

monte mare magazin

Ausgabe Nr. 48 – Frühling 2026
ISSN: 2199-1774

Gratis für Sie

Gesund und schön
Detox in der Sauna
Genuss ohne Reue
Wellnessfaktor Essen





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Frühling ist die Zeit des Aufbruchs. Die Tage werden länger, die ersten warmen Sonnenstrahlen berühren die Haut, und mit der erwachenden Natur wächst auch in uns die Sehnsucht nach neuer Energie, Leichtigkeit und Wohlbefinden. Es ist die perfekte Zeit, um innezuhalten, durchzuatmen und Körper wie Geist wieder in Einklang zu bringen.

In dieser Ausgabe laden wir Sie ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen – für kleine Auszeiten, die neue Kraft schenken. Ob durch sanfte Detox-Rituale, wohltuende Wärme, entspannende Ruhephasen oder genussvolle Momente, die Körper und Seele gleichermaßen guttun. Entdecken Sie Wege, wie sich neue Kraft ganz natürlich entfalten kann. Inspiration und praktische Impulse dazu finden Sie ab Seite 10.

Doch wahres Wohlfühl entsteht nicht nur durch Entspannung, sondern auch durch bewussten Genuss. Wie Essen selbst zum Wellnessfaktor werden kann und Genuss ohne Reue möglich ist, zeigt Ihnen unser Beitrag »Essen als Wellnessfaktor« ab Seite 26.

Und wenn es um die Kunst der Entspannung geht, lohnt sich ein Blick in den Norden: Die Finnen gelten als eines der glücklichsten Völker der Welt – nicht zuletzt wegen ihrer tief verwurzelten Saunakultur. Erleben Sie Finnland, die Finnen und ihre unzähligen verschiedenen Saunamöglichkeiten bei einem Kurztrip zu unseren nordischen Nachbarn. Mehr dazu in unserer Reise-Rubrik ab Seite 30.

Lassen Sie sich inspirieren, neue Energie zu tanken und die kleinen Momente des Wohlbefindens bewusst zu genießen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen – und eine entspannte Frühlingszeit.

Viele Grüße

Jörg Zimmer, Marketing-Leiter



Web



Instagram



Facebook



Youtube



DETOX IN
DER SAUNA

10

14



NATÜRLICH
REGENERIEREN



26

NEUES

- 4 Neues von monte mare

SAUNAWELT

- 10 Detox in der Sauna
- 13 Kreuzworträtsel

WELLNESSWELT

- 14 Natürlich regenerieren
- 16 Wellnessarrangements
- 17 Wellness-Weltreise

GESUNDHEITSWELT

- 18 Open-Window-Effekt
- 20 Sonne als Lebenselixir

TAUCH- UND WASSERWELT

- 22 Wassersport als Gym-Ergänzung
- 24 Umweltbewusstes Tauchen

GENUSSWELT

- 26 Essen als Wellnessfaktor
- 28 Buchverlosung: Gennaros Italia Mia

REISEWELT

- 30 Finnland

RUBRIKEN

- 32 Viele Talente. Ein Team.
- 34 Standorte, Impressum
- 35 Kolumne

Saunaerlebnis erweitert

Im **monte mare Reichshof** hat sich einiges getan: Mehrere Bereiche wurden modernisiert und neugestaltet, um unseren Gästen noch mehr Entspannung und Wohlbefinden zu bieten.

Erleben Sie die wohltuende Wirkung von Salz in der neuen Salz-Sauna, deren Wände mit hochwertigen Salzblöcken verkleidet sind. Stimmungsvolles Licht sorgt hier für eine besonders ruhige und wohltuende Atmosphäre.



Auch Aufgussliebhaber dürfen sich freuen: Eine neue Aufguss-Sauna erweitert ab sofort das Angebot und schafft den idealen Rahmen für intensive und abwechslungsreiche Saunaerlebnisse. Abgerundet wird die Neugestaltung durch eine stimmungsvolle Kräuterlounge. Hier erfüllen wertvolle, natürliche Kräutermischungen den Raum mit angenehmen Düften, während Sie auf bequemen Liegen entspannen und neue Energie tanken können.

SSI Junior Open Water Diver: Ferienkurse für junge Abenteurer



Im **monte mare Indoor-Tauchzentrum in Rheinbach** können Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren in die faszinierende Welt des Gerätetauchens eintauchen. In unseren Ferienkursen zum SSI Junior Open Water Diver lernen die Teilnehmenden an vier aufeinanderfolgenden Tagen alles, was sie für den sicheren Start unter Wasser brauchen: von der Theorie über Tauchfertigkeiten im warmen, 10 Meter tiefen Tauchbecken bis zu ersten Freiwassertauchgängen im See. Am Ende winkt eine weltweit gültige SSI-Zertifizierung, die den Einstieg in weitere Taucherlebnisse ermöglicht.

