

monte mare magazin

Ausgabe Nr. 50 – Sommer 2026
ISSN: 2199-1774

Gratis für Sie



Lange gesund leben
Longevity

Zur Ruhe kommen mit Wellness
Besser Schlafen





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer ist da – und mit ihm die perfekte Gelegenheit, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die Tage sind länger, die Stimmung leichter, und plötzlich ist es ganz natürlich, sich bewusst Zeit zu nehmen: für Bewegung, für Erholung, für all das, was guttut. Es ist die Jahreszeit, in der wir das Leben intensiver genießen – draußen, im Wasser, in Momenten, die einfach nur uns gehören. Gerade jetzt wird spürbar, wie eng Wohlbefinden und Lebensqualität zusammenhängen.

Lassen Sie sich von dieser Ausgabe inspirieren, den Sommer bewusst zu erleben – mit Momenten der Ruhe, Bewegung und Lebensfreude. Wir wünschen Ihnen eine erholsame, sonnige Zeit.

Ihr monte mare Team



Web



Instagram



Facebook



Youtube



AUSSER-
GEWÖHNLICH
SCHWITZEN

10

14



BESSER
SCHLAFEN DURCH
WELLNESS



24

NEUES

- 4 Neues von monte mare

SAUNAWELT

- 10 Außergewöhnlich schwitzen
- 13 Welcher Mood-Booster-Typ sind Sie?

WELLNESSWELT

- 14 Besser schlafen durch Wellness
- 17 Wellness-Weltreise

GESUNDHEITSWELT

- 18 Longevity
- 20 Zyklusbasiertes Workout

TAUCH- und WASSERWELT

- 22 Wer schwimmen kann ist klar im Vorteil
- 24 Kindertauchen: Abtauchen mit Abenteuerlust

GENUSSWELT

- 26 Grill & Chill
- 28 Buchverlosung: Griechische Inselküche

REISEWELT

- 30 Ferienland Reichshof

RUBRIKEN

- 32 Genuss als Teil des Kurzurlaubs
- 33 Rätsel
- 34 Standorte, Impressum
- 35 Kolumne

Frischer Wind am Rhein: monte mare kauft Traditionshotel in Andernach

In Andernach tut sich was: Das geschichtsträchtige Rheinhotel hat nach rund 150 Jahren den Besitzer gewechselt – und gehört jetzt zur monte mare Familie.

Dass der Blick dabei erneut auf Andernach fällt, ist kein Zufall. Der Unternehmenssitz liegt ganz in der Nähe in Rengsdorf im Westerwald, und auch die Wurzeln reichen tief in die Region: Unternehmensgründer Herbert Doll stammt aus Andernach. Und sein Sohn Patrick Doll bringt es auf den Punkt: »Wir sind Andernacher.« Entsprechend spielte bei der Entscheidung für den Kauf nicht nur die Zukunftsperspektive eine Rolle, sondern auch ein Stück Heimatgefühl – und der Wunsch, der Stadt etwas zurückzugeben.

Das wäre dann das zweite monte mare Hotel in Andernach am Rhein was den Standort weiter belebt. Das erste Hotel des Unternehmens wurde im Jahr 2018 eröffnet und ist bei Gästen aus Nah und Fern sehr beliebt. Die Überzeugung dahinter: Die Stadt hat Potenzial – und die Nachfrage nach attraktiven Übernachtungs- und Wohlfühlangeboten wächst. Mit frischen Ideen und viel Gespür für besondere Orte wird hier schon bald ein neues Highlight am Rhein entstehen.



Unsere schönsten monte mare Momente

Manchmal entstehen die schönsten Traditionen ganz zufällig. So war es auch bei mir und meinem Mann Christian. Vor vielen Jahren entdeckten wir das **monte mare Bedburg** durch ein Gutscheinebuch. Schon nach unserem ersten Besuch waren wir begeistert. Die Anlage hat für uns genau die richtige Größe: nicht zu groß, nicht zu klein. Besonders gefallen uns die abwechslungsreichen Saunen, die schöne Außenanlage, die kreativen Aufgüsse und die herzliche Art der Saunameisterinnen und Saunameister.

Aus einem spontanen Besuch wurde schnell eine feste Gewohnheit. Das monte mare ist für uns bis heute ein Ort, an dem wir dem Alltag entfliehen, entspannen und neue Kraft tanken können. Dazu gehören auch die leckeren Speisen und die immer wieder neuen Getränke-Kreationen, die jeden Aufenthalt zu einem kleinen Kurzurlaub machen.

Ein ganz besonderes Highlight war die Silvesternacht 2013/2014. Wir feierten den Jahreswechsel im monte mare und erlebten dort einen Aufguss, den wir nie vergessen werden. Saunameister Lars präsentierte einen »Dinner for One«-Aufguss, bei dem er stilecht im Anzug und sogar mit schweren Lederschuh auftrat. Mit viel Humor und Liebe zum Detail begleitete er jede Runde mit einem neuen Duft, passend zu den einzelnen Szenen des berühmten Sketches.

Wir gehen gelegentlich auch getrennt ins monte mare, aber am liebsten genieße ich diese Auszeiten mit meinem Mann zusammen. Als Eltern zweier toller Jungs geben uns die gemeinsamen Momente wieder Kraft und wir schaffen es uns über viele Dinge auszutauschen, die im Alltag zu kurz kommen.

Getoppt wurde unsere Begeisterung schließlich an unserem 10. Hochzeitstag. Diesen besonderen Anlass verbrachten wir im **monte mare Andernach**. Dort übernachteten wir in der wunderschönen Suite »Erde« mit ihrer beeindruckenden Badewanne. Auch die Saunaanlage begeisterte uns sofort. Besonders der Aufguss in der Geysir-Sauna bleibt uns in bester Erinnerung.

Sabrina Schmitz



Entdecken Sie unsere attraktiven Partnerprogramme

Profitieren Sie von exklusiven Vorteilen: Als Mitglied von **EGYM WELLPASS**, **WELLHUB** oder **URBAN SPORTS CLUB** genießen Sie attraktive Rabatte und besondere Konditionen für Ihren Schwimmbad- oder Saunabesuch. Je nach Partner können Sie kostenfrei schwimmen und/oder die Saunalandschaft gegen eine geringe Zuzahlung nutzen. **Und das Beste:** Die Mitgliedschaft kann vom Arbeitgeber bezuschusst werden. **Unser Tipp:** Schauen Sie auf der Website Ihres Partners nach Ihrem Lieblings-monte mare Standort und entdecken Sie Ihre individuellen Vorteile. Alternativ stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite – sprechen Sie uns einfach an und entdecken Sie unsere Vorteilsprogramme.

Das Angebot variiert je nach Standort; nicht alle monte mare Anlagen nehmen teil.



Cycling-Marathon: 21.000 Euro für den guten Zweck

Mitte Juni 2026 fand in **Andernach** erneut der Cycling-Marathon zugunsten der VOR-TOUR der Hoffnung statt. Rund 400 Teilnehmende erradelten bei bestem Wetter etwa 14.000 Kilometer und sammelten dabei über 21.000 Euro für krebserkrankte Kinder und ihre Familien. Die Veranstaltung, die unter der Schirmherrschaft von Dr. Markus

Merk stattfand, lebt vom Engagement vieler: Motivierte Radlerinnen und Radler, zahlreiche Helfer sowie unterstützende Partner und Sponsoren trugen auch in diesem Jahr zum Erfolg bei. Seit der Premiere 2014 ist das Event fest etabliert, insgesamt kamen bereits über 150.000 Euro zusammen.



VOR-TOUR der Hoffnung e.V.
...rollt für krebserkrankte und hilfsbedürftige Kinder

Spatenstich in Obertshausen: Erweiterung startet

Der Spatenstich im April 2026 ist der Auftakt für die Erweiterung des Freizeitbades monte mare **Obertshausen**. Bis Sommer 2027 entsteht ein neuer Außenbereich mit 50-Meter-Becken, Familienrutsche, Spraypark und Beach-Gastronomie. Ziel ist es, das Freizeit- und Sportangebot vor Ort auszubauen und mehr Kapazitäten für die Schwimmbildung zu schaffen. Insgesamt fließen rund 5,5 Millionen Euro in das Projekt.

»Wir freuen uns, gemeinsam mit der städtischen Entwicklungsgesellschaft ein Konzept umzusetzen, das Erholung, Sport und Spaß vereint. Das 50-Meter-Becken und die familienorientierten Attraktionen sind ein großer Gewinn für unsere Besucherinnen und Besucher«, so monte mare Geschäftsführer Patrick Doll. Der laufende Bade- und Saunabetrieb bleibt während der Bauzeit uneingeschränkt bestehen.



Visualisierungen von soluto plan



Girls'Day und Boys'Day 2026

... und auch monte mare war wieder mit dabei. Der bundesweite Aktionstag bietet Schülerinnen und Schülern jedes Jahr die Möglichkeit, Berufe kennenzulernen, neue Perspektiven zu entdecken und über klassische Rollenbilder hinauszuschauen. Auch bei monte mare konnten die rund 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer hinter die Kulissen schauen und spannende Einblicke in ganz unterschiedliche Bereiche gewinnen. Es war schön, Euch bei uns zu haben – danke für Euer Interesse, Eure Neugier und den gemeinsamen Tag!





