

monte mare magazin

Ausgabe Nr. 47 – Sommer 2025
ISSN: 2199-1774

Gratis für Sie



Kühlen Kopf bewahren
Entspannt an heißen Sommertagen

Apnoetauchen
Mit einem Atemzug in die Tiefe





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sonnencreme auf der Haut, das Rauschen des Wassers in den Ohren und ein kühles Getränk in der Hand – es gibt kaum etwas Schöneres als den Sommer. Wäre da nur nicht die kleine Herausforderung, die die heiße Jahreszeit manchmal mit sich bringt: Während wir in der Sonne brutzeln, läuft der Alltag meist trotzdem weiter – nur eben mit mehr Schweißperlen auf der Stirn.

Wie gut, dass es in dieser Ausgabe des monte mare Magazins jede Menge Tipps gibt, wie Sie den Sommer ganz entspannt genießen können. Entdecken Sie ab Seite 14 kleine Wellness-Rituale, die auch an heißen Tagen guttun. Oder Ideen, wie Sie auch bei hohen Temperaturen – wortwörtlich – einen kühlen Kopf bewahren.

Wer lieber in Bewegung bleibt, findet ab Seite 18 Inspiration für einen sportlichen Sommer: Trainingstipps für heiße Tage und spannende Trendsportarten im Wasser – eine erfrischende Alternative zum Fitnessstudio.

Besonders tief abtauchen können Sie ab Seite 22: Apnoetaucher Nik Linder erzählt im Interview, wie es ist, mit nur einem Atemzug in die Stille der Tiefe zu gleiten. Und weil all das Sommerfeeling bei monte mare nur durch ein starkes Team möglich wird, werfen wir ab Seite 30 einen Blick hinter die Kulissen: Wer sorgt eigentlich dafür, dass sich jeder Tag bei uns wie Urlaub anfühlt?

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen – und einen Sommer voller Leichtigkeit, Genuss und kleiner Fluchten aus dem Alltag.

Viele Grüße

Jörg Zimmer, Marketing-Leiter



Web



Instagram



Facebook



Youtube



SOMMER,
SONNE, SAUNA-
GARTEN

10



SO
BEWAHREN SIE
EINEN KÜHLEN
KOPF

16



22

NEUES

- 4 Neues von monte mare
- 9 Kreuzworträtsel

SAUNAWELT

- 10 Sommer, Sonne, Saunagarten

WELLNESSWELT

- 13 Wellness-Weltreise
- 14 Me-Time im Sommer

GESUNDHEITSWELT

- 16 So bewahren Sie einen kühlen Kopf
- 18 Training trotz Hitze

TAUCH- und WASSERWELT

- 20 Schwimmbäder in Not
- 22 Apnoetauchen mit Nik Linder

GENUSSWELT

- 25 Superfoods – so schmeckt der Sommer

REISEWELT

- 28 Alpenregion Tegernsee Schliersee

RUBRIKEN

- 30 Hinter den Kulissen
- 34 Standorte, Impressum
- 35 Kolumne

NACHWUCHS BEI MONTE MARE

Girls' & Boys' Day: Zukunftstage bei monte mare

Im April hatten wir bei monte mare wieder kleine Nachwuchstalente zu Gast – Jungs und Mädchen, die einen Tag lang in verschiedene Berufe hineinschnuppern durften. Ob als Köchin, Fachangestellte für Bäderbetriebe, Hotelfachleute oder Verwaltungsfachangestellte – bei uns gab es

keine Klischees oder klassische Rollenbilder, sondern jeder konnte ausprobieren, was Spaß macht und Interesse weckt. Wir freuen uns, dass wir jungen Menschen so ganz neue Perspektiven eröffnen konnten.

www.monte-mare.de/lehre



Stille Helden am Beckenrand

Unsere RettungsschwimmerInnen sorgen Tag für Tag für die Sicherheit aller Badegäste – aufmerksam, verantwortungsvoll und immer einsatzbereit. Ob bei der Überwachung des Badebetriebs, der Hilfeleistung in Notsituationen oder einfach durch ihre bloße Präsenz – sie geben uns allen ein gutes Gefühl. Gerade in den Sommermonaten, wenn viele Menschen das kühle Nass genießen möchten, ist ihre Arbeit besonders gefragt. Deshalb suchen wir immer Verstärkung für unser Team.



Der beste Nebenjob der Welt?
Finden wir schon. Als Rettungsschwimmer verdienst du dein Geld nicht in irgendeinem überhitzten Büro und musst auch nicht in der Kneipe um die Ecke kellnern. Du jobbst im Schwimmbad und hast auch noch jede Menge Spaß dabei. Klingt das nicht super? Ideal für Studierende oder SchülerInnen – flexibel, abwechslungsreich und gut bezahlt.

Werde jetzt Rettungsschwimmer in unserem Team und sichere dir den besten Nebenjob.

Infos zu Voraussetzungen und Bewerbung: www.monte-mare.de/rettungsschwimmer

monte mare Azubi-Days

Anfang Mai trafen sich Auszubildende aus verschiedenen monte mare Standorten für zwei spannende Tage in Andernach. Ziel dieses Events: Stärkung von Selbstmanagement, Teamarbeit und Eigenverantwortung – zentrale Kompetenzen für den Start ins Berufsleben. Das Ganze praxisnah, spielerisch und mit viel Spaß umgesetzt.



Ein großer Dank gilt unserem Seminarpartner Quest-Team, die mit tollen Impulsen, Spielen und Reflexionsrunden für einen echten Mehrwert gesorgt haben. Auch der Austausch untereinander kam nicht zu kurz. Abends wurde zusammen lecker gegessen und beim Bowlen ging es sportlich weiter – mit Übernachtung im monte mare Hotel ein rundum gelungenes Event. Ob beim Netzwerken, dem Blick hinter die Kulissen oder beim aktiven Austausch – der Tag war geprägt vom WIR-Gefühl.

Organisiert wurde das Event von unserer Personalentwicklung – ein wichtiger Baustein, um unsere Mitarbeitenden und Azubis nicht nur fachlich, sondern auch persönlich stark zu machen. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächsten Azubi-Days.



Seesauna Tegernsee feiert 100 Jahre Irmingard

Am Freitag, den 15. August 2025 feiern wir gemeinsam mit Ihnen den 100. Geburtstag von „Irmingard“. Dazu laden wir alle Gäste auf ein Glas Sekt und ein Stück Geburtstagskuchen ein.



Freizeit-Spaß

3x **FRECHE FREUNDE Kids** Produkte
kaufen + 2. Freizeit-Ticket
GRATIS!



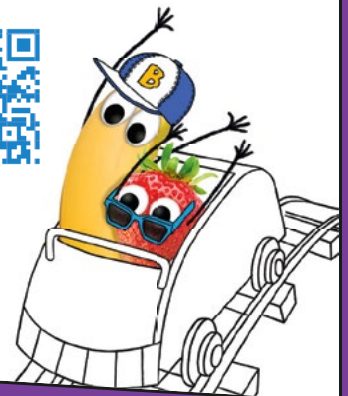
DE-ÖKO-037

1. 3x **FRECHE FREUNDE Kids** Produkte kaufen

2. Rechnungsbeleg hochladen

3. 2für1 Freizeit-Spaß Ticket sichern:
Einer zahlt, zwei kommen rein!

Teilnahme & weitere Infos unter:
www.FRECHE-FREUNDE-2F1.DE



Teilnahmebedingungen: 3x Freche Freunde Kids kaufen, Beleg auf www.freche-freunde-2f1.de hochladen und beim Kauf eines regulären Tickets für eine der teilnehmenden Freizeitattraktionen die zweite Eintrittskarte (gleich teuer oder günstiger) kostenlos dazu bekommen. **Jeder Kauf gewinnt = 2-für-1-Code** per Mail erhalten & für viele Freizeitattraktionen einlösen. Eine Übersicht aller Partner-Attraktionen findest du auf der Aktionswebsite. Die Teilnahme ist ab 18 J. und mit Wohnsitz in Deutschland möglich. **Aktionszeitraum: 02.06. bis 30.09.2025** (einlösbar bis zum jeweiligen Saisonende der Attraktion, spätestens jedoch bis zum 31.12.2025)

FRECHE FREUNDE Kids

24.000 Euro für krebserkrankte Kinder

monte mare & friends radeln für den guten Zweck

Mitte Mai war es wieder so weit: Rund 50 begeisterte Radlerinnen und Radler traten bei der dritten monte mare & friends Benefiz-Radtour ordentlich in die Pedale – und das für einen richtig guten Zweck. Los ging's in Andernach auf eine knapp 300 Kilometer lange Tour quer durch Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen. Dabei machten die Fahrerinnen und Fahrer unter anderem Station an unseren monte mare Standorten in Bedburg, Kreuzau und Rheinbach, um Spenden an die VOR-TOUR der Hoffnung zu übergeben.