Die nächsten Kurse:

- 3. – 6. August
- 17. – 20. August
- 19. – 22. Oktober
- 26. – 29. Oktober

Infos und Anmeldung:



monte mare Rheinbach wiederholt als »SaunaPremium« ausgezeichnet



Das **monte mare Rheinbach** erhielt wiederholt vom Deutschen Sauna-Bund e.V. die höchste Auszeichnung »SaunaPremium«. Damit zählt die Anlage zu den 160 zertifizierten Betrieben, die nach dem marktführenden System des Deutschen Sauna-Bundes ausgezeichnet wurden. Das Qualitätssystem dient Saunagästen als Orientierung bezüglich der Angebotsvielfalt und der Qualitätssicherung von Saunanlagen. Dabei werden insbesondere gesundheitsfördernde und der Erholung dienende Aspekte betrachtet.

Dem monte mare in Rheinbach wurde vom Qualitätsausschuss des Deutschen Sauna-Bundes das Zertifikat

»SaunaPremium« ausgestellt, das eine hohe Servicequalität, die umfangreichen Fachkenntnisse des Personals sowie eine Angebotsvielfalt und das für Urlaubsgäste einladende Ambiente in attraktiver landschaftlicher Umgebung bestätigt und hervorhebt.



Unsere monte mare Schule in Ghana ist fertig

monte mare unterstützt seit vielen Jahren die Reiner Meutsch Stiftung FLY & HELP, die sich für die schulische Ausbildung von Kindern und Jugendlichen in den ärmsten Regionen der Welt engagiert. Denn: Bildung ist der Schlüssel zu einer besseren Zukunft. Nun ist unsere bisher 9. monte mare Schule fertig geworden. Sie liegt in der ländlichen Gemeinde Nyinamponase in Ghana.

Ausreichende Klassenräume, Toiletten, sauberes Wasser – all das suchte man an der örtlichen Grundschule vergeblich. Die Kinder aus Nyinamponase und umliegenden Dörfern drängten sich in nur drei Hütten. Sanitäre Anlagen fehlten vollständig.



vorher



Gemeinsam mit der Stiftung FLY & HELP entstand jetzt ein neues, barrierefreies Schulgebäude mit:

- 6 voll ausgestatteten Klassenzimmern
- Lehrerzimmer und Lagerraum
- modernen Schulmöbeln
- hygienischen Toiletten mit Waschmöglichkeiten.

Durch den Bau der Schule schaffen wir nicht nur Raum zum Lernen, sondern ermöglichen auch Zugang zu sauberem Wasser, fördern Mädchenbildung, beugen Krankheiten vor und leisten so einen wichtigen Beitrag zur langfristigen Armutsbekämpfung. Weitere Projekte sind bereits in Planung.

www.monte-mare.de/sozialesengagement

nur **einen** Augenblick.

Ein Kind kann in 20 Sekunden ertrinken. **Lautlos.** #initiativeaugenblick

MAMA

heute wäre mein 3. Geburtstag.

DU hast Verantwortung

Wir fördern die Initiative, weil Sicherheit keine Pause kennt.

PAPA

du warst mein Held. Bis dein Handy wichtiger war als ich.

DU hast die Verantwortung

Wir fördern die Initiative, weil Sicherheit keine Pause kennt.

Kampagne für mehr Sicherheit am Wasser:

Initiative Augenblick

monte mare beteiligt sich an der bundesweiten Präventionskampagne **Initiative Augenblick** und setzt damit ein klares Zeichen für mehr Aufmerksamkeit und Verantwortung im Schwimmbad. Ziel der Initiative ist es, Eltern und Begleitpersonen für die oft unterschätzte Gefahr des Ertrinkens zu sensibilisieren. Denn Kinder ertrinken meist lautlos – häufig in nur 20 Sekunden und oft in unmittelbarer Nähe von Erwachsenen. Mit eindringlichen Motiven und klaren Botschaften soll die Kampagne daran erinnern, dass ein kurzer Moment der Ablenkung schnell zur Gefahr wird – insbesondere bei kleinen Kindern. Die Aufsichtspflicht liegt grundsätzlich bei den Eltern oder Begleitpersonen.

Sicherheit ist eine gemeinsame Aufgabe.

 **Behalten Sie Ihr Kind jederzeit im Blick – wirklich immer.** Ertrinken geschieht lautlos und in wenigen Sekunden. Verlassen Sie sich niemals darauf, dass jemand anderes hinsieht.

 **Kein Handy, kein Buch, kein »Ich bin gleich zurück«.** Wasser erfordert Ihre volle Aufmerksamkeit. Jeder Moment zählt.

 **Blieben Sie in Griffweite, besonders bei Nichtschwimmern.** Auch im flachen Wasser gilt: maximal eine Armlänge Abstand. Sichtkontakt alleine reicht nicht.

 **Schwimmhilfen ersetzen keine Aufsicht.** Schwimmflügel oder Westen können unterstützen, bieten aber keine Garantie. Ihre Aufmerksamkeit ist der wichtigste Schutz.

 **Klären Sie vor dem Baden feste Regeln mit Ihrem Kind.** Besprechen Sie, was erlaubt ist und was nicht, zum Beispiel Laufen am Beckenrand, Tauchen oder Alleingänge.

 **Kennen Sie die Gefahrenzonen im Bad.** Achten Sie darauf: Wo ist das Wasser besonders tief? Wo gibt es Rutschen oder starke Wasserausläufe?

