerepilation

Termine nach Vereinbarung

✂️ **GUTSCHEIN** für eine kostenlose Beratung und Vorzeichnung



Haare, die einfach glücklich machen.

Zweithaar auf Sie zugeschnitten – für Frauen – Männer – Kinder

Seit über 50 Jahren
Zweithaarspezialist.

Sehr große Modellauswahl an Kunst- und Echthaarperücken.

Diskretion, freundliche, professionelle Beratung und erstklassiger Service sind für uns selbstverständlich.

Vertragslieferant der Krankenkassen.
Haus- und Klinikbesuche.



78050 VS-Villingen, Färberstr. 20
Tel. 0 77 21/2 51 65, Fax 3 24 20
www.haartechnik-wambach.de