Die VOR-TOUR der Hoffnung unterstützt seit fast 30 Jahren Kinder, die an Krebs erkrankt sind, und deren Familien – außerdem profitieren auch regionale Projekte, die sich für hilfsbedürftige Kinder einsetzen, von der Aktion.



Insgesamt kamen beeindruckende 24.000 Euro zusammen, die jetzt an die VOR-TOUR der Hoffnung und weitere karitative Organisationen wie den Bunten Kreis Rheinland, das Kinderheim Dr. Dawo in Rheinbach, Kleine Hände Jülich und den Förderverein für krebserkrankte Kinder Köln gehen.

Gerhard Marx, Volker Jungbluth und Jürgen Grünwald von der VOR-TOUR der Hoffnung zeigten sich begeistert von dem Einsatz – und auch monte mare Geschäftsführer Patrick Doll hat schon angekündigt: »Im nächsten Jahr sind wir auf jeden Fall wieder dabei!«

Wer die Aktion unterstützen möchte, kann gerne spenden:
VOR-TOUR der Hoffnung e.V., Sparkasse Neuwied
IBAN: DE67 5745 0120 0102 2195 32
Kennwort: monte mare 2025 VTDH



Allein ins Schwimmbad – ab wann ist das erlaubt?

Sobald die Temperaturen steigen, zieht es viele Kinder und Jugendliche ins Schwimmbad. Besonders für ältere Kinder wird es irgendwann spannender, mit Freunden, statt mit den Eltern ins Wasser zu springen. Doch ganz ohne Begleitung geht das nicht immer – aus gutem Grund. Die Sicherheit im Wasser hat oberste Priorität. Generell gilt: Die Verantwortung für den Besuch des Schwimmbads liegt immer bei den Erziehungsberechtigten. **Kinder unter 10 Jahren** dürfen das Schwimmbad nur in Begleitung einer volljährigen Aufsichtsperson (mindestens 18 Jahre) besuchen – auch dann, wenn sie bereits ein Schwimmabzeichen erworben haben.

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren dürfen alleine ins Schwimmbad – aber nur, wenn sie ein Schwimmabzeichen in Bronze vorlegen können und einen Altersnachweis dabei haben (z. B. Schülerschein oder Kopie des Kinderausweises). Diese Regelung dient nicht nur dem Schutz der



Kinder, sondern fördert auch die Eigenverantwortung. Und wer alleine ins Schwimmbad möchte, muss nicht nur alt genug sein, sondern auch sicher schwimmen können. Ein Schwimmabzeichen zeigt: Ich kann mich sicher im Wasser bewegen.

Wichtig: Schwimmen zu können ist keine Freizeitfertigkeit – es ist eine lebenswichtige Fähigkeit. Eltern sollten daher frühzeitig darauf achten, dass ihre Kinder schwimmen lernen.

Fachaustausch mit Weitblick – agbad zu Gast in Schliersee

Anfang Juni war das monte mare Schliersee Gastgeber für eine besondere Besuchergruppe: Im Rahmen ihrer jährlichen Bäderreise machte die agbad (Arbeitsgemeinschaft Badbetreiber e. V.) Halt in der Vitalwelt am See. Die agbad ist eines der wichtigsten Netzwerke im deutschsprachigen Bäderwesen – über 100 Betreiber mit rund 400 Bädern und mehr als 42 Millionen Gästen jährlich sind hier organisiert. Ziel: den Austausch fördern, Qualität und Innovationen im Bäderbetrieb weiterentwickeln.

Beim Besuch in Schliersee nutzten zahlreiche Vertreterinnen und Vertreter kommunaler und privater Bäder die Gelegenheit zum persönlichen Austausch – mit besten Aussichten: Bei einer Führung mit Geschäftsführer Patrick Doll

und Betriebsleiter Achim Stauder gab es nicht nur spannende Einblicke hinter die Kulissen, sondern auch einen traumhaften Blick von der Dachterrasse auf den Schliersee und die Alpen.

In einem anschließenden Vortrag stellte Patrick Doll das erfolgreiche Konzept am Standort Schliersee vor – inklusive der engen Zusammenarbeit mit der Gemeinde, die auch Bürgermeister Franz Schnitzenbaumer in seinem Grußwort lobte. Bei Gesprächen mit dem agbad-Vorsitzenden Dr. Uwe Allmann wurde zudem der Wunsch nach einer vertieften Zusammenarbeit deutlich. Ein inspirierender Tag, der den Wert des persönlichen Dialogs innerhalb der Branche einmal mehr unterstrich.



UNBEGRENZTER BADESPASS



Ob entspannter Badespaß mit der Familie oder sportliches Bahnschwimmen – unsere Mitgliedschaften machen es möglich. Informieren Sie sich vor Ort oder online über alle Konditionen und Vorteile.

Schwimmen ohne Limit – mit der Freizeitbad-Mitgliedschaft

Unbeschwertes Badevergnügen zum monatlichen Festpreis: Mit unserer neuen Freizeitbad-Mitgliedschaft in Obertshausen können Sie unser Sport- und Freizeitbad so oft besuchen, wie Sie möchten. Ideal für alle, die gerne und regelmäßig ins Wasser möchten – ganz ohne Tageskarte.

Das bietet die Mitgliedschaft in Obertshausen:

- Unbegrenzter Eintritt ins Sport- und Freizeitbad – täglich, so oft Sie möchten
- Attraktives Familienangebot: Gültig für Eltern oder Großeltern und bis zu drei eigene Kinder (bis 16 Jahre)
- Monatlicher Festpreis: Nur 34,90 €



Auch im monte mare Kaiserslautern bieten wir attraktive Mitgliedschaften für das Freizeitbad an:

- Familienmitgliedschaft für gemeinsame Auszeiten im Wasser
- Schwimmer-Mitgliedschaft für alle, die regelmäßig trainieren möchten – inklusive täglich zwei Stunden Schwimmzeit.



Unsere neunte monte mare Schule entsteht

Stolz starten wir gemeinsam mit der Stiftung Fly & Help den Bau unserer neunten monte mare Schule – diesmal in Ghana. Für uns ist Bildung weit mehr als nur Wissen vermitteln: Sie ist der Schlüssel zu einer besseren Zukunft, die Kinder und Jugendliche befähigt, ihre Träume zu verwirklichen und ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Dieses Herzensprojekt zeigt, wie wichtig soziale Verantwortung für monte mare ist. Mit jeder neuen Schule schaffen wir vor Ort Chancen, Hoffnung und Perspektiven – ganz konkret und nachhaltig. Wir freuen uns sehr, diesen Weg gemeinsam mit der Stiftung Fly & Help zu gehen und so einen echten Unterschied zu machen.

www.monte-mare.de/sozialesengagement



Verlust, Nichtstattfinden	große Eule	Fecht- waffe	begeis- terter An- hänger	abnehm- bares Auto- verdeck	Licht- reflexion a. glatten Flächen	persön- liches Fürwort (4. Fall)	Sicht- vermerk im Pass	DDR- Geheim- dienst	starker Wind	Hungern unter ärztlicher Aufsicht	niederdt. Dichter †	veralt.: Ärger, Kränkung
natürlicher Kopfschmuck	5			Anzeige, Ankündi- gung	natürlicher Dünger	11	ital. Weinbau- stadt	10	Drüsen- absonde- rung		2	Nachlass empfan- gen
enden, einfließen (Fluss)	kraftlos, lang- weilig		Produkt aus Soja- bohnen	zutraulich	Pokale (Sport)		Odyssee		weiter Herren- mantel			
Geliebte des Zeus				Wieder- gabetaste bei Re- cordern						US- Schauspieler (Richard)		veralt.: 1. Klasse der Ober- schule
				12					Lausbub bei Wilhelm Busch	Halbton unter g	7	
Pferde- gangart	Nähr- mutter		Sitz ohne Lehne									
Ursache, Grund (lat.)	3								griech. Göttin der Weisheit	Fragewort	An- zeichen, Hinweis	
			Kfz.-Z.: Zypern									6
Maß des elektr. Wider- standes	geh.: Streit		den Tat- sachen nach (lat., 2W.)	Häher in der Fabel					in der Nähe	der 1. Januar	bay.: nein	
			9									
vormals		Europ. Arznei- mittel- Agentur										
				4	WIR VERLOSEN 5x2 FREIKARTEN für ein monte mare Ihrer Wahl							
Beiste- hender, Handfan- ger		Seevogel der Nord- meere		Handels- brauch, Gewohn- heit		NATO- Truppe im Kosovo	Abk.: April	ital.: eins	Be- tonungs- zeichen	winterl. Kopf- schutz	niederl. Rhein- mün- dungsarm	zwei Rhein- zuflüsse
			Montage, Errich- tung		15				grell (Farbe)	1		
dt. Auto- mobil- Club (Abk.)		Statuen- rumpf ohne Kopf und Arme			8		Luftreifen			Kurzw. für Heiligkeit		
häufiger Papst- name			Stier- kämpfer					14	taumeln, schwan- ken		16	

© RateFUX | 2025-411-003

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 31.10.2025, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Auf der Suche nach einem Geschenk?