 **Lassen Sie Kinder auch beim Duschen oder Umziehen nie unbeaufsichtigt.** Gefährliche Situationen können auch außerhalb des Beckens entstehen.

Weitere Infos: initiativeaugenblick.de



Kickers Offenbach bei monte mare



Die erste Mannschaft der Offenbach Kickers hat eine Regenerationseinheit im monte mare Obertshausen eingelegt und sich vom anstrengenden Training bei einem Aufguss in der Kalahari-Sauna erholt.

Großes Jubiläum

Am 1. Dezember feierte das monte mare Obertshausen sein 20-jähriges Bestehen. Gemeinsam mit Mitarbeitenden sowie Gästen aus Politik und Wirtschaft wurde auf zwei erfolgreiche Jahrzehnte zurückgeblickt. Unter den Gratulanten waren monte mare Gründer Herbert Doll, die Geschäftsführer Patrick Doll und Sven Drewlo, Vertreter der Waldbad KG sowie Bürgermeister Manuel Friedrich und der Erste Stadtrat Michael Möser. Pfarrer Norbert Hofmann spendete der Anlage zudem seinen Segen – erstmals in seiner Laufbahn für ein Schwimmbad. Seit der Eröffnung im Dezember 2005 steht das monte mare Obertshausen für Freizeitpaß und Erholung für die ganze Familie. Über 7,5 Millionen Besucher haben seither Hallenbad, Freizeitbad und Saunabereich genutzt. Besonders stolz ist Geschäftsführer Patrick Doll auf seine rund 100 Mitarbeitenden, von denen zwölf für ihre langjährige Treue geehrt wurden. Auch der Blick in die Zukunft stimmt optimistisch: Für 2027 ist eine Erweiterung mit neuem Außenbereich, 50-Meter-Becken, Rutsche und Wasserspielplatz geplant. Ein Gewinn für Obertshausen – und ein klares Bekenntnis zur Weiterentwicklung des Standorts.



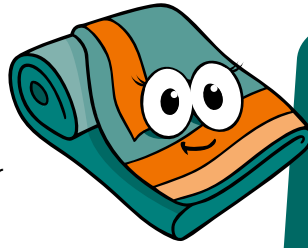
Wir feiern Midsommar

Der Juni steht bei monte mare ganz im Zeichen von Schweden und Midsommar. Wir nehmen Sie mit auf eine Wellness-Weltreise nach Schweden, bei der Sie sich auf ländertypische Aufgüsse, wohltuende Anwendungen und besondere Überraschungen freuen dürfen.

Ein echtes Highlight erwartet Sie am **20. Juni**, wenn wir gemeinsam Midsommar – den längsten Tag des Jahres – mit einem besonderen Sauna-Themenabend feiern. Freuen Sie sich auf stimmungsvolle Aufgüsse, duftende Kräuter, entspannende Rituale und die typisch skandinavische Wohlfühlatmosphäre, die Körper und Geist in Einklang bringt. Wir haben an dem Abend bis 0 Uhr für Sie geöffnet. Es gelten die regulären Eintrittspreise. Tauchen Sie ein in die schwedische Sommerdylle und genießen Sie einen Monat voller nordischer Entspannung.

Chatbot Mara

Ich bin Mara, die virtuelle Assistentin bei monte mare. Sie finden mich ab sofort rund um die Uhr auf der monte mare Webseite.



Warum ich ein Handtuch bin? Na, stellen Sie sich mal vor, ich wäre eine Gummiente! Dann würde ich nur im Pool planschen und hätte keine Zeit, Ihre Fragen zu beantworten.

Ein Handtuch hingegen ist überall dabei – am Beckenrand, nach der Sauna oder im Wellnessbereich. Es steht für Wärme, Geborgenheit und das gute Gefühl, sich fallen lassen zu können. Außerdem kann ich mich so ganz einfach einrollen, wenn ich mal eine Pause brauche. Praktisch, oder?

Steckbrief – Mara, das Handtuch

- **Name:** Mara
- **Beruf:** Wohlfühlbotschafterin von monte mare
- **Wohnort:** Immer da, wo Entspannung gefragt ist
- **Lieblingsplatz:** Zwischen Sauna, Pool und Wellnessbereich
- **Besondere Fähigkeit:** Bleibt immer cool, egal wie viele Fragen kommen.

Feierabendtarif: Entspannung zum kleinen Preis

Der Arbeitstag war lang, der Kopf ist voll? Dann ist es Zeit für eine wohlverdiente Auszeit. Mit unserem Feierabendtarif zum Sparpreis können Sie den Tag entspannt ausklingen lassen. Gönnen Sie sich bewusst Ruhe – fernab von Hektik, Lärm und To-do-Listen. Genießen Sie montags bis donnerstags ab 18.30 Uhr (ab 18 Uhr in Schliersee) wohltuende Entspannung und bringen Sie Körper und Geist wieder in Balance.

Ob zum Abschalten nach der Arbeit oder einfach, um sich selbst etwas Gutes zu tun: Diese Feierabend-Momente gehören ganz Ihnen.