Regelmäßige Saunabesuche sind auch im Sommer eine ausgezeichnete Idee. Die unterschiedlichen Saunaphasen trainieren den Körper, er verkraftet Temperaturschwankungen viel besser. Auch die Muskeln entspannen sich, Beschwerden wie Kopfschmerzen lassen nach. Und natürlich profitiert auch die Seele von der Auszeit von Stress und Hektik.

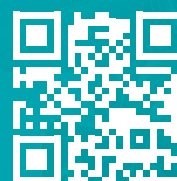
Die anschließende Abkühlung macht den Saunabesuch im Sommer zum Hochgenuss. Ein kalter Kneippguss, Abtauchen im eiskalten Tauchbecken oder das Abreiben mit Crushed-Eis stehen gerade im Sommer hoch im Kurs. Dennoch sollte man sich unbedingt schonend abkühlen und den Körper nicht unnötig schocken. Es ist deshalb ratsam, erst einmal ein paar Minuten an der frischen Luft zu spazieren und sich dann unter der kühlen Brause abzuduschen.

Der Sommer bei monte mare steht ganz im Zeichen von Erholung, Genuss und besonderen Wohlfühlmomenten. Bis September überraschen wir unsere Gäste mit wechselnden Aktionsangeboten aus den Bereichen Sauna, Freizeitbad, Wellness und Gastronomie – ein wiederkehrender Anlass, sich selbst etwas Gutes zu tun und den Sommer bewusst zu genießen.

So gelingt der Sommer-Sauna-Tag:

- ☀ Viel trinken – am besten Wasser oder Softschorlen. Kaffee und Alkohol hingegen meiden, denn die entziehen dem Körper zusätzlich Flüssigkeit.
- ☀ Nicht auf leeren Magen: Saunieren strengt den Kreislauf an, deshalb sollten Sie nie auf leeren Magen saunieren. Aber auch schweres, fettreiches Essen belastet den Kreislauf. Besser auf leichte Kost zurückgreifen.
- ☀ Pause machen: Zwischen den Saunagängen großzügige Pausen einlegen – am besten an der frischen Luft.
- ☀ Schattenparker: Nach der Sauna sollten Sie lieber im Schatten entspannen, als in der prallen Sonne zu brutzeln. Dem Kreislauf und der Haut zuliebe.

Alle Sommerangebote
finden Sie auf
www.monte-mare.de/sommer



Stadt Rheinbach beantragt Bundesförderung für die Sanierung des Freibades

Die Stadt Rheinbach möchte die Zukunft ihres Freibades langfristig sichern und wird einen Förderantrag im Rahmen des Bundesprogramms »Sanierung kommunaler Sportstätten – Schwimmbäder 2026« stellen.

Das Rheinbacher Freibad ist seit vielen Jahren ein wichtiger Treffpunkt für Sport, Freizeit und Erholung. Gleichzeitig befindet sich die Anlage trotz kontinuierlicher Unterhaltungs- und Instandsetzungsmaßnahmen in einem zunehmend schlechten baulichen und technischen Zustand. Insbesondere das 50-Meter-Außenbecken, das Kinderbecken sowie die technische Infrastruktur weisen einen erheblichen Sanierungsbedarf auf. »Mit dem Bundesprogramm bietet sich nun die Möglichkeit, einen erheblichen Teil der Sanierungskosten durch Fördermittel zu finanzieren«, erklärt Torsten Bölinger, Technischer Beigeordneter der Stadt Rheinbach.

Grundlage des Förderantrags ist eine umfassende Konzeptstudie zur Zukunft des Freibades. Diese zeigt, dass der überwiegende Teil der notwendigen Investitionen ohnehin auf die bauliche und technische Bestandssicherung entfällt. Die Kosten für eine reine Erhaltung der be-

stehenden Anlage würden langfristig kaum unter denen einer umfassenden Modernisierung liegen. Diese eröffnet durch eine mögliche Inanspruchnahme von Fördermitteln aber die Gelegenheit, die Attraktivität des Freibades nachhaltig zu steigern.

Die Stadt weist ausdrücklich darauf hin, dass die Umsetzung der Konzeptstudie nur im Falle einer positiven Förderzusage des Bundes erfolgen soll. Die geplante Sanierung würde neben der technischen Erneuerung insbesondere eine barrierefreie Gestaltung sowie eine moderne und energieeffiziente Infrastruktur ermöglichen. Dadurch könnten Betriebssicherheit, Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit des Freibades langfristig verbessert werden. »Das Freibad leistet einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität in Rheinbach. Es schafft attraktive Freizeit- und Bewegungsangebote für Kinder, Jugendliche und Familien, fördert Gesundheit und gesellschaftliches Miteinander und stärkt die Attraktivität der Stadt als Wohn- und Lebensstandort«, freut sich Bürgermeister Dr. Daniel Phiesel über die im Rat getroffene Entscheidung.

Presseinformation Stadt Rheinbach



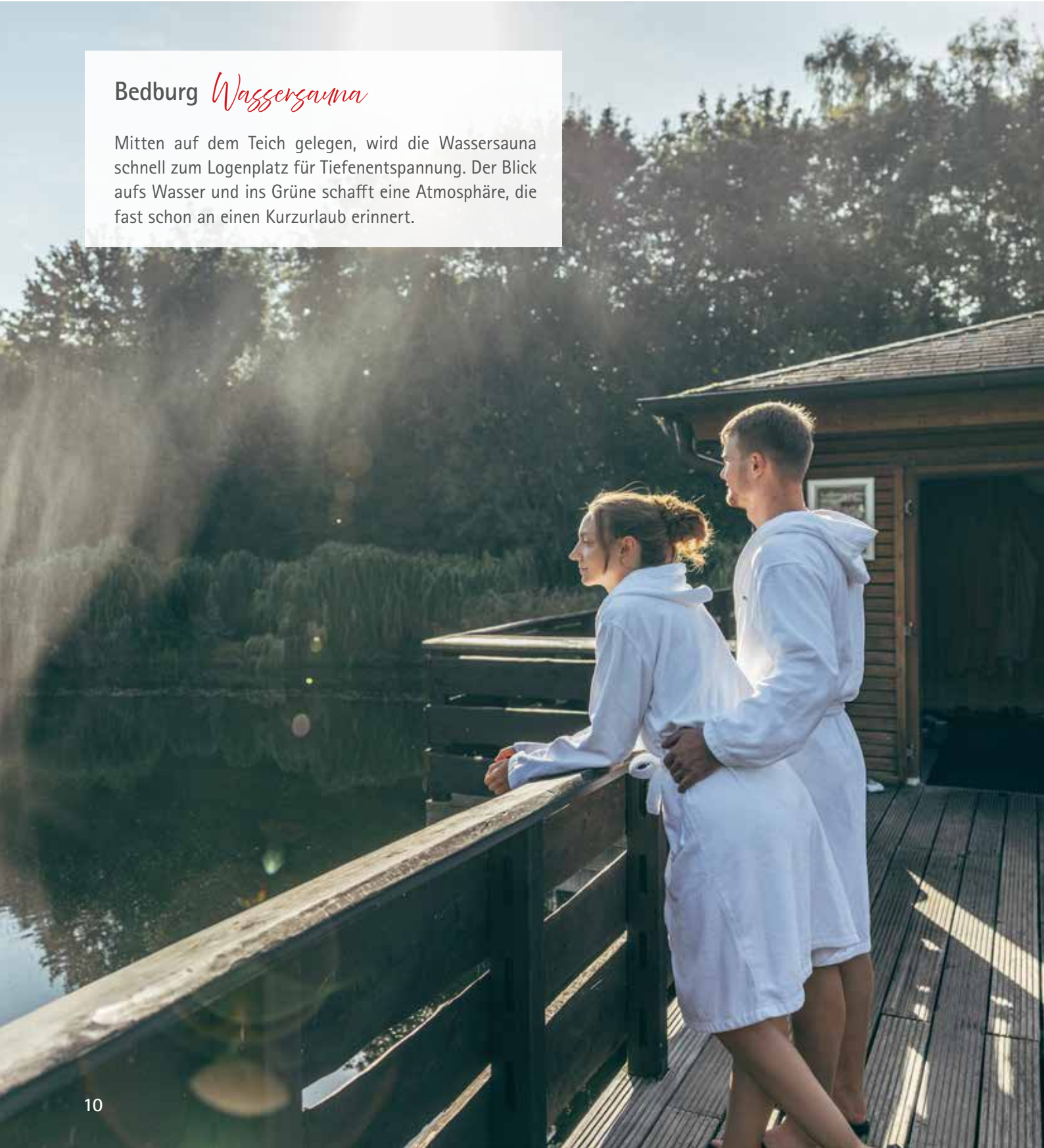
So könnte das neue Freibad aussehen. (Visualisierung von soluto plan)

Außergewöhnlich schwitzen

Sauna kann viel mehr sein als einfach nur heiß. Bei monte mare wird jeder Saunagang zum echten Erlebnis – mal spektakulär inszeniert, mal mitten in der Natur, mal herrlich ungewöhnlich. Ob auf einem historischen Schiff, hoch über der Rureifel oder mit Wasserfontäne wie beim berühmten Andernacher Geysir: Jede dieser Saunen hat ihren ganz eigenen Charakter.

Bedburg *Wassersauna*

Mitten auf dem Teich gelegen, wird die Wassersauna schnell zum Logenplatz für Tiefenentspannung. Der Blick aufs Wasser und ins Grüne schafft eine Atmosphäre, die fast schon an einen Kurzurlaub erinnert.