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

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

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





Regelmäßige Saunabesuche sind auch im Sommer eine ausgezeichnete Idee. Die unterschiedlichen Saunaphasen trainieren den Körper, der Kreislauf gewöhnt sich besser an Temperaturschwankungen. Gleichzeitig entspannen die Muskeln, Verspannungen und Beschwerden wie Kopfschmerzen können spürbar nachlassen. Und natürlich profitiert auch die Seele von der bewussten Auszeit vom Alltag.

Sommer, Sonne, Saunagarten

Extra Frischekick

Die anschließende Abkühlung macht den Saunabesuch im Sommer besonders angenehm. Kalte Kneippgüsse, ein Tauchbecken mit eiskaltem Wasser oder das Abreiben mit Crushed-Eis sorgen für einen echten Frischekick. Dabei empfiehlt es sich, den Körper langsam abzukühlen – zunächst an der frischen Luft, anschließend unter der kühlen Brause. So bleibt der Kreislauf stabil und die Erfrischung besonders wohltuend.

So wird der Sommer-Sauna-Tag perfekt:

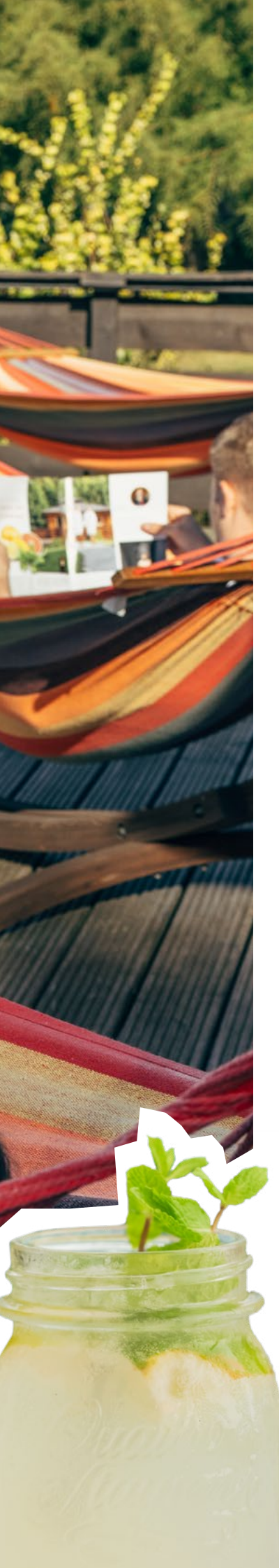
- Ausreichend trinken – am besten stilles Wasser oder Saftschorlen. Alkohol und koffeinhaltige Getränke entziehen dem Körper Flüssigkeit und sind daher keine gute Wahl.
- Nicht auf nüchternen Magen: Saunagänge belasten den Kreislauf. Eine leichte Mahlzeit vor dem Besuch sorgt für mehr Wohlbefinden.
- Zwischen den Gängen entspannen: Frische Luft, Ruhe und eine bequeme Liege helfen dabei, neue Energie zu tanken.
- Schatten bevorzugen: Die Sonne ist nach der Sauna mit Vorsicht zu genießen. Ein schattiges Plätzchen schont Kreislauf und Haut.

Kleine Auszeit statt Fernreise

Wer im Sommer keine große Reise unternimmt, findet in den Saunagärten von monte mare einen idealen Rückzugsort. Unsere liebevoll gestalteten Saunagärten bieten die perfekte Kulisse für entspannte Sommertage. Zwischen blühenden Pflanzen, ruhigen Wasserflächen und liebevoll gestalteten Ruheinseln fällt das Abschalten leicht. Der Alltag rückt schnell in weite Ferne, sobald der Blick über die blühende Gartenlandschaft schweift und die warme Sonne auf der Haut zu spüren ist.

Ein gutes Buch, ein erfrischender Cocktail in der Hand, das sanfte Plätschern eines Springbrunnens im Hintergrund – all das schafft echte Urlaubsgefühle, ganz ohne lange Anreise. Wer Lust auf etwas Süßes hat, gönnt sich ein Eis auf der Sonnenterrasse. Wer einfach nur entspannen möchte, lässt sich auf einer Liege nieder, lauscht dem Vogelgezwitscher oder schließt die Augen und genießt den Moment.

Ob Sie sich nach einem Saunagang entspannen oder einfach nur die Atmosphäre genießen möchten: Unsere Wohlfühlgärten laden dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und sich eine kleine Auszeit zu gönnen – wie ein Kurzurlaub mitten in der Woche.



Der Sommer bei monte mare steht ganz im Zeichen von Erholung, Genuss und besonderen Wohlfühlmomenten. Bis September erwarten Sie exklusive Sparangebote, mit denen Sie sich Ihre persönliche Auszeit zum Vorteilspreis sichern können.

Zusätzlich überraschen wir Sie alle drei Tage mit wechselnden Aktionsangeboten aus den Bereichen Freizeitbad, Sauna, Wellness und Gastronomie.

Freuen Sie sich auf kleine Auszeiten, die den Sommer noch schöner machen – und gönnen Sie sich regelmäßig etwas Gutes. Alle Angebote finden Sie auf www.monte-mare.de/meinsommer

EXPERTENTIPP:
CATHARINA ILLINGER
Saunameisterin
monte mare Rheinbach



Im Sommer verwöhne ich die Gäste gerne mit einem erfrischenden Zitrus-Minze-Aufguss. Die ätherischen Öle von Minze wirken kühlend und belebend, während Zitrusfrüchte wie Orange und Grapefruit für eine natürliche Frische sorgen. Diese Mischung bringt nicht nur den Körper in Schwung, sondern hebt auch die Laune – perfekt für heiße Tage.



Tag der Sauna im September

Auch in diesem Jahr beteiligt sich monte mare wieder am bundesweiten Tag der Sauna, der traditionell am **24. September** stattfindet. Das Motto 2025 lautet:

SAUNA. Der Weg zu innerer Ruhe.

Freuen Sie sich auf einen entspannten Wellnessstag mit besonderen Aufgüssen, wohltuenden Anwendungen und kleinen Überraschungen – alles im Zeichen von Ausgleich, Achtsamkeit und innerer Balance.

Wellness für Wettenbummler

Unsere beliebte Wellness-Weltreise geht weiter. Jeden Monat entführen wir unsere Gäste in ein anderes Reiseland. Dabei entdecken Sie neue Wellnessanwendungen, 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



Tauchen Sie ein in die Welt fernöstlicher Heilkunst. Die **Thaiöl-Massage** kombiniert klassische Griffe mit Thai-Techniken, Dehnungen und gezieltem Druck. Das würzige Rosmarin-Ingweröl belebt und löst Verspannungen – ideal gegen Stress. Die **Lotus-Zeremonie** im Dampfbad pflegt mit Meersalz, Orangenschalen, Litchisamen und Traubenkernöl. Vitamine A, C und E schützen vor Hautalterung – für ein glattes Hautgefühl und sanften Glow.

Finden Sie Ruhe und Balance: Die harmonisierende **Galvama-Massage** für Kopf und Nacken löst Spannungen vom Nacken bis zur Stirn und stimuliert sanft die Energiepunkte – wohltuend bei Stress und innerer Unruhe. Die **Wood-Zeremonie** im Dampfbad glättet und schenkt ein zartes Hautbild, zudem regt es die Zellerneuerung an. Zart duftendes Öl pflegt die Haut und umschmeichelt die Sinne – wie bei einem Waldspaziergang.