Der Feierabendtarif wird angeboten in Andernach, Bedburg, Kaiserslautern, Kreuzau, Obertshausen, Reichshof, Rheinbach und Schliersee und gilt nur für den Saunaeintritt.

monte mare Schliersee

monte mare unterstützt Sternsinger mit Spende

Herbert Doll, Geschäftsführer von monte mare, hat den Sternsängern in Schliersee eine Spende in Höhe von 500 Euro überreicht. »Soziale Verantwortung und die Unterstützung lokaler Initiativen sind fester Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie«, betont Herbert Doll. »Die Sternsinger leisten mit ihrem Einsatz einen wichtigen Beitrag für Kinder in Not – sowohl weltweit als auch durch ihr Engagement vor Ort.« Die Spende unterstreicht die enge Verbundenheit von monte mare mit der Region Schliersee und das nachhaltige Engagement des Unternehmens für gesellschaftliche Belange.





NEU Schon entdeckt?

Die neue **monte mare Strandtasche** ist perfekt für Ihren nächsten Freizeitbadbesuch oder Wellnessstag. Sie bietet viel Platz für Handtuch, Bademantel & Co. und ist innen wasserabweisend. Jetzt im Onlineshop erhältlich – praktisch, modern und der ideale Begleiter für entspannte Tage.

Größe: ca. 60 x 50 cm
Mit dicker Kordel, praktischem Reißverschluss und Innenfach, strapazierfähig und pflegeleicht.

39,90 € inkl. MwSt. (zzgl. Versand)

VOR-TOUR-der-Hoffnung in Andernach

Radeln für den guten Zweck

Auch in diesem Jahr engagiert sich das monte mare in Andernach wieder für VOR-TOUR der Hoffnung: Mit unseren sportlichen Benefizveranstaltungen möchten wir krebskranke Kinder und ihre Familien unterstützen. Ob Cycling-Marathon, Benefiz-Radtour durch Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen oder der Social Ride auf

dem Andernacher Marktplatz – jede Teilnahme und jede Spende hilft, Hoffnung zu schenken. Gemeinsam treten wir in die Pedale für Kinder, die jede Unterstützung brauchen. Seien auch Sie dabei und setzen Sie ein Zeichen der Solidarität.



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

 **Anstehende Veranstaltungen**



Cycling-Marathon

zugunsten der VOR-TOUR der Hoffnung unter dem Motto »Radeln für den guten Zweck«

Jetzt anmelden



**13.
Juni
2026**



24 Stunden Social Ride

monte mare spendet je gefahrenem Kilometer 0,50 € an die VOR-TOUR der Hoffnung

Jetzt anmelden



**23./24.
Juli
2026**



monte mare Radtour

Benefiz-Radtour – Radeln für den guten Zweck.
Ca. 300 km in 2 Tagen

Jetzt anmelden



**15./16.
Aug.
2026**



DETOX IN DER SAUNA

»Detox« ist ein Begriff, der regelmäßig neue Aufmerksamkeit bekommt. Uns werden immer wieder neue Entgiftungskuren und Detox-Retreats ans Herz gelegt, um Körper und Geist zu reinigen – weil wir sonst angeblich übersäuern, zu viel Fett ansetzen oder zu schnell altern sollen. Doch was steckt wirklich dahinter? Und braucht unser Körper tatsächlich radikale Kuren, um sich zu reinigen?

Fest steht: Unser Organismus ist täglich Belastungen ausgesetzt. Umweltgifte, Luftverschmutzung und eine unausgewogene Ernährung fordern Leber, Nieren und Stoffwechsel heraus. Besonders Stress sowie der häufige Konsum von Fleisch, Weißmehlprodukten, stark verarbeiteten Lebensmitteln, Kaffee oder Alkohol begünstigen die Bildung von Säuren, die der Körper neutralisieren muss. So entstehen sogenannte Schlackenstoffe: Stoffwechselrückstände, die sich in Blutbahnen und Bindegewebe ablagern können. Die möglichen Folgen: fahle, unreine Haut, ein

Gefühl von Schwere und – langfristig – ein erhöhtes Risiko für Gefäßablagerungen. Gleichzeitig verfügt der menschliche Körper aber über hochwirksame eigene Entgiftungssysteme. Leber, Nieren, Darm, Haut und Lunge arbeiten rund um die Uhr daran, Stoffwechselprodukte abzubauen. Und wenn unser Lebensstil nicht grundsätzlich ungesund ist, funktioniert dieses ausgeklügelte System auch ohne radikale Kuren. Detox im modernen Sinne bedeutet daher weniger »Entgiften«, sondern vielmehr diese natürlichen Prozesse gezielt zu unterstützen. Ohne Extreme, ohne Mangel, ohne Überforderung.