Während des Aufgusses schießt plötzlich eine Wasserfontäne in die Höhe – ganz wie beim berühmten Andernacher Kaltwassergeysir. Die Geysir-Sauna sorgt für echtes Naturwunder-Feeling beim Schwitzen.

Andernach *Geysir-Ganna*



Die Serengeti-Sauna ist die Bühne für große Aufgüsse. Der mächtige Ofen in der Mitte sorgt für intensive Hitze und schafft die perfekte Kulisse für spannende Aufgussrituale in echter Wohlfühlatmosphäre.

Obertshausen *Serengeti-Ganna*



Kaiserslautern *Pfälzer Babbel-Stubb*

In der Pfälzer Babbel-Stubb gilt: Reden ausdrücklich erlaubt. Während entspannt »gebabbelt« wird, verbreitet ein Sudtopf mit frischen Kräutern aus dem hauseigenen Garten aromatische Düfte und macht die Sauna zu einem besonders gemütlichen Treffpunkt.



Reichshof *Gibirische Banja*

Die sibirische Banja bringt russische Saunakultur ins Oberbergische – heiß, intensiv und traditionell. Hohe Luftfeuchtigkeit, kräftige Aufgüsse und die beliebten Wenik-Rituale sorgen für ein uriges Schwitzerlebnis wie zur Zeit der Zaren.



Kreuzau *Turmsauna*

Saunieren auf zehn Metern Höhe – mit freiem Blick über die Rureifel. Die komplett verglaste Front macht die Turmsauna zum Panorama-Highlight, während milde Temperaturen, natürliche Aufgussude und Räucherzeremonien für Entschleunigung sorgen.



Rheinbach *Theatersauna*

Hier wird der Aufguss zur Inszenierung für alle Sinne. Licht, Nebel, Soundeffekte und bewegte Bilder auf großer Leinwand machen die Theatersauna zu einem immersiven Erlebnis, das weit über klassisches Saunieren hinausgeht.

Schliersee *Kelo-Gauna*

Gefertigt aus jahrhundertealtem Polarkiefer-Holz versprüht die Kelo-Sauna echte nordische Hüttenromantik. Nach dem Aufguss warten draußen Alpenpanorama und Blick auf den Schliersee – eine Kombination, die Gänsehaut garantiert.

Tegernsee *Gaunerschiff Irmingard*

Saunieren mitten auf dem See: Das historische Saunaschiff Irmingard macht's möglich. Im einhundert Jahre alten Schulschiff treffen finnisches Saunaklima, Alpenpanorama und glitzernder Seeblick aufeinander – außergewöhnlicher geht's kaum.





Welcher *Mood-Booster-Typ* sind Sie?

Beantworten Sie die folgenden 5 Fragen spontan und finden Sie heraus, was Ihre Laune wirklich hebt.

Ihr perfekter Feierabend sieht so aus:

-  Noch einmal richtig auspowern beim Sport
-  Zeit mit Freunden verbringen
-  Mit einem Buch oder vor dem Fernseher entspannen

Ihr Traumurlaub:

-  Ein abwechslungsreicher Städtetrip mit Kultur und gutem Essen
-  Ein ruhiges Hotel mit viel Zeit zum Nichtstun
-  Hauptsache mit viel Action – egal ob am Meer oder in den Bergen

Welche Musik hebt sofort Ihre Stimmung?

-  Schnelle Beats
-  Ruhige, entspannende Klänge
-  Fröhliche Songs zum Mitsingen

Welche Umgebung tut Ihnen besonders gut?

-  Im Wald, am Wasser oder einfach an der frischen Luft
-  Ein Café, ein Restaurant oder ein lebendiger Treffpunkt
-  Meine Laufstrecke oder das Gym

Welche Aussage passt am besten zu Ihnen?

-  Ich brauche oft Ruhe, um runterzukommen.
-  Beim Sport bekomme ich den Kopf frei.
-  Ich bin gerne unter Menschen.

Auswertung

Meistens dieses Symbol gewählt: 
Der Entspannungs-Typ

Ihr bester Mood-Booster ist Ruhe und Entschleunigung. Wenn Sie sich Zeit für sich nehmen, Wärme genießen und einfach loslassen, tanken Sie neue Energie.

Tipp: Gönnen Sie sich regelmäßig kleine Wellness-Auszeiten.

Meistens dieses Symbol gewählt: 
Der Aktiv-Typ

Sie heben Ihre Stimmung am besten durch Bewegung und Aktivität. Sport hilft Ihnen, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen. **Tipp:** Probieren Sie neue Trainingsformen oder Kurse aus: Abwechslung sorgt für extra Motivation.

Meistens dieses Symbol gewählt: 
Der Erlebnis-Typ

Für Sie ist der wichtigste Mood-Booster Gemeinschaft. Austausch, Lachen und gemeinsame Zeit bringen Sie schnell wieder zu guter Laune. **Tipp:** Planen Sie bewusst kleine Highlights mit anderen – das hebt nachhaltig Ihre Stimmung.



Besser schlafen durch Wellness:

WIE REGELMÄßIGE ENTSPANNUNG DIE NACHT VERBESSERT

Schlaf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden – und zugleich eine der empfindlichsten. Stress, Bildschirmzeit und ein hoher Alltagsstakt bringen den natürlichen Rhythmus leicht aus dem Gleichgewicht. Die Folge: Einschlafprobleme, unruhige Nächte, fehlende Regeneration. Dabei entscheidet guter Schlaf maßgeblich darüber, wie leistungsfähig und widerstandsfähig der Körper bleibt.

Wellness kann hier gezielt gegensteuern. Denn Entspannung ist kein Luxus, sondern ein physiologischer Prozess, der den Körper in den sogenannten Ruhemodus versetzt. Vor allem Wärme spielt dabei eine zentrale Rolle. Anwendungen wie Sauna oder warme Bäder fördern die Durchblutung, lösen muskuläre Spannungen und wirken beruhigend auf das Nervensystem. Der Körper kann leichter vom Aktivitäts- in den Erholungszustand wechseln – eine wichtige Voraussetzung für das Einschlafen.

Besonders interessant ist dabei der Effekt des Temperaturwechsels. Während die Körpertemperatur in der Sauna zunächst ansteigt, sinkt sie nach dem Aufenthalt und der Abkühlung wieder ab. Genau dieser Abfall sendet dem Or-

ganismus ein natürliches Signal: Schlafenszeit. Ähnliche Prozesse laufen auch am Abend im natürlichen Biorhythmus ab. Wer dieses Prinzip gezielt nutzt, unterstützt die eigene innere Uhr.

Darüber hinaus wirkt Wellness auch auf mentaler Ebene. Ruhe, gedämpftes Licht und bewusste Pausen helfen, Gedanken zu ordnen und Stress abzubauen. Studien zeigen, dass ein entspannter Geist wesentlich schneller in den Schlaf findet. Rituale spielen dabei eine entscheidende Rolle: Wiederkehrende Abläufe vor dem Zubettgehen geben Orientierung und schaffen Sicherheit.

Langfristig kann regelmäßige Entspannung die Schlafqualität nachhaltig verbessern. Der Körper lernt, schneller abzuschalten, die Tiefschlafphasen stabilisieren sich, die nächtliche Regeneration wird effektiver. Gerade im Kontext moderner Lebensstile mit hoher Reizdichte gewinnt dieser Ausgleich an Bedeutung. Wellness bietet damit mehr als kurzfristige Erholung – es wird zu einem wichtigen Baustein für gesunden Schlaf und damit für langfristige Gesundheit.



TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF:



Erholsamer Schlaf beginnt nicht erst mit dem Zubettgehen – sondern mit bewusster Entspannung im Alltag und kleinen Ritualen und Regelmäßigkeiten.

- ★ **KÜHL SCHLAFEN:** Nachts sinkt die Körperkerntemperatur für einen erholsameren Schlaf. Das wird durch ein kühles Schlafzimmer mit rund 16–18 Grad unterstützt
- ★ **RITUALE ENTWICKELN:** Feste Abläufe zum Ausklang des Tages erleichtern das Abschalten
- ★ **REIZE REDUZIEREN:** Licht dimmen, Bildschirme rechtzeitig ausschalten
- ★ **RUHEPHASEN EINPLANEN:** Entspannung nicht erst im Bett beginnen lassen
- ★ **ACHTSAMKEIT INTEGRIEREN:** Atemübungen oder kurze Meditation helfen beim Runterfahren
- ★ **REGELMÄßIGKEIT PFLEGEN:** Wiederkehrende Zeiten stabilisieren den Schlafrhythmus
- ★ **ABENDLICHE WÄRME NUTZEN:** Sauna oder warmes Bad zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen



Wellness für Weltenbummler

Unsere beliebte Wellness-Weltreise geht weiter. Jeden Monat entführen wir unsere Gäste in ein anderes Reiseland. Dabei entdecken Sie neue Wellnissanwendungen, entspannende Aufgüsse und traditionelle Köstlichkeiten aus fernen Ländern und Kulturen. Reisen Sie mit uns und lassen Sie sich verwöhnen! www.monte-mare.de/weltreise



August: Thailand



Entdecken Sie Thailands faszinierende Wellness-Welt. Die **Thaiöl-Massage** verbindet Techniken der klassischen Massage mit Elementen der traditionellen Thai-Massage. Intensive Dehnungen und gezielte Druckpunktarbeit lösen Verspannungen, während das kräftig-würzige Aroma von Rosmarin und Ingwer neue Energie schenkt. Die **Lotus-Zeremonie** im Dampfbad verwöhnt mit Meersalz, Orangenschalen, Litchisamen und wertvollem Traubenkernöl für ein samtweiches Hautgefühl.