September: Lettland



Oktober: Portugal



Gönnen Sie Ihren Füßen eine Auszeit: Die **Spa-Fußmassage** mit optionaler Pflegemaske vitalisiert durch gezielte Druckpunkte und sanfte Streichungen – entspannend und energiespendend zugleich. Bei der **Sinfonie des Südens** im Dampfbad genießen Sie ein sanftes Zuckerpeeling mit pflegendem Öl. Fruchttige Aromen entführen die Sinne und schenken ein geschmeidiges Hautgefühl.

Me-Time

Gerade an warmen Tagen tut es gut, zwischendurch innezuhalten und dem Körper eine Pause vom Alltagsstress und der Hitze zu gönnen. Me-Time muss dabei nicht aufwendig sein: Oft reichen schon ein paar Minuten zwischendurch, um neue Energie zu tanken.

Schon am Morgen kann ein kleines Ritual den Unterschied machen: Beginnen Sie den Tag mit einer erfrischenden Wechseldusche – das regt den Kreislauf an, stärkt das Immunsystem und sorgt für einen klaren Kopf. Wer mag, greift danach zu einer kühlenden Bodylotion mit Aloe Vera, Minze oder Menthol. Diese pflegen nicht nur, sondern verschaffen der Haut ein angenehmes Frischegefühl.

Auch über den Tag verteilt lassen sich kleine Erfrischungsrituale einbauen. Ein kalter Guss über die Waden oder ein kühlendes Fußgel wirken Wunder – gerade, wenn Sie viel auf den Beinen sind. Für unterwegs bieten sich selbstgemachte Gesichtssprays mit Rosen- oder Zitruswasser an, die den Teint beleben und die Haut erfrischen.

Wenn Sie ein paar Minuten Ruhe finden, lohnt es sich, diese ganz bewusst zu nutzen: Schließen Sie die Augen, legen Sie die Beine hoch, atmen Sie tief durch. Kühlende

Gel-Augenpads wirken hier Wunder. Auch entspannend: Ein kurzer Moment der Achtsamkeit, vielleicht begleitet von beruhigender Musik oder dem Blick ins Grüne, kann mehr bewirken, als man denkt.

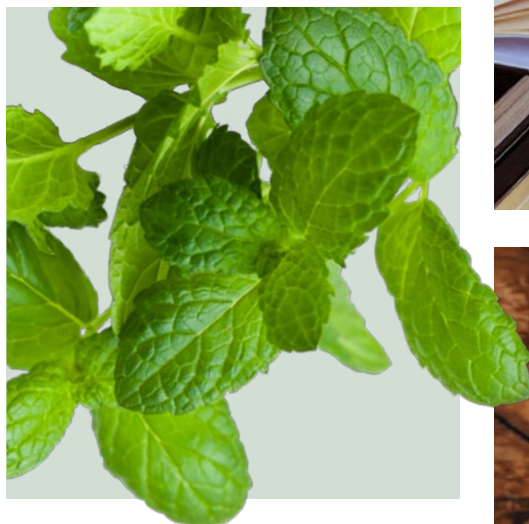
Nach einem langen Sommertag gönnen Sie sich abends noch eine Extraportion Pflege: Eine sanfte Gesichtereinigung befreit die Haut von Sonnencreme, Schweiß und Umwelteinflüssen. Danach sorgt ein feuchtigkeitsspendendes Serum mit Hyaluron für Regeneration. Eine kühlende Maske mit Quark, Honig, Avocado und einem Spritzer Zitrone beruhigt sonnenstrapazierte Haut und verleiht einen frischen, strahlenden Teint. Ein lauwarmes Fußbad mit Lavendel oder Melisse entspannt und wirkt gleichzeitig einschläffördernd. Dazu eine Tasse Kräutertee, ein paar Seiten in einem Buch oder ein kurzer Moment auf dem Balkon – so lässt sich der Tag gelassen beenden.



EXPERTENTIPP:
ANIKA MANTEY

Wellness-Leitung, monte mare Kaiserslautern

Gönnen Sie sich im Sommer hin und wieder eine Massage, die gezielt Verspannungen löst und den Körper wieder in Balance bringt. Besonders wohltuend an warmen Tagen sind Anwendungen mit kühlenden oder zitrusfrischen Ölen – oder auch sanfte Lymphdrainagen, die bei geschwollenen Beinen und Füßen Linderung verschaffen.



Ein Besuch in der Sauna mit sanftem Sommeraufguss ist die perfekte Ergänzung zu den kleinen Alltagsritualen. So wird aus Ihrer Sommer-Me-Time ein ganzheitliches Wohlfühl-erlebnis – für Körper und Seele.



So bewahren Sie einen kühlen Kopf

Entspannt an heißen Sommertagen

Wenn die Temperaturen steigen und die Sonne erbarmungslos vom Himmel brennt, fühlt sich selbst der Alltag schnell anstrengend an. Der Körper muss Höchstleistungen vollbringen, um nicht zu überhitzen – eine Herausforderung, die schnell zu Kreislaufproblemen, Erschöpfung oder Schlafstörungen führen kann. Doch mit ein paar einfachen Maßnahmen können Sie die heißen Tage deutlich entspannter genießen und dabei buchstäblich einen kühlen Kopf bewahren.



Viel trinken und leicht essen

Das A und O bei Hitze ist ausreichendes Trinken. Wasser, ungesüßter Tee oder verdünnte Fruchtsäfte sind die besten Durstlöcher. Trinken Sie nicht erst, wenn Sie Durst verspüren, sondern regelmäßig über den Tag verteilt. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle: Leichte Mahlzeiten belasten den Körper weniger als schwere, fettige Speisen. Besonders empfehlenswert sind wasserhaltige Lebensmittel wie Gurken, Melonen oder Tomaten, die den Flüssigkeitshaushalt zusätzlich unterstützen.

Pralle Sonne meiden

Zwischen 11 und 17 Uhr ist die Sonneneinstrahlung am intensivsten. Verlegen Sie anstrengende Aktivitäten mög-

lichst in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Wenn Sie sich tagsüber draußen aufhalten, suchen Sie Schattenplätze auf, tragen Sie luftige Kleidung und schützen Sie sich mit einer Kopfbedeckung sowie Sonnencreme. Auch ein Spaziergang im schattigen Wald ist nicht nur angenehmer, sondern auch gesünder als in der prallen Sonne.

Wohnung kühl halten

Damit es auch im Haus angenehm bleibt, sollten Sie nachts oder frühmorgens kräftig lüften und danach Fenster und Rollläden schließen, um Hitze und Sonne auszusperren. Elektronische Geräte erzeugen ebenfalls viel Wärme, selbst wenn sie nur im Standby-Modus laufen. Wenn möglich sollten Sie ungenutzte Geräte ausschalten.

Unser Tipp: Verdunstungskälte nutzen! Dafür ein nasses Handtuch oder feuchte Laken über den Wäscheständer hängen. Wer zusätzlich einen Ventilator auf das feuchte Handtuch richtet, kann den Effekt noch verstärken. Diese Methode aber nur dosiert anwenden, denn sonst kann die höhere Luftfeuchtigkeit schnell unangenehm drückend wirken.

Abkühlen, aber richtig

Eiskaltes Duschen erscheint verlockend, ist aber kontraproduktiv: Es sorgt dafür, dass der Körper nach dem Kälteschock noch mehr Wärme produziert. Besser sind lauwarme Duschen oder das Abspülen der Handgelenke und Füße mit kühlem Wasser. Auch feuchte Tücher im Nacken oder ein lauwarmes Fußbad helfen, den Körper sanft abzukühlen. Nachts sorgt eine Wärmflasche – natürlich gefüllt mit kaltem Wasser – zwischen den Oberschenkeln für einen kühleren Schlaf.

Fit für den Sommer durch regelmäßiges Saunieren

Auch wenn es paradox klingt: Regelmäßiges Saunieren – auch im Sommer – kann helfen, den Sommer besser zu überstehen. Wer regelmäßig in die Sauna geht, trainiert seine Wärmeregulation. Durch die kontrollierte Hitze einwirkung gewöhnt sich der Körper daran, Temperaturunterschiede besser auszugleichen. Die Blutgefäße werden elastischer, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Schweißbildung reguliert sich effizienter. So fällt es Saunagängern oft leichter, auch große Sommerhitze gelassen zu bewältigen.