Detox-Tag statt Dauerverzicht

Ein sogenannter Detox-Tag verfolgt ein einfaches Prinzip: Dem Körper werden für einen begrenzten Zeitraum keine zusätzlichen belastenden Stoffe zugeführt. Stattdessen stehen viel Flüssigkeit, leichte Kost und bewusste Ruhe im Fokus. So kann sich der Organismus darauf konzentrieren,



vorhandene Stoffwechselrückstände abzubauen und auszuscheiden. Wichtig: Eine Entschlackungskur sollte nur wenige Tage dauern, da eine zu einseitige Ernährung sonst kontraproduktiv wäre. Empfehlenswert ist ein regelmäßiger Detox-Tag oder eine kurze Kur ein- bis zweimal jährlich. Neben ausreichendem Trinken spielt dabei ein Faktor eine zentrale Rolle: Schwitzen.

Schwitzen als natürlicher Reinigungsprozess

Nicht nur Bewegung, auch ein Saunabesuch bringt den Körper intensiv ins Schwitzen – und unterstützt damit die natürlichen Ausscheidungsprozesse. Beim Saunieren steigt die Körperkerntemperatur um bis zu einem Grad, der Körper beginnt zu schwitzen. Über die Haut werden Stoffwechselendprodukte ausgeschieden, der Flüssigkeitshaushalt reguliert sich neu. Kurz gesagt: körpereigene Reinigungsmechanismen werden aktiviert. Diese intensive Durchblutung wirkt sich unmittelbar auf die Haut aus. Zel-

len werden besser mit Sauerstoff versorgt, Poren öffnen sich, abgestorbene Hautschüppchen lösen sich leichter. Das Hautbild erscheint klarer, rosiger und bei regelmäßiger Anwendung straffer.

Die intensive Wärme wirkt zudem wie ein sanftes »Fiebertraining«: Abwehrzellen werden mobilisiert, das Immunsystem kann langfristig profitieren. Der anschließende Kältereiz trainiert zusätzlich die Gefäße – wie ein moderates Herz-Kreislauf-Training. In Kombination mit einem begleitenden Trainingsprogramm, etwa Krafttraining oder Aqua-Fitness, entsteht ein nachhaltiger Effekt: Bewegung baut Muskulatur auf, Sauna unterstützt die Regeneration. Muskeln entspannen schneller, Verspannungen lösen sich, die Erholungszeit verkürzt sich. Das Gewebe wirkt elastischer, der Körper insgesamt vitaler. Wichtig bleibt, nach dem Saunieren den Flüssigkeitsverlust konsequent auszugleichen.



Salz als Detox-Verstärker

Bei monte mare wird die entschlackende Wirkung der Sauna gezielt ergänzt – durch Anwendungen mit Salz. Bei der Soleinhalation atmen die Gäste fein zerstäubtes Salzwasser tief ein. Die Atemwege werden befeuchtet, Schleimhäute beruhigt und die Selbstreinigung der Bronchien unterstützt.

Salzaufgüsse verbinden heißen Dampf mit mineralhaltigen Essenzen. Hier wird der Körper zwischen den Schwitzgängen mit hochwertigem Salz eingerieben. Dieses wirkt durch die peelende Beschaffenheit durchblutungsfördernd, desinfizierend und reinigend auf der Haut. Zudem nimmt die Haut die im Salz enthaltenen Mineralien auf. Das Ergebnis ist ein glattes, vitales Hautgefühl.

EXPERTENTIPP: STEPHAN JÄNTGEN

Saunaleitung
monte mare Rheinbach



Testen Sie unsere Mineral Boosters: Dieses naturreine Aufgusserlebnis erstreckt sich über drei Runden und wird durch wertvolle Mineralien für die Haut ergänzt. Erleben Sie die Kraft der Natur mit wärmendem Calcium, kühlendem Kalium und Magnesium-Aqua-Spray, deren wertvolle Mineralien die Haut pflegen, vitalisieren und zum Strahlen bringen.

EXPERTENTIPP: INES DITTMANN

Wellnessmitarbeiterin
monte mare Schliersee



Nach der Wärme ist das Gewebe optimal vorbereitet für Massagen. Besonders lymphstimulierende Techniken können den Abtransport von Stoffwechselprodukten und Gewebsflüssigkeit fördern und ein Gefühl von Leichtigkeit erzeugen.

Digital Detox – mentale Entlastung inklusive

Detox endet nicht beim Stoffwechsel. Permanente Erreichbarkeit, Bildschirmzeit und Informationsflut halten das Nervensystem dauerhaft unter Spannung. Ein Saunabesuch bietet die ideale Gelegenheit für Digital Detox: Das Smartphone bleibt draußen, Benachrichtigungen verstummen. In der Hitze zählt nur der eigene Atem. Diese bewusste Offline-Zeit senkt Stress, fördert die mentale Regeneration und unterstützt einen erholsamen Schlaf.