Freuen Sie sich auf Genussmomente voller Entspannung und italienischer Leichtigkeit. Bei **Wellness à la carte** stellen Sie sich Ihre Auszeit ganz nach Ihren persönlichen Wünschen zusammen. Kombinieren Sie selbst ausgewählte Massagen, pflegende Packungen und entspannende Anwendungen zu einem individuellen Wohlfühlmenü – von der »Vorspeise« bis zum süßen »Dessert«.

September: Italien



Oktober: Indien



Tauchen Sie ein in Indiens jahrtausendealte Wellnesskunst. Tief entspannend wirkt die ayurvedische Ganzkörpermassage **Abhyanga** mit warmen, auf Ihr Dosha abgestimmten Ölen und sanften Streichungen. Sie bringt den Energiefluss in Balance und schenkt neue Harmonie. Die **Jumanah-Zeremonie** im Dampfbad vereint die reinigende Kraft von Salz mit den pflegenden Eigenschaften von Honig und lässt die Haut strahlen.

Für viele Standorte ist die Buchung der Wellness-Weltreise-Angebote über den Onlineshop bereits möglich. **Reservieren Sie gleich Ihren Termin.**

Longevity: Lange (und) gesund leben

Langlebigkeit – oder moderner formuliert: Longevity – ist weit mehr als der Wunsch nach einem hohen Alter. Im Fokus steht die Frage, wie wir die Jahre, die wir gewinnen, auch vital, beweglich und erfüllt erleben können. Wissenschaftler sprechen dabei von der »Healthspan«, also der Zeitspanne, in der wir gesund bleiben. Die gute Nachricht: Ein großer Teil davon liegt in unserer eigenen Hand.

Der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben ist kein Geheimnis, sondern eine Kombination bewährter Faktoren. Regelmäßige Bewegung hält Herz, Muskeln und Stoffwechsel in Schwung. Eine ausgewogene Ernährung mit frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln unterstützt die Zellerneuerung und wirkt entzündungshemmend. Ebenso wichtig ist erholsamer Schlaf – er ist die Grundlage für Regeneration und mentale Leistungsfähigkeit.

Auch Achtsamkeit und mentale Balance spielen eine zentrale Rolle. Wer lernt, Stress bewusst zu reduzieren, stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern auch die innere Widerstandskraft. Kleine Rituale im Alltag: Ein Spaziergang, bewusstes Atmen oder digitale Pausen können hier Großes bewirken.





Ein oft unterschätzter, aber äußerst wirkungsvoller Baustein für Longevity ist die Kraft von Wärme und Kälte – und genau hier entfaltet die Sauna ihr volles Potenzial. Das gezielte Wechselspiel aus intensiver Hitze und anschließender Abkühlung wirkt wie ein natürliches Training für den gesamten Organismus. In der Wärme erweitern sich die Blutgefäße, die Herzfrequenz steigt, die Durchblutung wird angeregt. Es folgt die Abkühlung: Kaltes Wasser, frische Luft oder ein Tauchbecken lassen die Gefäße wieder zusammenziehen. Dieses Zusammenspiel stärkt Gefäße, Kreislauf sowie die Widerstands- und Anpassungsfähigkeit. Übrigens: Nicht nur die Regeneration wird gefördert oder das Immunsystem gestärkt. Auch Stresshormone werden bei regelmäßigen Saunabesuchen reduziert. In Zeiten, in denen dauerhafte Anspannung als einer der größten Beschleuniger biologischer Alterungsprozesse gilt, ist diese Form der bewussten Auszeit von unschätzbarem Wert.

Dass sich diese Effekte auch langfristig auszahlen, zeigt ein Blick in die Forschung: Eine finnische Langzeitstudie konnte nachweisen, dass Menschen, die regelmäßig saunieren, ein deutlich geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben – und im Durchschnitt tatsächlich länger leben. Besonders ausgeprägt war dieser Effekt bei Personen, die mehrmals pro Woche die Sauna nutzen. Sauna verbindet physiologisches Training mit tiefer Entspannung und wird so zur nachhaltigen Gesundheitsstrategie – getragen vom Rhythmus aus Hitze, Kälte und Ruhe. Wer auf diesen Dreiklang aus Aktivität, bewusstem Rückzug und gezielten Reizen setzt, schafft die Grundlage für ein langes Leben in Balance.

Im Einklang trainieren: Zyklusbasiertes Workout

Frauenkörper sind keine Maschinen – sie funktionieren zyklisch. Der Hormonhaushalt verändert sich im Verlauf des Menstruationszyklus und beeinflusst Energielevel, Leistungsfähigkeit und Regeneration. Genau hier setzt zyklusbasiertes Training an: Statt starren Trainingsplänen folgt es den natürlichen Phasen des Körpers. Das Ergebnis? Mehr Wohlbefinden, effektivere Workouts und ein nachhaltiger Zugang zu Fitness.

Mit dem Zyklus zu trainieren ist kein Trend, sondern ein Perspektivwechsel. Im *la vida sports* wird daraus ein ganzheitliches Konzept – für mehr Balance, mehr Energie

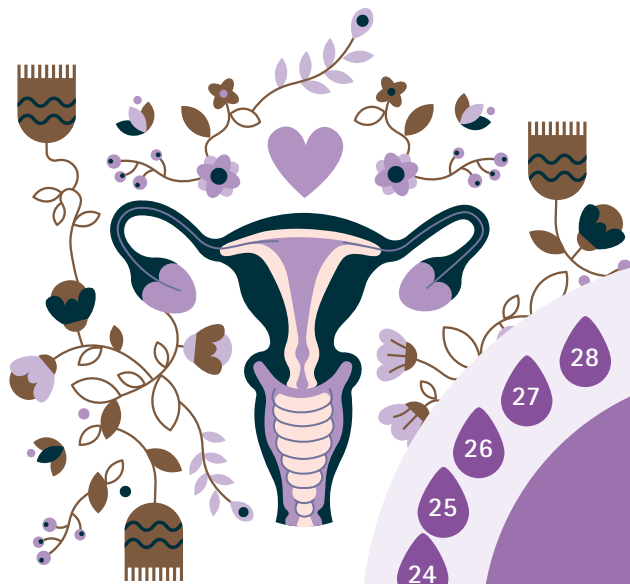
und mehr Freude an Bewegung. Denn wer seine körperlichen Signale versteht, trainiert nicht nur smarter, sondern auch achtsamer.

Zyklusbasiertes Training bedeutet nicht Verzicht, sondern Anpassung. Wer lernt, auf seinen Körper zu hören, stärkt die eigene Körperwahrnehmung nachhaltig. Dabei helfen auch die Angebote rund um Entspannung und Wellness. Ein Besuch in der Sauna kann insbesondere in der Luteal- oder Menstruationsphase wohltuend sein: Wärme entspannt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und unterstützt die Regeneration.

Praktische Tipps für den Alltag

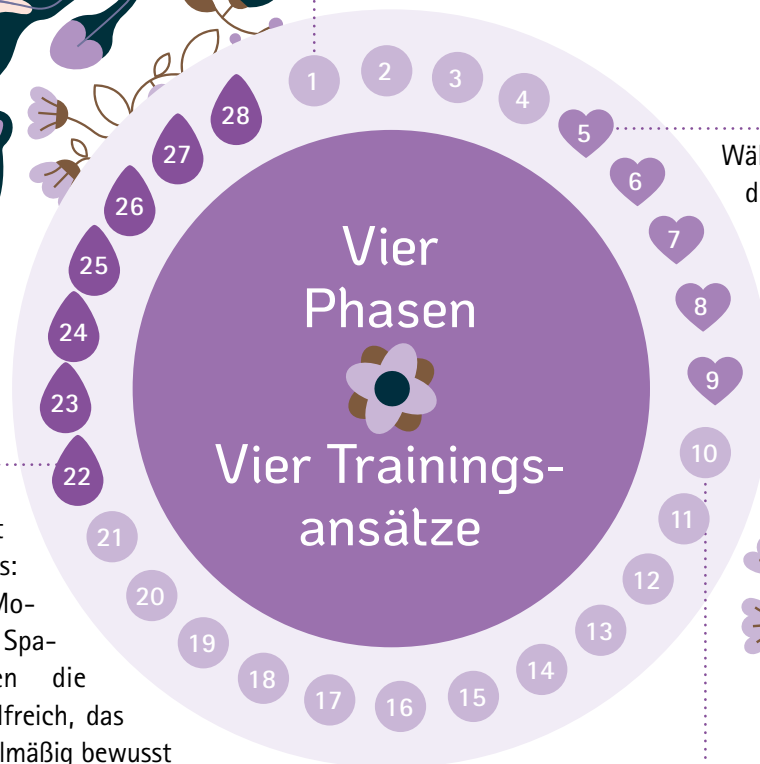
- Tracken Sie Ihren Zyklus – analog oder per App
- Planen Sie intensive Einheiten bewusst in leistungsstarken Phasen
- Erlauben Sie sich Pausen ohne schlechtes Gewissen
- Nutzen Sie Wellnessangebote gezielt zur Regeneration





Der Zyklus beginnt (nach der Menstruation) mit der **Follikelphase**: Der Östrogenspiegel steigt, Energie und Motivation kehren zurück. Jetzt ist die ideale Zeit für intensives Krafttraining oder neue Trainingsreize.