FAZIT

Mit kleinen Anpassungen
gelassen bleiben

Der Sommer hat so viel Schönes zu bieten: Lange, helle Abende, Zeit im Freien, Grillen mit Freunden, entspannte Stunden am Wasser – all das macht diese Jahreszeit besonders. Gönnen Sie sich Pausen, genießen Sie die Sonne in Maßen und sammeln Sie schöne Erinnerungen. Denn der Sommer soll vor allem eines: Freude machen!





TRAINING

trotz Hitze

Wenn die Temperaturen steigen und die Sonne vom Himmel brennt, schwindet oft die Motivation Sport zu treiben. Dabei ist gerade im Sommer regelmäßige Bewegung wichtig, um Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung zu halten – und auch seinen Trainingsfortschritt nicht zu gefährden. Mit der richtigen Planung und ein paar einfachen Tipps bleibt Ihr Training auch bei hohen Temperaturen effektiv und vor allem gesund.

Natürlich gilt bei Training im Sommer: Achten Sie besonders auf die richtige Tageszeit und ausreichend Flüssigkeit. Am besten früh morgens oder abends trainieren, viel trinken – schon vor dem Sport – und auf UV-Schutz achten, auch im Schatten. Spezielle Sport-Sonnencremes schützen zuverlässig und laufen nicht in die Augen.

Workouts, die dem Sommer trotzen

Im Sommer müssen es nicht immer Höchstleistungen sein. Passen Sie die Intensität Ihres Trainings an das Wetter an. Ideal sind Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking – am besten im schattigen Wald oder bei leichter Bewölkung. Auch Aquafitness ist eine hervorragende Möglichkeit, gelenkschonend in Bewegung zu bleiben und sich gleichzeitig zu erfrischen.

Für alle, die es lieber ruhig angehen lassen: Yoga oder Pilates auf einer beschatteten Terrasse oder im klimatisierten Studio fördern Beweglichkeit und Kraft – ganz ohne Überhitzung.

Und wenn die Sonne gnadenlos auf uns hinunterscheint, darf auch der ausgedehnte Spaziergang im Wald als Mini-Workout zählen.

Unser Tipp: Nutzen Sie die Sommermonate, um neue Trainingsformen auszuprobieren. Vielleicht entdecken Sie gerade jetzt Ihren neuen Lieblingssport. Der Sommer ist nämlich die perfekte Zeit, um Neues auszuprobieren: Stand-up-Paddling auf dem See, Slacklining im Park oder Outdoor-Zirkel mit Freunden – Hauptsache Bewegung und Spaß.

Cool bleiben – auch nach dem Training

Nach dem Sport braucht Ihr Körper Zeit zur Regeneration. Eine lauwarme Dusche, lockere Kleidung und ein leichter, wasserreicher Snack mit viel Obst helfen, den Kreislauf zu stabilisieren. Gönnen Sie sich auch bewusst Ruhephasen – das ist mindestens genauso wichtig wie das Training selbst.



EXPERTENTIPP: MIKE STEIN

Studioleniter la vida Andernach

Mein Sommer-Tipp: Mikro-Workouts statt langer Einheiten. Wenn die Hitze kein langes Training zulässt, splitten Sie Ihr Workout in kleine Blöcke – z. B. morgens 15 Minuten Yoga, abends 20 Minuten Bodyweight-Übungen. So bleiben Sie aktiv, ohne den Kreislauf zu sehr zu belasten.



Schwimmbäder in Not!

Initiative Bäderallianz fordert Milliarden

Öffentliche Schwimmbäder sind in Gefahr – und mit ihnen das Schwimmenlernen in Deutschland. Eine breite Allianz aus insgesamt 15 Verbänden warnt eindringlich vor der Schließung Hunderter Einrichtungen, wenn nicht rasch gehandelt wird. **Die zentrale Forderung: Der Bund soll jährlich mindestens eine Milliarde Euro in die Erhaltung und den Neubau von Bädern investieren.** Gemeinsam haben die Verbände einen umfassenden »Schwimmbadplan Deutschland« vorgelegt. Ziel ist es, dass spätestens im Jahr 2041 jede Bürgerin und jeder Bürger in maximal 30 Autominuten ein Hallenbad erreicht – geöffnet für Schul-, Vereins-, Gesundheits- und Anfängerschwimmen.

Hinter dieser Initiative stehen unter anderem der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), die Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG), der Deutsche Schwimmverband (DSV) sowie der Bundesverband Deutscher Schwimmmeister (BDS). Sie machen deutlich: Schwimmbäder sind keine freiwillige Leistung – sie sind ein zentraler Bestandteil öffentlicher Infrastruktur.

Aktuell gibt es rund 6.500 Bäder in Deutschland, vor 15 Jahren waren es noch rund 8.000. Tatsächlich ist der Bedarf riesig. Viele der bestehenden Schwimmbäder in Deutschland sind veraltet, sanierungsbedürftig oder bereits geschlossen. Besonders in ländlichen Regionen ist der Rückgang dramatisch. Gleichzeitig sinkt die Zahl der Kinder, die schwimmen können – laut DLRG verlässt mittlerweile mehr als die Hälfte der Grundschulkinder die Schule, ohne sicher schwimmen zu können.

Nachhaltiger Erhalt der Bäder nötig

Doch selbst wenn Fördermittel für Neubauten oder Sanierungen bereitgestellt werden, ist das nur ein Teil der Herausforderung. Denn: »Für ein neues oder modernisiertes Schwimmbad fallen nicht nur einmalige Investitionen an. Vor allem der laufende Betrieb und die Instandhaltung verursachen Jahr für Jahr Kosten«, sagt Patrick Doll, geschäftsführender Gesellschafter von monte mare.



Die steigenden Kosten für Personal, Energie, Digitalisierung, Wasseraufbereitung und technische Wartung belasten die kommunalen Haushalte dauerhaft. Viele Städte und Gemeinden stoßen dabei an ihre finanziellen Grenzen.

Mit zukunftsfähigen Konzepten das Defizit reduzieren: Private Betreiber als Partner der Kommunen sind gefragt

Hier können private Unternehmen wie monte mare einen wichtigen Beitrag leisten. Als Betreiber und/oder Baupartner öffentlicher Schwimmbäder bringt monte mare seit mehr als 40 Jahren nicht nur Erfahrung und Know-how mit, sondern auch wirtschaftliche Modelle, die über den klassischen Badebetrieb hinausgehen. Durch öffentlich-private Partnerschaften lassen sich Schwimmbäder erhalten, weil

zusätzliche Angebote – etwa Sauna- und Wellnessbereiche, Hotel, Fitnessangebote oder Gastronomie – weitere Einnahmequellen schaffen, die den laufenden Betrieb querfinanzieren. So werden Bäder (inklusive Schul- und Vereinsschwimmen) langfristig gesichert und gleichzeitig auch weiterentwickelt – als moderne Freizeit- und Gesundheitszentren für alle Generationen.

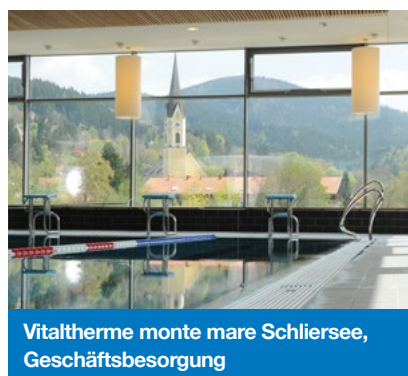
Der von der Bäderallianz geforderte Schwimmbadplan ist ein Schritt in die richtige Richtung. Doch ohne tragfähige Betriebskonzepte wird auch die beste Förderung langfristig nicht reichen. Nur wenn Investitionen mit nachhaltigen Strukturen kombiniert werden – und Kommunen sich auch für Kooperationen mit privaten Partnern öffnen – können Schwimmbäder als unverzichtbarer Teil der öffentlichen Infrastruktur erhalten bleiben.

»Zum Erhalt der Schwimmfähigkeit in Deutschland ist eine flächendeckende Versorgung mit Schwimmbädern die elementare Voraussetzung für die Sicherheit der Menschen im und am Wasser (...).«

Deutsche Gesellschaft für das Badewesen e. V.

Beispiele für erfolgreiche Betriebsmodelle

- **Geschäftsbesorgungs-/Betriebsführungsvertrag:** Der Eigentümer bleibt verantwortlich für den Badbetrieb, monte mare stellt das langjährige Know-how zur Verfügung – von einer punkturellen Beratung bis hin zum kompletten Geschäftsführungsvertrag.
- **Teilprivatisierung:** Die Neugründung einer Gesellschaft zwischen Kommune und monte mare und/oder ein Pachtvertrag garantieren die Interessenswahrung der Gemeinde.