berühmter Zep- pelin	Abend- gesell- schaft	stim- mend, korrekt	Grün- anlage	poetisch: Frühling	Grün- fläche	Aus- drucks- form	besitzan- zeigendes Fürwort	Hoch- sprung- gerät	Nacht- vogel	norddt. Dialekt	Abk.: Republik	betrieb- sam
Nahost- bewohner					Sitzmöbel					scheues Waldtier	8	
Farbe beim Roulett			Estland in der Landes- sprache		7		Berber- volk in der Sahara		4			Ausruf der Er- leichter- ung
engl. Schrift- steller †					Füllung, Ver- packtes					Elan, Schwung		
Kfz.-Z.: Erfangen- Höchst- stadt		6	ital.: drei	Reihe eines Textes	9		nächt- liches Ruhelager			gestorben	Revolver, Pistole	
freund- lich			Streit- macht, Heeresteil	Rätseln und gewinnen  WIR VERLOSEN 5x2 FREIKARTEN für ein monte mare Ihrer Wahl				kurze Stich- waffe		5		
afrik. Zwerg- antilope									3	unver- schlossen		schreiten
abge- brannt, mittellos	Wurfspieß der Germanen			11		franz. Fluss zum Mit- telmeer	Abk.: Ober- landes- gericht	14				
	13	moham. Gottes- haus	Flüssig- keits- leitung									
kleines vorlautes Mädchen						kleine Nägel	Felsen- klippe		Beistand, Assistenz			
Bestand- teil schott. Namen	Zufucht suchende Person		Umlaut			Haut- pflege- mittel, Salbe				12		
			Heiliger (... von Sevilla)	Kfz.-Prüf- organisa- tion								
Baum- wollhemd		16				Heil- mittel, Arznei	nicht rund		erheben, verfeinern	schweiz.: Rote Rübe		
engl.: ja			ital. Männer- name				10					
				1	schlank	Vorfahr	Abk.: Allg. Studieren- denaus- schuss	schweiz. Flächen- maß	Einschnitt im Gelände	drohen- des Un- heil	Durch- schein- bild (Kurzsw.)	2
Segel- flugzeug	gefeierte Schau- spielerin				Bewohner eines Ernteils				Großstadt am Rhein			
				Verbin- dungslie- nie (Stoff)		türk. Anis- schnaps				Abk.: laufend		
Bündnis, Ver- einigung	Klei- dungs- stück für Damen				Metallstift mit Kopf und Spitze			17	Kompo- nist von 'Nanon'		15	

© RateFUX, 2022-411-003

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

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 30.6.2026, 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



Natürlich regenerieren



Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit werden im Alltag oft vorausgesetzt. Doch sie sind keinesfalls selbstverständlich, sondern das Ergebnis regelmäßiger Erneuerung, körperlich wie auch mental. Wer dauerhaft aktiv ist – beruflich, privat oder sportlich –, braucht bewusste Phasen des Ausgleichs, um langfristig leistungsfähig zu bleiben. Diese Regeneration ist dabei kein Luxus, den man sich mal gönnen kann, sondern eine grundlegende Voraussetzung für körperliche und geistige Gesundheit.



Der menschliche Organismus folgt einem einfachen Prinzip: Auf Anspannung muss Entspannung folgen. Bleibt diese aus, steigt das Stressniveau, Erschöpfung stellt sich ein und die natürlichen Selbstheilungskräfte geraten aus dem Gleichgewicht. Bewusste und regelmäßige Regeneration schafft hier den nötigen Gegenpol. Sie ermöglicht dem Körper, verbrauchte Energiereserven aufzufüllen, das Nervensystem zu beruhigen und innere Prozesse neu zu ordnen.

Zu den wirkungsvollsten Regenerationsfaktoren zählen Wärme, Ruhe und Genuss. Wärme spielt dabei eine zentrale Rolle. Hitzereize erweitern die Blutgefäße, fördern die Durchblutung und verbessern die Versorgung von Muskeln und Organen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Gleichzeitig entspannt sich die Muskulatur, Verspannungen lösen sich, Gelenke werden beweglicher. Auch das vegetative Nervensystem reagiert: Der Parasympathikus, zuständig für Ruhe und Erholung, wird aktiviert. Herzfrequenz und Blutdruck sinken, der Körper schaltet vom Leistungs- in den Regenerationsmodus.

Bewusste Ruhe ist entscheidend

Ebenso entscheidend ist bewusste Ruhe. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass regelmäßige Entspannungsphasen die Stressresistenz erhöhen, die Schlafqualität verbessern und die Konzentrationsfähigkeit fördern können. Ruhe bedeutet dabei nicht Stillstand, sondern eine Reduktion von Reizen. Gedämpftes Licht, ruhige Umgebungen und der Verzicht auf permanente Ablenkung helfen dem Gehirn, sich neu zu strukturieren und Erholung zuzulassen.

Der oft unterschätzte dritte Faktor ist Genuss. Positive Sinneseindrücke wie Wärme auf der Haut, angenehme Düfte, ruhige Klänge oder auch ein genussvolles Essen fördern die Ausschüttung von Glückshormonen. Genuss lenkt den Fokus auf den Moment und unterbricht gedankliche Stressmuster. Damit verbindet er körperliche Entspannung mit mentaler Erholung – ein Zusammenspiel, das Regeneration nachhaltig unterstützt.