In der **Menstruationsphase** schließlich braucht der Körper vor allem eines: Ruhe. Sanftes Yoga, Mobility-Training oder ein Spaziergang unterstützen die Regeneration. Es ist hilfreich, das eigene Energielevel regelmäßig bewusst zu reflektieren – etwa über eine Zyklus-App und ein kurzes tägliches Check-in: Wie fühle ich mich körperlich, wie ist meine Motivation, wie mein Schlaf? Wer diese Signale dokumentiert, erkennt schnell Muster im Zyklus und kann das Training gezielt daran anpassen.



Während des **Eisprungs** erreicht die Leistungsfähigkeit oft ihren Höhepunkt. HIIT-Einheiten, anspruchsvolle Kurse oder persönliche Bestzeiten – jetzt darf es fordernd sein.



Mit der anschließenden **Lutealphase** sinkt langsam die Energie. Der Fokus verschiebt sich auf moderates Training, saubere Technik und bewusste Bewegung.



EXPERTENTIPP:
BEA SZCZEPANIAK
Trainerin la vida SPORTS
in Andernach



Viele Frauen trainieren dauerhaft über ihre Grenzen hinweg oder darunter. Wer seinen Zyklus berücksichtigt, erzielt oft bessere Ergebnisse – mit deutlich weniger Erschöpfung.



WER SCHWIMMEN
KANN, IST KLAR
IM VORTEIL



Schwimmen ist mehr als ein Freizeitvergnügen – es ist eine Fähigkeit, die im Ernstfall über Leben und Tod entscheiden kann. Dennoch beherrschen sie längst nicht alle sicher. Dabei zeigen aktuelle Zahlen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), wie relevant das Thema bleibt: 2025 sind in Deutschland fast 400 Menschen ertrunken – viele davon in unbewachten Gewässern wie Seen oder Flüssen. Ein zentraler Grund: fehlende Schwimmkompetenz. Noch immer verlassen viele Kinder die Grundschule, ohne sich sicher im Wasser bewegen zu können – ein Risiko, das sich durch frühes Lernen deutlich reduzieren ließe.



Kinderschwimmkurse sind ab einem Alter von fünf Jahren empfehlenswert.

Viele Badeunfälle entstehen außerdem durch Selbstüberschätzung. Gerade in offenen Gewässern werden Strömungen, Temperaturen oder die eigene Kondition häufig unterschätzt. Hinzu kommen typische Risikofaktoren wie Alkohol am Wasser, leichtsinnige Mutproben oder das Hineinspringen in unbekannte Gewässer. Auch körperliche Überhitzung vor dem Sprung ins Wasser oder das Schwimmen ohne ausreichende Pausen können schnell gefährlich werden.

Schwimmen zu lernen ist eine Investition in die eigene Sicherheit – vielfältige Schwimmkurse finden Sie auf www.monte-mare.de/kurse



Mehr als nur Sicherheit

Gerade vor diesem Hintergrund wird deutlich: Wer sicher schwimmen kann, schafft die beste Grundlage, um Risiken richtig einzuschätzen und sich im Ernstfall souverän im Wasser zu bewegen.

Schwimmen zu lernen bedeutet, Vertrauen ins Wasser aufzubauen und den eigenen Körper bewusst zu kontrollieren – bis die Abläufe intuitiv funktionieren. Von der Wassergewöhnung über die richtige Atemtechnik bis hin zu sicheren Schwimmstilen – jeder Schritt trägt dazu bei, sich souverän im Wasser zu bewegen. Genau hier setzen die Kurse im monte mare an: Sie richten sich an alle Alters- und Leistungsstufen und ermöglichen einen sicheren, strukturierten Einstieg oder gezielte Verbesserung.

Ein weiterer Vorteil: Schwimmen ist ein besonders gelenkschonender Ganzkörpersport. Nahezu alle Muskelgruppen werden aktiviert, die Ausdauer wird gestärkt – und gleichzeitig sorgt das Wasser für natürliche Kühlung, gerade an warmen Tagen. So verbindet Schwimmen Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden auf einzigartige Weise.



EXPERTENTIPP:

BRITTA HENNES

Leitung Schwimmschule
monte mare Rheinbach

Viele lernen nur, sich im Wasser fortzubewegen – die Technik wird dabei oft vernachlässigt und die Übung fehlt. Dabei gilt: Je besser die Technik, desto sicherer bleibt man auch in Ausnahmesituationen. Besonders entscheidend ist die Atmung: Wer kontrolliert ins Wasser ausatmet, ist ruhiger, spart Kraft und kann auch in Stressmomenten souverän reagieren. Und: Auch im Erwachsenenalter lohnt es sich, die eigene Schwimmtechnik regelmäßig aufzufrischen – zum Beispiel in einer privaten Schwimmstunde.



ABTAUCHEN MIT ABENTEUERLUST

Kindertauchen zwischen Spaß und Verantwortung

Für viele Erwachsene beginnt das Tauchen mit einem lang gehegten Traum: schwerelos durch die Unterwasserwelt gleiten, Fische beobachten und eine völlig neue Perspektive auf die Natur erleben. Kein Wunder also, dass auch Kinder neugierig werden, wenn Eltern oder Freunde begeistert vom letzten Tauchurlaub erzählen. Doch ab wann dürfen Kinder eigentlich tauchen? Welche Tauchscheine gibt es? Und worauf sollten Eltern achten?



Grundsätzlich gilt: Kindertauchen ist möglich – allerdings unter besonderen Voraussetzungen. Bereits ab etwa acht Jahren können Kinder an speziellen Schnupper- oder Einsteigerprogrammen im Pool teilnehmen. Dabei geht es zunächst weniger um Tiefe oder Technik als um den spielerischen Umgang mit der Ausrüstung und das sichere Verhalten unter Wasser.

Ab zwölf Jahren können Kinder zum Beispiel im Indoor-Tauchcenter von monte mare Rheinbach erste Junior-Tauchscheine erwerben. Diese Brevets unterscheiden sich von Erwachsenenkursen vor allem durch strengere Sicherheitsregeln: geringere Tauchtiefen, kleinere Gruppen und verpflichtende Begleitung durch Erwachsene oder Tauchprofis.

Wichtig ist dabei nicht nur das Alter, sondern vor allem die persönliche Reife des Kindes. Tauchen verlangt Aufmerksamkeit, Ruhe und die Fähigkeit, Anweisungen zuverlässig umzusetzen. Kinder müssen lernen, Druckausgleich zu machen, ihre Ausrüstung zu kontrollieren und auch in ungewohnten Situationen ruhig zu bleiben. Nicht jedes Kind ist dafür gleich bereit – und das ist völlig in Ordnung.

Medizinisch wird empfohlen, Kindertauchen sorgfältig zu begleiten. Ohren, Nebenhöhlen und die körperliche Entwicklung spielen ebenso eine Rolle wie die psychische Belastbarkeit. Ein tauchmedizinischer Check vor dem ersten Kurs ist daher sinnvoll.

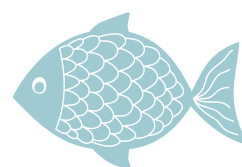
Gleichzeitig bietet Tauchen Kindern enorme Chancen. Sie erleben Natur unmittelbar, entwickeln Verantwortungsgefühl und lernen oft erstaunlich früh, wie empfindlich Meere und Gewässer sind und dass in diesen Ökosystemen alles mit allem zusammenhängt. Wer einmal einem Fischschwarm in der Schwerelosigkeit begegnet ist, versteht Umweltschutz plötzlich nicht mehr nur theoretisch, sondern entwickelt eine Beziehung zur Mitwelt und ist darin persönlich eingebunden. Das kann das Leben – nicht nur von Kindern – enorm bereichern.

Kindertauchen ist deshalb weit mehr als ein bisschen Spaß im Urlaub. Richtig begleitet kann es eine Erfahrung sein, die das Selbstvertrauen stärkt, Respekt vor der Natur vermittelt und Kindern zeigt, dass Abenteuer nicht immer laut sein müssen. Manche beginnen genau dort ihre lebenslange Begeisterung für die Unterwasserwelt, denn ein Tauchschein ist nicht weniger als eine Eintrittskarte in eine andere Welt.



Einsteigerkurs SSI Junior Open Water Diver

- Dauer:** 4 Tage bzw. ca. 40 Unterrichtsstunden (inkl. Eigenstudium)
- Ort:** 3 Tage im Indoortauchzentrum monte mare Rheinbach bei 28° Wassertemperatur. Am 4. Tag am Tauchsee, um das Gelernte in der »freien Wildbahn« anzuwenden.
- Wer:** Leute zwischen 12 und 16 Jahren
- Start:** Ferienkurs an 4 aufeinander folgenden Tagen
- Preis:** 529 Euro inkl. Lehrmaterial, Sport- und Fitness-Test, Theoriestunden und Abschlusstest, 6 Unterrichtseinheiten im Flachwasser, 2 Tauchgänge im Indoor-Pool, 2 Freiwasser-Tauchgänge im See, alle Eintritte ins monte mare (inkl. Freizeitbad), Seeintritt und Leihhausrüstung exkl. ABC-Ausrüstung.
- Tipp:** Spezialangebot für monte-mare-Tauchschüler: ABC-Set (Maske, Schnorchel, Geräteflossen und Füßlinge zum Kombipreis von 249 Euro.