Vitaltherme monte mare Schliersee,
Geschäftsbesorgung



Freizeitbad monte mare Kreuzau,
Geschäftsbesorgung

Seit 30 Jahren erfolgreiche
Privat-Öffentliche Partnerschaft



monte mare Reichshof, gemeinsame Gesellschaft, Immobilie und Betrieb

MIT EINEM ATEMZUG IN DIE TIEFE

Apnoetauchen mit Nik Linder

Ruhe, Konzentration und das bewusste Erleben des Moments – beim Apnoetauchen, auch Freediving genannt, geht es nicht nur um sportliche Leistung, sondern vor allem um die Verbindung von Körper und Geist. Ohne Pressluftflasche, nur mit der eigenen Atemluft, tauchen Freediver in die Tiefe und erleben das Wasser auf besonders intensive Weise.

Einer, der diesen Sport nicht nur lebt, sondern ihn auch mit viel Leidenschaft vermittelt, ist Nik Linder. Der mehr-

fache Rekordhalter, Apnoetauchlehrer, Buchautor und Mentaltrainer gilt als einer der bekanntesten Freediver im deutschsprachigen Raum. In seinen Kursen und Workshops zeigt er, dass Apnoetauchen nicht nur etwas für Profis ist – sondern auch eine einzigartige Möglichkeit, zur inneren Ruhe zu finden.

Im Interview spricht Nik über seine Faszination für das Tauchen mit nur einem Atemzug, die mentale Seite des Sports und was man vom Freediving für den Alltag lernen kann.



Wie bist du zum Apnoetauchen gekommen und was fasziniert dich daran?

Ich war als Kind schnell für vieles zu begeistern – ob Turnen, Fußball oder sogar Ringen. Aber nichts davon hielt lange an. Recht früh habe ich mit Schwimmen begonnen. Das Wasser ließ mich – bis heute – nicht mehr los. Beim Streckentauchen, damals noch beim DLRG, fühlte ich mich frei, ruhig, einfach ganz bei mir. Erst viel später entdeckte ich, dass das, was mir so viel bedeutete, eine eigene Disziplin im Apnoetauchen ist – und ab da war ich wirklich angekommen.

Gibt es Vorteile gegenüber Gerätetauchen?

Ich bin zwar sowohl Gerätetauchlehrer als auch Apnoe-Instructor, habe mich aber seit Jahren ganz dem Apnoetauchen verschrieben. Beim Gerätetauchen ist man mit viel Ausrüstung unterwegs und eher ein Gast unter Wasser. Apnoetauchen dagegen ist reduziert auf das Wesentliche – Maske, Schnorchel, Flossen, Anzug – und genau das macht das Erlebnis für mich intensiver. Man bewegt sich nicht nur im Wasser, sondern ist ein Teil davon.

Viele denken beim Apnoetauchen zuerst an Rekorde und extreme Tiefe – was bedeutet Freediving für dich persönlich?

In meinen Kursen sehe ich drei Typen von Menschen: Die einen suchen die sportliche Herausforderung – wie tief, wie lang, wie weit geht es mit einem Atemzug? Das kann schnell süchtig machen, denn die Fortschritte sind anfangs enorm. Wer glaubt schon, dass man mit verhältnismäßig geringem Aufwand, drei bis vier Minuten die Luft anhalten oder 50–75m Strecke zurücklegen kann? Es ist erstaunlich, was in uns Menschen steckt und wie viel man schon mit einem Wochenendkurs erreichen kann. Andere kommen wegen der Entspannung. Wer Apnoe taucht, muss zur Ruhe kommen – deshalb sind Atem- und Entspannungstechniken zentral. Und dann gibt es die Naturliebhaber, die leise und ohne Blasen Tiere wie Wale oder Delfine aus nächster Nähe erleben möchten. Für mich ist es eine Mischung aus allem: Natur, Ruhe, aber auch immer mal wieder der Reiz des Limits. Denn auch wenn meine aktive Wettkampfzeit hinter mir liegt, suche ich doch immer mal wieder auch die Herausforderung.

Welche Rolle spielt die mentale Vorbereitung beim Apnoetauchen – und lassen sich Techniken davon auch im Alltag nutzen?

Entspannung ist beim Apnoetauchen essenziell – das sagte mir schon mein erster Instructor. Entspannung also als Mittel zum Zweck. Irgendwann habe ich mir gedacht: Wäre es nicht besser, wenn wir entspannen der Entspannung wegen? Daraus entstand mein Konzept Relagua, das

Atemtechniken aus dem Yoga, den Tauchreflex und Achtsamkeit kombiniert. Ohne Leistungsdruck fällt vielen die Entspannung sogar noch leichter. Es gilt als Kernkompetenz der Apnoetaucher auf den Punkt zu entspannen – keiner von uns nutzt diese Fähigkeit ausschließlich im Wasser. Was wir im Wasser trainieren, hilft auch im Alltag: besser schlafen, fokussierter arbeiten, gelassener mit Stress umgehen – mentale Techniken aus dem Freediving wirken weit über den Sport hinaus.

Du bist Trainer und Coach, schreibst Bücher, hältst Vorträge und gibst Kurse – auch im monte mare. Was sind die häufigsten Anfängerfehler, und wie kann man sie vermeiden?

Der wichtigste Punkt: Niemals allein trainieren! Apnoetauchen ist ein sicherer Sport, solange man mit einem ausgebildeten Trainingspartner unterwegs ist. Unfälle passieren meist dann, wenn jemand alleine im Wasser die Luft anhält, dabei ohnmächtig wird und niemand da ist, der die Atemwege über Wasser hält. Außerdem gilt: Nicht drängen, nicht kämpfen. Freediving entsteht aus Entspannung – Fortschritte kommen mit Geduld, nicht mit Druck. Ob Einsteiger oder Profi: Wir verlassen nie die Komfortzone, wir weiten sie Stück für Stück aus.

Gibt es einen Moment unter Wasser, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Es ist immer fantastisch, wenn man ein intensives Erlebnis mit den großen Tieren der Ozeane hat. Ich komme gerade

aus Ägypten zurück und hatte das Glück mit einem Manta-Rochen zu tauchen. Am meisten in Erinnerung bleiben mir Erlebnisse wie Tauchen mit Walen in Polynesien oder Mauritius, die Orcas in Norwegen oder die großen Hammerhaie auf den Bahamas.

Und zum Schluss: Was ist dein persönlicher Lieblingsort zum Freediven – und warum gerade dort?

Das monte mare in Rheinbach gehört mit Sicherheit in die Top Ten – tolle Bedingungen zum Trainieren – und ich genieße vor allem den genialen Saunabereich nach dem Kurs noch ausgiebig. Ansonsten ist die Welt riesig und es gibt überall geniale Plätze. Ich genieße es genauso mit Welsen im Rhein nahe meiner Heimat Freiburg wie am wahrscheinlich schönsten Ort der Welt in Polynesien mit Walen zu tauchen.



Nick Linder



Nikolay „Nik“ Linder



patreon.com/niklinder



niklinder



niklinder.com



Nik Linder, Phil Simha

Apnoe Techniken, Geheimnisse und Lifestyle des Freediving

€ 19,90 (D) / € 20,50 (A)

ISBN 978-3-667-10664-3

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Wir verlosen eine handsignierte
Ausgabe seines Buches.

Jetzt mitmachen
und gewinnen:



Pro Person
299 €
zzgl. Eintritt ins
monte mare

Special Weekend SSI Freediver

Termine:

2. – 3. August 2025 oder
11. – 12. Oktober 2025

SUPERFOODS – SO SCHMECKT DER SOMMER

Wenn die Temperaturen steigen, darf auch das Essen gerne leichter werden. Statt schwerer Kost tut uns jetzt Frisches und Leichtes besonders gut. Und: Es muss nicht immer vom Grill sein. Superfoods liefern uns genau das, was wir an heißen Tagen brauchen – wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und gesunde Fette, die Energie geben, das Immunsystem stärken und dabei herrlich abwechslungsreich schmecken. Ob fruchtiger Salat, bunte Bowl oder kalte Suppe – die Sommerküche kann sehr vielseitig sein. Saisonale Zutaten wie Beeren, Wassermelone, Tomaten oder Avocado lassen sich ganz unkompliziert kombinieren – für gesunden Genuss mit Sommerlaune auf dem Teller.