Schon traditionelle Badekulturen setzten gezielt auf die Wirkung von Wärme, Abkühlung und Ruhe. Ob in den römischen Thermen, den orientalischen Hammams oder der nordischen Saunatraktion – überall folgte das Baden einem klaren Rhythmus. Die intensive Wärme öffnete die Gefäße und entspannte den Körper, die anschließende Abkühlung stimulierte Kreislauf und Immunsystem, ausgedehnte Ruhephasen sorgten für nachhaltige Erholung. Dieses Wechselspiel stärkt die Gefäßelastizität, unterstützt die körpereigene Abwehr und fördert ein stabiles

vegetatives Gleichgewicht. Gleichzeitig hatte das gemeinsame Baden stets auch eine soziale und kulturelle Bedeutung: Es war ein bewusster Rückzugsort vom Alltag, ein Raum für Entschleunigung und innere Ordnung.

Nachhaltiges Wohlbefinden

Moderne Wellness- und Thermenlandschaften greifen dieses überlieferte Wissen auf und verbinden es mit aktuellen Erkenntnissen aus Gesundheits- und Erholungsforschung. Unterschiedliche Temperaturzonen, klar strukturierte Ruhebereiche und bewusst gestaltete Übergänge zwischen Aktivität und Entspannung ermöglichen eine individuell angepasste Regeneration. Dabei geht es weniger um kurzfristige Effekte als um nachhaltiges Wohlbefinden, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Bei monte mare steht genau dieses Zusammenspiel im Mittelpunkt: entspannt schwitzen, Ruhe zelebrieren, genießen und sich etwas gönnen.



EXPERTENTIPP: CHRISTINA MÜLLER

Saunaleitung monte mare Andernach

Natürlich regenerieren bedeutet altbewährte Prinzipien neu zu entdecken und ihnen im modernen Alltag wieder Platz zu geben. Nehmen Sie sich Zeit für das, was Körper und Geist wirklich guttut. Bewusste Pausen bei monte mare bieten die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen – fern von Zeitdruck und ständiger Reizüberflutung. Daraus entsteht neue Kraft, die spürbar in den Alltag hineinwirkt.



Liebevoll kombiniert: unsere Wellnessarrangements



Manchmal braucht es nicht viel, um neue Energie zu tanken. Es kommt nur auf das richtige Zusammenspiel an: Wärme, Ruhe, achtsame Berührungen und genussvolle Momente entfaltet ihre volle Wirkung besonders dann, wenn sie sich ergänzen. Genau hier setzen unsere Wellnessarrangements an: sorgfältig komponierte Auszeiten, die Sauna, Wellnessanwendungen und kulinarischen Genuss harmonisch verbinden. Perfekt zum Abschalten, Genießen und Verschenken. Für besondere Anlässe oder einfach als Dankeschön zwischendurch.



Kurz mal Wellness

Das Arrangement beinhaltet:

- 4-Stunden-Karte Sauna- & WellnessResort (Mo – So)
- 1 Peeling im Dampfbad nach Wahl (30 Minuten)



Entspannen und genießen

Das Arrangement beinhaltet:

- Tageskarte Sauna- & WellnessResort (Mo – So)
- 1 Gericht zur Auswahl aus der Speisekarte (ausgenommen Steakkarte)
- 1 Limonade nach Wahl (0,4l)



Erholung für die Seele

Das Arrangement beinhaltet:

- Tageskarte Sauna- & WellnessResort (Mo – So)
- 1 Massage nach Wahl (60 Minuten)
- 1 Glas Orangensaft (0,4l)



Glücksmomente

Das Arrangement beinhaltet:

- Tageskarte Sauna- & WellnessResort (Mo – So)
- 1 Massage nach Wahl (40 Minuten)
- 1 Glas Orangensaft (0,4l)

Lassen Sie sich inspirieren auf www.monte-mare.de/shop

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



April: Hawaii



Tauchen Sie ein in die tropische Welt Hawaiis. Die **Lomi Lomi Nui Massage** verbindet fließende Unterarm-Streichungen, sanfte Dehnungen und gezielten Druck für ein herrlich leichtes Körpergefühl. Kokos- und Mangoduft entführen Sie direkt an die traumhaften Strände des Inselparadieses. Die **Meeresrauschen-Zeremonie** verwöhnt mit mineralreichem Meersalz-Peeling, das die Haut sanft erneuert und spürbar glättet.

Lassen Sie sich von Balis fernöstlicher Wellnesskunst verzaubern. Die **Balinesische Massage** kombiniert sanfte Streichungen, Knetungen und Dehnungen – für eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Aromatische Öle fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen. Bei der **Coco Luxe-Zeremonie** schenkt ein sanftes Zuckerpeeling mit Kokosöl der Haut ein strahlendes, genährtes Hautgefühl.

Mai: Bali:



Juni: Schweden:



Genießen Sie die belebende Frische Schwedens. Erleben Sie die klare Frische Schwedens und gönnen Sie Ihren Füßen eine Pause vom Alltag: Die wohltuende **Fußmassage** sorgt für neue Energie, löst Verspannungen und fördert das Wohlbefinden – für ein angenehm leichtes Gefühl von Kopf bis Fuß. Die Dampfbad-Zeremonie **Midsommar Glow** aktiviert die Durchblutung mit einem sanften Meersalz-Peeling, während pflegende Öle die Haut glatt, gestärkt und strahlend hinterlassen.

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

Open-Window-Effekt:

Kann Sport das Immunsystem schwächen?