GRILL & CHILL



NICK MOKA
KÜCHENCHEF MONTE MARE RHEINBACH,
QUALITÄTSMANAGEMENT BON GUSTO

DIE RICHTIGE FLEISCHAUSWAHL – QUALITÄT ENTSCHIEDET

Am Anfang steht immer die Wahl des richtigen Fleischstücks. Klassiker wie das Rumpsteak überzeugen mit zarter Struktur und kräftigem Geschmack, während ein T-Bone-Steak mit Knochen und Filetanteil besonders saftig gart. Für intensiven Geschmack empfiehlt sich das Entrecôte oder Rib-Eye mit seinem typischen Fettsäure. Wer es besonders edel mag, greift zum Filet, während das Flank Steak spannende neue Aromen auf den Grill bringt. Entscheidend ist dabei immer: Qualität vor Quantität – und das richtige Gefühl für Garzeit und Hitze.

Ein lauer Sommerabend, glühende Kohlen und dieser unverwechselbare Duft von Röstaromen in der Luft – genau dann entfaltet Grillen seinen ganzen Zauber. Wer mehr möchte als Würstchen und Standardkost, setzt auf ausgewählte Zutaten, aromatische Marinaden und raffinierte Beilagen. So wird aus einem Grillabend ein echtes Genusserlebnis.

monte mare
bön gusto

GRILL & CHILL IM SAUNAGARTEN

Schon gewusst? Bei unseren beliebten »Grill & Chill«-Events im Saunagarten können Sie den Sommer richtig genießen. Gönnen Sie sich Leckeres vom Grill, kreative Beilagen, kühle Drinks und chillige Beats – mehr braucht es nicht für einen Abend zwischen Entspannung und Genuss.

CHILI-BBQ-MARINADE – WÜRZIGER ALLROUNDER

Diese Marinade bringt Feuer auf den Grill und sorgt für eine ausgewogene Mischung aus Schärfe, Süße und rauchigen Noten. Ideal für kurzgegrilltes Fleisch, aber auch für Gemüse oder Tofu.

Zutaten

- 1 Chilischote
- 2 TL Ketchup
- 1 TL Chipotle-Pulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Honig
- ½ TL bunter Pfeffer (grob zerstoßen)
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Die Chilischote in feine Ringe schneiden und mit allen übrigen Zutaten gründlich vermengen. Das Grillgut darin marinieren oder die Marinade während des Grillens auftragen. Wichtig: Wegen des Honigs nur bei mittlerer Hitze grillen, damit nichts verbrennt.

GEGRILLTE AVOCADO – CREMIG UND FRISCH

Eine überraschend einfache, aber raffinierte Beilage: Gegrillte Avocado überzeugt mit rauchigem Aroma und einer frischen, würzigen Füllung.

Zutaten

- 2 reife Avocados
- 1 Fleischtomate
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer
- 100 g Feta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Koriander
- Olivenöl

Zubereitung:

Avocados halbieren, entkernen und mit Limettensaft sowie etwas Olivenöl beträufeln. Mit der Schnittfläche nach unten etwa fünf Minuten grillen.

In der Zwischenzeit Tomate würfeln, Knoblauch und Koriander fein hacken und mit dem gewürfelten Feta vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gegrillten Avocados vom Rost nehmen und mit der Mischung füllen.



SPARGEL-PFÄNNCHEN – AROMATISCH UND UNKOMPLIZIERT

Eine überraschend frische Kombination: feine Röstaromen und cremiger Käse treffen auf süße, saftige Erdbeeren und würziges Bärlauchpesto – perfekt für heiße Tage.

Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g weißer Spargel
- 600 g grüner Spargel
- 4x Burrata
- 200 g Erdbeeren
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Zucker, Zitronenpfeffer
- Olivenöl
- etwas Weißwein

Für das Bärlauchpesto:

- 100 g Bärlauch
- 100 g Petersilie
- 100 ml Olivenöl
- 100 ml Rapsöl
- 20 g Parmesan
- 20 g Sonnenblumenkerne
- Salz

Zubereitung:

Weißer Spargel schälen, grünen Spargel nur an den Enden kürzen. Beides in etwa 4–5 cm große Stücke schneiden und auf einem Blech verteilen. Mit Salz, etwas Zucker, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Zitronenpfeffer würzen. Mit Olivenöl und etwas Weißwein beträufeln und im Ofen etwa zu drei Vierteln vorgaren.

Für das Pesto Bärlauch, Petersilie, geriebenen Parmesan und geröstete Sonnenblumenkerne mit den Ölen kurz pürieren und mit Salz abschmecken. Den Spargel auf kleine Pfännchen verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und je eine Burrata daraufsetzen. Im geschlossenen Grill etwa 6–10 Minuten fertig garen. Zum Schluss mit Erdbeeren und Bärlauchpesto garnieren.



ZAZIKI VIERMAL ANDERS

Zaziki muss man nicht vorstellen. Er ist ein beliebter Klassiker, der wunderbar zu vielen Gerichten passt. Damit Zaziki richtig gut wird, braucht es hochwertigen griechischen Joghurt: Er sollte gut abgetropft, dick und cremig sein. Während die klassische Version Gurke enthält, kann Zaziki auch ganz nach persönlichem Geschmack mit verschiedenen Zutaten zubereitet werden. Suchen Sie sich Ihre Lieblingsvariante aus und servieren Sie sie immer gekühlt!

ERGIBT 6–8 PORTIONEN

- 400 g griechischer Joghurt
- 1 große Gurke mit Schale, wässriges Inneres entfernt
- Salz
- 3–4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2–3 EL Weißweinessig
- 90 ml natives Olivenöl extra, plus mehr zum Beträufeln
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL frisch gehackter Dill

KLASSISCHER ZAZIKI MIT GURKE UND DILL

Den Joghurt in ein feines Sieb geben, um überschüssige Flüssigkeit abtropfen zu lassen. Die Gurke grob in ein Sieb raspeln. Etwas Salz darüberstreuen, damit die Gurke Wasser zieht, und 10–15 Minuten stehen lassen.

Anschließend die Gurke mit den Händen ausdrücken, um möglichst viel Flüssigkeit zu entfernen. (Das Gurkenwasser kann aufbewahrt werden – es eignet sich hervorragend für einen Gin Tonic.)

Den Joghurt in eine große Schüssel füllen und Gurke, Knoblauch sowie Essig unterrühren. Unter kräftigem Rühren langsam das Olivenöl einfließen lassen. Den Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den Dill untermischen. Abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Vor dem Servieren etwas natives Olivenöl extra über den Zaziki träufeln.



ERGIBT 6–8 PORTIONEN

- 1 Rezept klassischer Zaziki
- 1 EL Kapern, abgetropft, abgespült, trocken getupft und fein gehackt, sowie ein paar ganze Kapern zum Garnieren

ERGIBT 6–8 PORTIONEN

- 300 g griechischer Joghurt
- 2 kleine Rote Beten, geschält und gerieben
- Salz
- 1 Karotte, geschält und gerieben
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 EL Apfelessig
- 3 EL natives Olivenöl extra, plus mehr zum Beträufeln
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL fein gehackter Dill
- ½ TL Abrieb von 1 unbehandelten Bio-Orange
- geröstete Sesamsamen zum Garnieren

ERGIBT 6–8 PORTIONEN

- 200 g griechischer Joghurt
- 2 EL geriebene Gurke
- Salz
- 1 reife Avocado, halbiert Stein entfernt
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt (optional)
- 1 EL natives Olivenöl extra, plus mehr zum Beträufeln
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, plus mehr zum Garnieren
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL fein gehackte Minze
- 1 TL Abrieb von 1 unbehandelten Bio-Zitrone

ZAZIKI MIT KAPERN

Den klassischen Zaziki zubereiten. Vor dem Servieren die gehackten Kapern zusammen mit dem Dill unterrühren.

Zuletzt den Zaziki mit etwas nativem Olivenöl extra beträufeln und mit einigen ganzen Kapern garnieren.

ZAZIKI MIT ROTER BETE UND KAROTTE

Den Joghurt in ein feines Sieb geben, um überschüssige Flüssigkeit abtropfen zu lassen.

Die geriebene Rote Bete in einem Sieb mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen.

Den Joghurt in eine große Schüssel füllen und Rote Bete, Karotte, Knoblauch sowie Essig unterrühren. Unter kräftigem Rühren langsam das Olivenöl einfließen lassen. Den Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann Dill sowie Orangenabrieb untermischen. Abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Vor dem Servieren etwas natives Olivenöl extra über den Zaziki träufeln und geröstete Sesamsamen darüberstreuen.

ZAZIKI MIT AVOCADO UND MINZE

Den Joghurt in ein feines Sieb geben, um überschüssige Flüssigkeit abtropfen zu lassen.

Die geriebene Gurke in einem Sieb mit etwas Salz bestreuen, damit die Gurke Wasser zieht, und 10–15 Minuten stehen lassen.

Anschließend die Gurke mit den Händen ausdrücken, um möglichst viel Flüssigkeit zu entfernen.