STARKER START IN DEN TAG

Beeren & Quark:

Magerquark oder Skyr mit einem Schuss (Pflanzen-) Milch glattrühren und nach Belieben mit etwas Honig süßen. Chiasamen unterheben und kurz quellen lassen. Frische Beeren dazugeben. Mit gehackten Mandeln oder Nüssen sowie einer Prise Vanille toppen.

Das bringt's: Hoher Eiweißgehalt, viele Vitamine & Antioxidantien – ideal für einen energiereichen Start.



Sommerporridge mit Früchten

Haferflocken mit Pflanzenmilch kurz aufkochen, auf Wunsch auch schon am Vorabend. Mit frischen Pfirsichen, Beeren und einem Klecks Nussmus servieren.

Das bringt's: Ballaststoffreich, sättigend und voller Vitamine – das ideale Frühstück für einen aktiven Sommertag.



monte mare
bon gusto

POWER-PAUSE

Superfood-Stulle mit Avocado, Ei & Sprossen

Vollkornbrot mit zerdrückter Avocado bestreichen und etwas Zitronensaft darüber träufeln. Mit einem Ei (pochiert, weichgekocht oder Spiegelei) belegen und mit frischen Sprossen und Kresse garnieren. Mit Salz, Pfeffer, Sesam und Chiliflocken bestreuen.

Das bringt's: Gesunde Fette, komplexe Kohlenhydrate und hochwertiges Eiweiß – sättigend, aber leicht.



Rote-Bete-Hummus mit Rohkoststicks

Gekochte Rote Bete mit Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin und Knoblauch zu Hummus pürieren. Mit Gemüsesticks servieren – übrigens auch ideal als Snack oder Vorspeise.

Das bringt's: Reich an pflanzlichem Eiweiß, Eisen und Antioxidantien – ein farbenfroher Snack, der lange satt macht und Energie gibt.

FRISCH IN DEN FEIERABEND

Wassermelonen-Feta-Salat

Wassermelone würfeln, mit gewürfeltem Feta und frischer Minze vermengen. Mit Limettensaft, Pfeffer und Olivenöl abschmecken – ein erfrischender Sommerklassiker.

Das bringt's: Hydratisierend, liefert Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß – ideal für heiße Tage.



Kalte Erbsen-Minz-Suppe

Tiefkühl-Erbsen am Vortag kurz in Gemüsebrühe garen, frische Minze hinzufügen, pürieren und anschließend kaltstellen. Vor dem Servieren mit Limettensaft und Naturjoghurt (oder pflanzlicher Alternative) verfeinern.

Das bringt's: Leicht, sommerlich und voller Vitamine und pflanzlichem Eiweiß – perfekt zum Tagesausklang.

Leichte Durstlöscher für zwischendurch

Gerade bei Hitze ist ausreichendes Trinken das A und O. Am besten eignen sich ungesüßte Getränke wie Wasser oder Kräutertee – gern aufgepeppt mit ein paar Scheiben Zitrone, Gurke, Ingwer oder frischen Kräutern wie Minze oder Basilikum. So wird aus einfachem Wasser ein echter Sommer-Drink voller Vitamine und Mineralien. Für einen zusätzlichen Vitamin-Boost zwischendurch sorgen frische Smoothies. Sie sind nicht nur farbenfroh und lecker, sondern liefern auch wichtige Mineralien und Ballaststoffe – perfekt als gesunde Zwischenmahlzeit oder schnelle Erfrischung.

Mein Lieblings-Smoothie ist unser Sunshine Smoothie. Er schmeckt wie ein Urlaubstag – mit der fruchtigen Frische von Pfirsich, Passionsfrucht und Mango bringt er den Sommer ins Glas. Die Früchte sorgen nicht nur für eine wahre Geschmacksexplosion, sondern sind auch vollgepackt mit Vitaminen und Antioxidantien, die für einen gesunden Energieschub sorgen.

Wiebke Titz; Servicemitarbeiterin monte mare Andernach



Alpenregion Tegernsee Schliersee – *Das (heimliche) Herz Bayerns*



Die **Alpenregion Tegernsee Schliersee** vereint atemberaubende Natur mit echter bayerischer Lebensart. Umgeben von majestätischen Bergen und glasklaren Seen, bietet sie den perfekten Mix aus Erholung, Aktivität und Genuss – nur eine Stunde südlich von München. Kein Wunder also, dass das heimliche Herz Bayerns genau hier schlägt.

Aktiv unterwegs in den Bergen und auf dem Wasser
Ob Gipfelstürmer oder Genusswanderer, Wassersportler oder Radfahrer – die Alpenregion ist ein Paradies für Naturliebhaber und alle, die gerne aktiv sind. Die zahlreichen Seen laden zum Schwimmen, Stand-up-Paddling oder Bootfahren ein, während die Berge mit abwechslungsreichen Wander- und Mountainbike-Routen locken. Traumhafte Gipfelerlebnisse und unvergessliche Seemomente runden jeden Tag in der Natur perfekt ab.

Auch Familien finden hier ideale Bedingungen für einen abwechslungsreichen Urlaub. Abenteuer auf dem Bauernhof, Kletterspaß im Hochseilgarten oder Wasserspaß am See – für Kinder gibt es viel zu entdecken und zu erleben.

Echte Schmankerl – Regionale Produkte und feine Gourmetküche

Genießer haben es hier besonders leicht: Ob gehobene Gourmetküche am Tegernsee oder bodenständige bayerische Schmankerl im Schlierach-Leitzachtal – hier findet jeder sein persönliches Lieblingsplatzerl. Handgemachte Käse, frisch gerösteter Kaffee und edle Tropfen aus oberbayerischen Destillieren lassen das Herz jedes Feinschmeckers höherschlagen. Auch Shopping geht in der Alpenregion mit regionalem Bewusstsein: Auf den Wochenmärkten gibt es frische Produkte direkt vom Erzeuger.





Fotos: © Alpenregion Tegernsee Schliersee, Dietmar Denger

Wohlfühlen & Entspannen – Wellness auf bayrisch

Nach einem aktiven Tag in den Bergen oder am Wasser ist es Zeit für eine wohlverdiente Auszeit. Die zahlreichen Gesundheits- und Wellnesseinrichtungen der Region laden zum Entspannen ein – von wohltuenden Almbädern über professionelle Massagen bis hin zu luxuriösen Spa-Angeboten in den Wellnesshotels. Hier finden Körper, Geist und Seele genau die Erholung, die sie verdienen.

Kultur, Tradition & gelebtes Brauchtum

»Bayern auf kleinstem Raum« – so lässt sich die Alpenregion Tegernsee Schliersee treffend beschreiben. Im Landkreis Miesbach erleben Besucher lebendiges bayrisches Brauchtum, uralte Traditionen und kulturelle Highlights. Ob Heimatabende, traditionelle Feste, Musik-events oder Kunstausstellungen – die Region begeistert mit ihrem einzigartigen Charme und ihren ganz eigenen Besonderheiten.

Lassen Sie es sich gutgehen und genießen Sie Ihren Urlaub in vollen Zügen – in der Alpenregion Tegernsee Schliersee, dem heimlichen Herz Bayerns.

Regionalentwicklung

Oberland

Rathausplatz 2

83714 Miesbach

Telefon: 08025 99372 50

E-Mail: info@tegernsee-schliersee.de

www.tegernsee-schliersee.de



Hinter den
Kulissen

Damit alles rund läuft

Ein herzliches Willkommen am Empfang, angenehme Temperaturen in der Sauna, ein leckeres Essen und vielleicht sogar eine entspannende Massage: Was für unsere Gäste selbstverständlich erscheint, ist das Ergebnis eines starken Teams vor und hinter den Kulissen. Hinter jedem kleinen Wohlfühlmoment stecken engagierte Mitarbeitende, die Tag für Tag dafür sorgen, dass Sie sich bei Ihrem Aufenthalt rundum wohlfühlen.

Dazu gehören aber nicht nur diejenigen mit direktem Gästekontakt, sondern auch Kolleginnen und Kollegen, die meist im Verborgenen arbeiten: ob in der Reinigung, Technik, Küche oder in der Verwaltung.

Küche

Ein entspannter Wellnessstag macht hungrig – und unsere Küchencrew sorgt dafür, dass auch der Genuss nicht zu kurz kommt. Mit frischen Zutaten und viel Leidenschaft bringen sie kulinarische Highlights auf den Teller.