Das Fruchtfleisch der Avocado in die Rührschüssel der Küchenmaschine löffeln und mit dem Zitronensaft cremig mixen. Die Avocado unter den Joghurt mischen, dann Gurke und Knoblauch hinzufügen. Unter kräftigem Rühren langsam das Olivenöl einfließen lassen, den Kreuzkümmel unterziehen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Abschließend Minze und Zitronenabrieb untermischen. Abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Vor dem Servieren etwas natives Olivenöl extra über den Zaziki träufeln.

Rezepte aus:
ars vivendi verlag · Carolina Doriti

Griechische Inselküche

Hardcover mit Prägung und Lesebändchen
225 Seiten · 30,00 [D] · 30,90 [A]
ISBN 978-3-7472-0747-5

Gewinnspiel:
Wir verlosen ein
Exemplar des Kochbuchs



Jetzt mitmachen
und gewinnen



Kurzurlaub mit Weitblick – aktiv entspannen im Ferienland Reichshof

Wer dem Alltag für ein paar Tage entfliehen möchte, findet im Ferienland **Reichshof** im Naturpark Bergisches Land beste Voraussetzungen für eine entspannte Auszeit zwischen Wäldern, Wiesen und Weitblick. Hier verbinden sich naturnahe Aktivität, gesundes Heilklima und wohlthuende Erholung zu einem Kurzurlaub, der Körper und Geist gleichermaßen guttut.

Rund 350 Kilometer markierte Wanderwege führen durch die abwechslungsreiche Mittelgebirgslandschaft des Bergischen Landes. Bunte Mischwälder, sanfte Höhenzüge, beeindruckende Fernsichten und blühende Wacholderheiden prägen das Ferienland Reichshof und machen jede Tour zu einem besonderen Naturerlebnis. Beliebte Themenwege führen entlang der Wiehltalsperre mit Blick auf die bekannte Krombacher Insel, durch malerische Dörfer oder hinauf zu aussichtsreichen Höhen wie rund um die Ortschaft Blockhaus. Ein umfangreiches Angebot an geführten Wanderungen und Radtouren runden das Angebot ab.

Im Mittelpunkt des gesundheitsorientierten Angebots steht der Kurort Eckenhagen. Bereits seit 1991 trägt der Ort das staatliche Prädikat »Heilklimatischer Kurort«. Entscheidend dafür ist die therapeutisch wirksame Kombination aus Mittelgebirgsklima, sauberer Luft und Bewegung in der Natur. Besonders das weitläufige Waldgebiet rund um Eckenhagen schafft ideale Bedingungen für Erholung und Regeneration.

Ein besonderes Angebot ergänzt das Freizeit- und Gesundheitsprofil des Kurortes seit diesem Jahr: Gemeinsam mit der Kur- & Touristinfo Reichshof bietet Klimatherapeutin Jasmin Kostrzewa geführte Heilklimawanderungen auf den zertifizierten Heilklimawanderwegen rund um Eckenhagen an. Ergänzend werden Kneipp-Anwendungen, das Naturtretbecken im Staatsforst Puhlbruch sowie der Barfuß- und Sinnespfad im Kurpark in die Touren integriert.

Der rund 1,5 Hektar große Kurpark Eckenhagen lädt mit Teich- und Brunnenanlage, Waldsofas, Musikmuschel

Fotos: © druckreif-medien





und Kneipp-Tretbecken zum Verweilen ein. Im Sommer sorgen Kurkonzerte und Veranstaltungen in der Musikmuschel für besondere Urlaubsmomente. Direkt in Eckenhagen befindet sich zudem das monte mare Hallenbad mit großzügiger Saunalandschaft – ideal, um einen aktiven Urlaubstag entspannt ausklingen zu lassen.

Auch abseits der Wanderwege bietet das Ferienland Reichshof zahlreiche Freizeitmöglichkeiten für Groß und Klein. Sportlich aktiv wird es auf den vier Routen des Schwalbe Fahrradparks oder dem hügeligen Pumptrack. Golf Freunde erwartet der 18-Loch-Golfplatz in Reichshof-Hassel oder die Minigolfanlage in Eckenhagen, während Familien im Affen- & Vogelpark tierische Abenteuer erleben können. Einblicke in das ländliche Leben vergangener Zeiten bietet das Bauernhofmuseum Eckenhagen, während die Historische Mühle Nespen mit ihrem gemütlichen Mühlencafé zum Verweilen einlädt. Wer die Natur lieber entschleunigt erleben möchte, kann bei einer Alpakawanderung oder einer Planwagenfahrt im Zockelschritt durch die Reichshofer Wälder die Umgebung entdecken. Motorsportbegeisterte finden auf dem Go-Kart-Ring in Hahn actionreiche Abwechslung. Kulturinteressierte gewinnen im Kunst Kabinett Hespert, im Atelier LFB sowie in der Grubenausstellung und der Puppenstube in den Räumlichkeiten der Kur- & Touristinfo Reichshof spannende Einblicke in Kunst, Kultur und regionale Geschichte.

Abgerundet wird der Aufenthalt durch die regionale Gastronomie – von Bergischen Waffeln auf sonnigen Terrassen bis hin zur gehobenen Küche in stilvollem Ambiente. So wird der Aufenthalt im Ferienland Reichshof zu einer wohltuenden Mischung aus Bewegung, Naturerlebnis und Erholung.

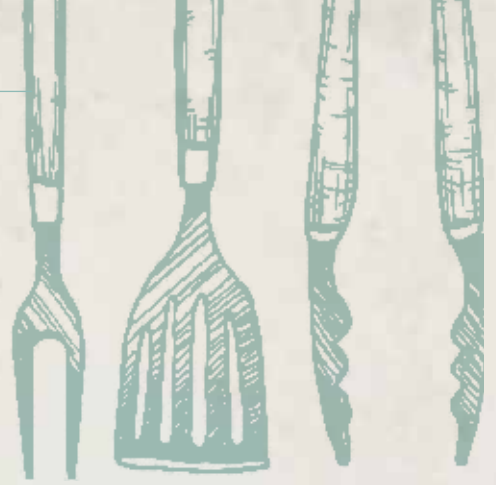


Weitere Informationen und kostenfreies Prospektmaterial erhält man bei der Kur- & Touristinfo Reichshof:

Tel.: 02265-470
E-Mail: kurverwaltung@reichshof.de
www.ferienland-reichshof.de



Genuss als Teil des Kurzurlaubs



Bereits seit 2003 Jahren gehört Ali zum Küchenteam von monte mare in Rheinbach. Als Koch sorgt er täglich dafür, dass aus frischen Zutaten und kreativen Ideen Gerichte entstehen, die den Besuch zu einem rundum gelungenen Erlebnis machen. Denn wer sich eine Auszeit vom Alltag gönnt, erwartet nicht nur Entspannung, sondern auch kulinarische Momente, die in Erinnerung bleiben.

Der Arbeitstag beginnt für Ali mit der Vorbereitung der Zutaten. Anschließend werden Vorspeisen, Hauptgerichte und saisonale Empfehlungen mit viel Sorgfalt zubereitet. Während des laufenden Betriebs behält er den Überblick, stimmt sich mit dem Team ab und achtet darauf, dass Qualität und Geschmack jederzeit stimmen.

Besonders schätzt Ali die Möglichkeit, seine Leidenschaft jeden Tag aufs Neue einzubringen. »Ich arbeite gerne bei monte mare, weil ich Menschen gerne mit meinen Kreationen glücklich mache«, sagt er. Für ihn gehört gutes Essen zu einem gelungenen Kurzurlaub einfach dazu – und genau diesen Urlaub vom Alltag erleben die Gäste auch auf dem Teller.



Steckbrief

Name: Ali Sagir
Beruf: Koch
Bei monte mare seit: 2003
Lieblingsgericht: für alles offen
So schalte ich in meiner Freizeit ab: Kochen, Gartenarbeit, spazieren

Werden auch Sie Teil der monte mare Familie

Leidenschaft für Gastfreundschaft, Teamgeist und die Freude daran, anderen eine Auszeit vom Alltag zu schenken – genau das verbindet die Menschen bei monte mare. Hinter jedem gelungenen Aufenthalt steht ein engagiertes Team. Wer seine Stärken in einem besonderen Arbeitsumfeld einbringen möchte, findet bei uns spannende Perspektiven und vielfältige Einstiegsmöglichkeiten. Vielleicht beginnt hier schon bald Ihre eigene Erfolgsgeschichte:



Monat	Tauchvogel	poet.: Brunnen	veralt.: Be- drückung, Not, Leiden	griech.: ab, weg	Kräusel- stoff	Kurzwort für: Infor- mation	Bild länd- lichen Friedens	Kurzform von Assistent	primitives Wasser- fahrzeug	Ruhe-, Polster- möbel	Kinder- trompete	Hotel für Auto- fahrer	Feier, Fete			
					Hochziel, Vorbild				Halt	7						
Vorname der von Fürsten- berg			Münze in Großbri- tannien				auf der Stelle, augen- blicklich					Gegenteil von Hölle				
Erfinder des Auto- reifens		2			fließen- des Ge- wässer	1			nord- friesische Insel							
knapp, wenig Raum lassend			eine Schuld abtragen	Schwimm- becken (Kw.)			semit. Volksan- gehöriger		8							
				in die Falle tappen	Rätseln und gewinnen  WIR VERLOSEN 5x2 FREIKARTEN für ein monte mare Ihrer Wahl				weibl. Märchen- gestalt	gefühls- mäßig	griech. Buch- stabe	5				
Bedroh- lichkeit einer Lage		Hauch, Fluidum											Glied- maßen		nieder- trächtig	
fleisch. Pflanzen- teil		orient. Waren- märkte	ugs.: einfacher US-Soldat	10												
planieren																
Verkehrs- mittel (Kw.)	uner- wünsch- ter Pflan- zenwuchs		Abk.: Nach- folger													
		4	Streit- gespräch	südame- rikani- sche La- maart												
span. Tennis- spieler (Rafael)																
tierisches Plankton																
									starker Zweig	pers. Für- wort (2. Person, 3. Fall)	griech. Schafs- käse	Musik- richtung	Groß- mutter	glühende Masse		griech. Vorsilbe: Leben
Acker- unkraut		Brot- mantel					gezierte Haltung			11	Abk.: Aus- wärtiges Amt	Kfz.-Z.: Alten- burger Land				
				Situa- tionsko- mödie					Kurzbez. für ein offenes Auto							
Wild- leder- imitation		indisch- religiöses Lehr- system		9			knielän- ger Ano- rak mit Kapuze		6		Dodeka- nes Insel (Griech.)					

© RateFLUX 2018-411-003

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Geben Sie das Lösungswort online ein auf www.monte-mare.de/raetsel oder senden Sie eine Postkarte mit Lösungswort an monte mare, Monte-Mare-Weg 1, 56579 Rengsdorf. Einsendeschluss ist der 30.10.2026, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Auf der Suche nach einem Geschenk?

Das Verwöhn-Arrangement »Entspannen und Genießen« beinhaltet pro Person:

- Tageskarte Sauna- & WellnessResort (inkl. Sport-/Freizeitbad)
- 1 Gericht zur Auswahl aus der Speisekarte (ausgenommen Steakgerichte)
- 1 Smoothie nach Wahl

Verschenken Sie eine Pause vom Alltag: www.monte-mare.de/shop





»Die Kunst, das Gute wahrzunehmen«

Dankbarkeit hat ein Imageproblem. Sie klingt nach Kalenderblatt, nach Teetasse mit Sinnspruch, nach einem wohlmeinenden Rat, den man sich anhört und dann doch wieder vergisst. Dabei ist sie viel radikaler, als ihr Ruf vermuten lässt. Denn Dankbarkeit verändert den Blick. Und wer den Blick verändert, verändert am Ende auch die Welt.

Wir leben in einer Zeit, in der Aufmerksamkeit oft dem Mangel gilt: zu wenig Zeit, zu wenig Geld, zu wenig Anerkennung. Die Nachrichten zeigen Krisen, Debatten kreisen um Defizite, und selbst im Privaten vergleichen wir uns schneller mit dem, was anderen fehlt oder gelingt, als mit dem, was bereits da ist. Dankbarkeit setzt genau hier einen Kontrapunkt. Nicht als Realitätsverweigerung, sondern als bewusste Entscheidung, das Vorhandene wahrzunehmen.

Wer Dankbarkeit übt, entdeckt plötzlich die stillen Selbstverständlichkeiten des Lebens: den ersten Kaffee am Morgen, einen freundlichen Blick, einen Menschen, der zuhört. Das klingt klein.

Ist es aber nicht. Denn unser Gehirn folgt der Aufmerksamkeit. Was wir regelmäßig wahrnehmen, prägt unsere Stimmung, unsere Haltung und letztlich unser Handeln.

Interessanterweise wirkt Dankbarkeit nicht nur nach innen. Menschen, die sich wertgeschätzt fühlen oder selbst Wertschätzung empfinden, handeln oft großzügiger, geduldiger und verbindlicher. Dankbarkeit macht weniger hart. Weniger zynisch. Vielleicht sogar weniger einsam. Sie erinnert uns daran, dass wir nicht isoliert urchs Leben gehen, sondern ständig voneinander getragen werden.

Und genau darin liegt ihre gesellschaftliche Kraft. Eine Kultur der Dankbarkeit bedeutet nicht, Probleme schönzureden. Sie bedeutet, den Menschen und dem Leben nicht nur mit Anspruch, sondern auch mit Anerkennung zu begegnen. Vielleicht wäre das schon ein Anfang: öfter wahrzunehmen, was trägt, statt nur zu beklagen, was fehlt.



monte mare Andernach
Klingelswiese 1
56626 Andernach
+49 2632 9872210
andernach@monte-mare.de

monte mare Bedburg
Monte-Mare-Weg 1
50181 Bedburg/Kaster
+49 2272 906800
bedburg@monte-mare.de

monte mare Kaiserslautern
Mailänder Straße 6
67657 Kaiserslautern
+49 631 30380
kaiserslautern@monte-mare.de

**monte mare Kreuzau
(Kreis Düren)**
Windener Weg 7
52372 Kreuzau
+49 2422 94260
kreuzau@monte-mare.de

monte mare Obertshausen
Badstraße 19
63179 Obertshausen
+49 6104 80190
obertshausen@monte-mare.de

monte mare Reichshof
Hahnbacher Straße 21
51580 Reichshof-Eckenhagen
+49 2265 997400
reichshof@monte-mare.de

monte mare Rheinbach
Münstereifeler Straße 69
53359 Rheinbach
+49 2226 90300
rheinbach@monte-mare.de

monte mare Schliersee
Perfallstraße 4
83727 Schliersee
+49 8026 920900
schliersee@monte-mare.de

monte mare Tegernsee
Hauptstraße 63
83684 Tegernsee
+49 8022 1874770
tegernsee@monte-mare.de



Machen Sie die nächste Ausgabe noch besser...

... und teilen Sie mit uns Ihr schönstes monte mare-Erlebnis!
Jeder im Magazin veröffentlichte Beitrag wird mit einer
Sauna-Freikarte belohnt.

Schicken Sie uns Ihren Erlebnisbericht
und – wenn Sie mögen – ein Foto von
sich an magazin@monte-mare.de



Kurzurlaub bei monte mare

Sie möchten auch mal eine monte mare Anlage kennen-
lernen, die nicht in Ihrer Nähe ist? Dann verbinden Sie
Ihren Aufenthalt mit einem Kurzurlaub.

Eine Auflistung von Hotels und
Pensionen in der Region finden Sie
auf www.monte-mare.de/urlaub



IMPRESSUM

Herausgeber: soluto media GmbH
Monte-Mare-Weg 1 · D 56579 Rengsdorf
E-Mail: media@soluto.de · ISSN: 2199-1774

V.i.S.d.P.: Jörg Zimmer

Redaktion: Sarah Brennecke, Christiane Reffgen,
Sabine Wechselberger
E-Mail: magazin@monte-mare.de

Gestaltung: Christine Alterauge, Sarah Eul,
Viviane Steil, Lea Müller | E-Mail: media@soluto.de

Anzeigen: soluto media GmbH, Rengsdorf

Erscheinung: 3 x jährlich

Bilder: Stephan Eismann, Tim Rönz, Fotolia (Seite 14, 25, 32),
istockphoto (Seite 8, tatianaazets; Seite 14, assalve, Olga Yastremska,
Aleh Varanishcha, Mary Long, Olaf Simon, OSINSKI AGENCY, Marina
Lohrbach; Seite 16, Anastasia Malachi; Seite 17, Aleh Varanishcha,
StockByM; Seite 18, Gokcemim; Seite 20, FatCamera; Seite 21, Sanja
Djordjevic, Zinkevych; Seite 22, LL28; Seite 24, para827; Seite 26,
YelenaYemchuk, t_kimura; Seite 27, StephanieFrey; Seite 35, BeritK),
Adobe Stock (Seite 17, day2505), Celine Nadolny, monte mare

Haftung: Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Haftung für
die Richtigkeit von Veröffentlichungen übernommen werden.
Nachdruck oder Veröffentlichung, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher vorheriger Genehmigung. Für unverlangt eingesendetes
Material wird keine Haftung übernommen.

Kostenlos abonnieren

Sie möchten keine Ausgabe
mehr verpassen und das
Magazin 3x jährlich kostenlos
per Post erhalten?

Dann registrieren
Sie sich jetzt.



monte mare hotel

A N D E R N A C H



»KURZURLAUB«

Ihre verlängerte Pause vom Alltag

- 2 Übernachtungen
- reichhaltiges Frühstücksbuffet in der Orangerie
- 2 Tageskarten für den SAUNA- & SPA-Bereich pro Person
- Nutzung der la vida SPORTS Trainingsfläche
- WLAN und Parken kostenfrei im Hotel

für 2 Personen im DZ Superior

ab **359 €**

für 2 Personen in einer Suite

ab **469 €**

Wählen Sie zwischen den Suiten
Feuer, Wasser, Erde und Luft.

Preise gültig bis 23.12.2026

Hier buchen:



Im monte mare 4-Sterne-Hotel in Andernach dreht sich alles um Wohlbefinden und Regeneration von Körper und Geist. Egal ob zu zweit, aktiv mit Freunden oder entspannt im Wellness-Wochenende: Hier können Sie sich entspannen und wohlfühlen, neue Energie tanken und mit allen Sinnen genießen.

HOTEL · SUITEN · SAUNA · SPA · SPORTS · SEMINARE

Infos und Buchungen: Klingelschloß 1 · 56626 Andernach · Tel. 02632 / 987221-9 · www.monte-mare.de/hotel