Verwaltungs- mitarbeiter

(z. B. Bürokaufleute, Buchhaltung)
Ob Dienstpläne, Abrechnungen oder Bestellungen – ohne unsere Verwaltungsprofis läuft hinter den Kulissen gar nichts. Sie sorgen dafür, dass alles im Hintergrund organisiert ist, damit der Betrieb vorne reibungslos funktioniert.

Service- mitarbeiter Gastronomie

Freundlicher Service, ein offenes Ohr für Wünsche und die richtige Empfehlung auf der Speisekarte – unsere Servicekräfte machen den Aufenthalt auch kulinarisch zu einem echten Wohlfühlmoment. Sie sind Gastgeber mit Herz.



Techniker

Unsere Techniker kennen jede Leitung, jede Pumpe und jedes Steuerungssystem. Sie sorgen täglich dafür, dass Sauna, Schwimmbad und Technikräume zuverlässig funktionieren – oft, bevor ein Problem überhaupt bemerkt wird.





Wellness- mitarbeiter / Spa-Manager

Sie schenken Ruhe, Entspannung und eine kleine Auszeit vom Alltag. Mit gezielten Handgriffen und viel Einfühlungsvermögen sorgen unsere Wohlfühlexperten dafür, dass jeder Besuch unvergesslich wird.



Reinigungs- mitarbeiter

Hygiene und Sauberkeit sind das A und O für einen angenehmen Aufenthalt. Unsere Reinigungskräfte arbeiten mit viel Sorgfalt und Engagement – damit sich alle Gäste jederzeit wohlfühlen können.

Saunameister

Ob Aufgüsse, Beratung oder ein freundliches Wort zwischendurch: Unsere Saunameister schaffen Wohlfühlmomente mit viel Herz und Erfahrung. Sie sind die Seele des Saunabereichs und immer für die Gäste da.



Fachangestellte für Bäderbetriebe

Sie kennen sich aus mit Wasserwerten, Beckenaufsicht und Sicherheit – und behalten dabei immer die Ruhe. Unsere »Allrounder im Bad« sorgen dafür, dass Gäste unbeschwert schwimmen und planschen können. Sie geben Schwimmkurse, sind im Notfall für Erste Hilfe da – und haben auch mal ein Pflaster und tröstende Worte parat, um kleine Tränen zu trocknen.



Tauchlehrer

Mit viel Geduld, Wissen und Leidenschaft begleiten unsere Tauchlehrer ihre Schüler in eine faszinierende Unterwasserwelt. Sie sorgen nicht nur für Sicherheit, sondern wecken auch Begeisterung – und machen den ersten Atemzug unter Wasser zu einem besonderen Moment.

Hinter einem rundum gelungenen Besuch steht ein starkes Miteinander – und wir sind stets auf der Suche nach engagierten Kolleginnen und Kollegen, die mit Herz und Teamgeist bei der Sache sind. Sie möchten mit uns für unvergessliche Wohlfühlmomente sorgen? Dann bewerben Sie sich – wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.





Sabine Wechselberger schreibt
seit mehr als fünfzehn Jahren
für das monte mare Magazin.

»Die Kraft des Mitgefühls – Für mich, für dich, für uns alle«

Mitgefühl. Ein Wort, das weich klingt und doch eine ungeheure Kraft in sich trägt. Oft verwechseln wir es mit Mitleid – einer passiven, distanzierenden Reaktion. Mitgefühl hingegen ist aktiv, verbindend und heilend. Es verändert nicht nur, wie wir mit anderen umgehen, sondern auch, wie wir mit uns selbst und der Welt in Beziehung treten.

Mitgefühl mit uns selbst: Die Grundlage für inneren Frieden

Beginnen wir bei uns selbst. In einer Gesellschaft, die Leistung, Selbstoptimierung und Durchhaltevermögen glorifiziert, erscheint Selbstmitgefühl fast wie Schwäche. Doch wer sich selbst mit Mitgefühl begegnet – in Momenten des Scheiterns, der Erschöpfung oder des Zweifelns – erschafft einen Raum der inneren Sicherheit. Statt sich selbst zu verurteilen, entsteht Verständnis. Statt Druck, entsteht Heilung. Studien zeigen: Menschen, die Selbstmitgefühl praktizieren, sind nicht nur glücklicher, sondern auch resilienter. Sie können besser mit Stress umgehen und sind weniger anfällig für Depressionen oder Burnout. Warum? Weil sie gelernt haben, sich selbst nicht als Feind, sondern als Freund zu begegnen.

Mitgefühl mit anderen: Die Brücke zwischen uns

Mitgefühl ist auch das, was unsere Beziehungen trägt. Es bedeutet, die Not eines anderen wahrzunehmen – ohne sich selbst darin zu verlieren – und gleichzeitig das Herz offen zu halten. Es ist der Blick, der nicht verurteilt, sondern versteht. Die Hand, die nicht korrigiert, sondern hält. In einer Zeit, in der Polarisierung,

Schnellurteile und digitale Anonymität oft den Ton angeben, ist mitfühlende Kommunikation ein Akt der Menschlichkeit. Wer mit Mitgefühl zuhört, ohne gleich zu antworten oder zu bewerten, schafft Verbindung – und in dieser Verbindung entsteht Vertrauen. Das ist nicht nur im Privaten wertvoll, sondern auch in Teams, Organisationen und Gesellschaften.

Mitgefühl mit der Welt: Vom Ich zum Wir

Und schließlich: unser Mitgefühl für die Welt. Für das Leben, das uns umgibt – Menschen, Tiere, Natur. Wer mit offenen Augen durch die Welt geht, spürt: Wir leben in einer Zeit globaler Krisen. Klimawandel, soziale Ungleichheit, Kriege. Ohnmacht ist eine natürliche Reaktion – doch Mitgefühl kann zum Motor werden. Es macht uns nicht blind vor Schmerz, sondern handlungsfähig. Es inspiriert zu nachhaltigem Konsum, politischem Engagement, mutigen Entscheidungen. Wer Mitgefühl fühlt, will nicht wegsehen. Er oder sie will beitragen.

Mitgefühl ist kein Luxus – es ist ein Weg

Mitgefühl ist kein Kuschelkonzept für Idealisten. Es ist ein Weg – vielleicht der einzige –, auf dem wir innerlich heil, zwischenmenschlich verbunden und global verantwortlich leben können. Es beginnt leise, in uns selbst, und wächst mit jedem offenen Herzen weiter in die Welt hinaus. Vielleicht ist es an der Zeit, nicht mehr nur nach Effizienz, Erfolg und Wachstum zu streben – sondern nach echter, fühlender Menschlichkeit.



monte mare Andernach
Klingelswiese 1
56626 Andernach
+49 2632 9872210
anderbach@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

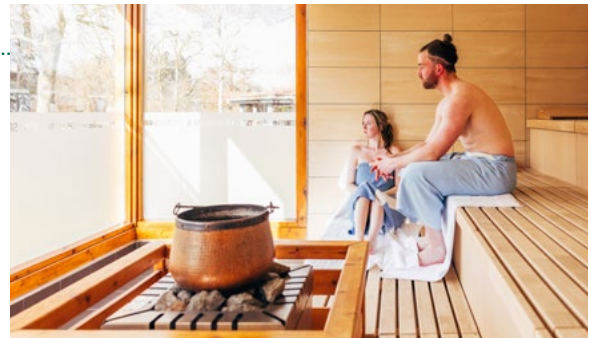
monte mare Tegernsee
Hauptstraße 63
83684 Tegernsee
+49 8022 1874770
tegernsee@monte-mare.de



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 15),
istockphoto (Seite 11, viki; Seite 15, photoguns, Nataliia Yankovets,
galitskaya, hanhanpeggy, AJ_Watt, Mukhina1; Seite 16, Sanja Radin;
Seite 17, Anton Vierietin; Seite 18, Harbucks; Seite 19, Stefan_Alfonso;
Seite 20, H2Oaddict; Seite 21, MaximFesenko, SolStock; Seite 25, Olga
Buntovskih; Seite 26, ollo, Roxiller, nata_vkusidey; Seite 27, Juefra-
team, Elena_Danileiko; Seite 35, wundervisuals), adobe stock (Seite 7,
Studio Romantic; Seite 8, Monkey Business; Seite 13, day2505, Sanga,
smael334), BELOW SURFACE (Seite 21), 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.





»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 23.12.2025

monte mare hotel

A N D E R N A C H



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: Klingelswiese 1 · 56626 Andernach · Tel. 02632 / 987221-9 · www.monte-mare.de/hotel