Wer kennt es nicht? Nach einem langen Lauf oder einem anstrengenden Training ist man geschafft – und manchmal merkt man schon ein paar Stunden später, wie sich eine Erkältung ankündigt. Halskratzen, laufende Nase, das Gefühl, einfach erschöpft zu sein. Verantwortlich dafür ist ein Phänomen, das Sportmediziner als Open-Window-Effekt bezeichnen. Nach besonders anstrengender Belastung öffnet das Immunsystem ein kleines »Fenster« und Viren oder Bakterien haben leichteres Spiel.

Während intensiver Trainingseinheiten schüttet der Körper Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin aus. Sie helfen kurzfristig dabei, Leistung und Energie zu steigern, beeinflussen aber gleichzeitig die Abwehrkräfte. Kurz nach dem Sport sinkt die Zahl der Immunzellen im Blut, die normalerweise Eindringlinge bekämpfen. Diese Phase kann wenige Stunden, manchmal aber auch bis zu einem Tag andauern.

Das bedeutet aber nicht, dass Sport krank macht. Ganz im Gegenteil: Regelmäßige Bewegung stärkt langfristig das Immunsystem und senkt die Wahrscheinlichkeit von Erkäl-

tungen. Der Open-Window-Effekt zeigt vielmehr, dass der Körper nach intensiver Belastung eine kleine Erholungsphase braucht, um wieder auf Hochtouren zu laufen.

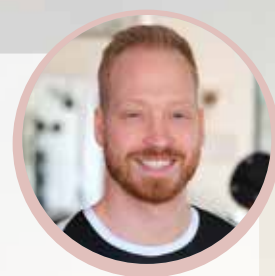
Wie lässt sich diese Phase der Anfälligkeit überbrücken?

Die Antwort liegt hauptsächlich im Verhalten nach dem Training: in bewusster Regeneration und gesunder Ernährung. Besonders wichtig: den Körper nach dem Training warmhalten, verschwitzte Kleidung schnell wechseln und Zugluft vermeiden. Zudem ist ausreichend Schlaf entscheidend. Im Tiefschlaf produziert der Körper Abwehrstoffe und repariert geschädigtes Gewebe. Die Ernährung kann das Immunsystem ebenfalls stärken – Vitamin C, Zink, Antioxidantien aus Obst, Gemüse, Nüssen oder Vollkornprodukten helfen, die Abwehrkräfte zu stabilisieren. Moderate Trainingsplanung schützt ebenfalls. Wer intensive Einheiten mit Ruhetagen oder leichterem Training kombiniert, gibt dem Körper Zeit, sich zu regenerieren, und senkt das Risiko für Infekte. Kleine Rituale wie ein bewusstes Cool-down oder ein Saunabesuch im Anschluss fördern Entspannung und regen die Immunabwehr an.



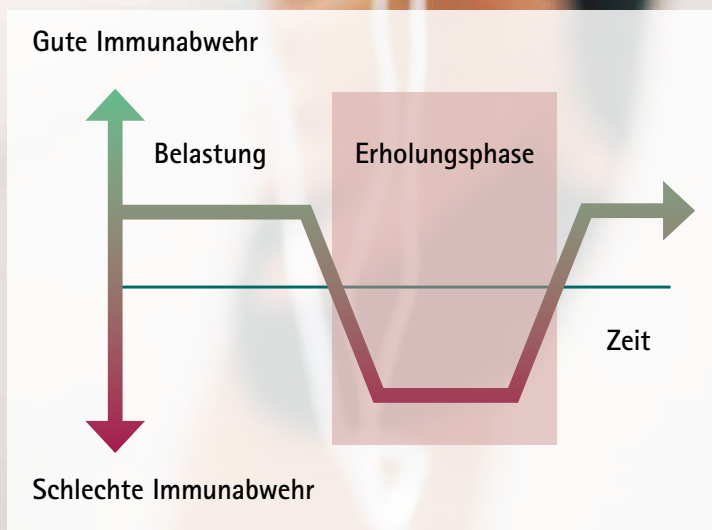
EXPERTENTIPP: MIKE STEIN

Leitung la vida SPORTS in Andernach



So bleibt das Immunsystem stark:

- Schlaf & Ruhe: 7 – 9 Stunden Schlaf pro Nacht, aktive Erholung nach intensiven Einheiten
- Hydration & Ernährung: Ausreichend trinken, Vitamin-C-reiches Obst und Gemüse, Nüsse, Proteine
- Warmhalten: Verschwitzte Kleidung sofort wechseln, Auskühlen vermeiden
- Hygiene beachten: Hände regelmäßig waschen, engen Kontakt zu Erkrankten vermeiden
- Trainingsintensität dosieren: Intensive Einheiten bewusst einplanen, Pausen einhalten
- Regelmäßig Sauna: Wechsel von Wärme und Abkühlung stärkt Kreislauf, Abwehrkräfte und Entspannung



SONNE

geliebt · kraftvoll · unverzichtbar



Es gibt kaum etwas, das uns so unmittelbar berührt wie Sonnenlicht. Ein warmer Strahl auf der Haut, das sanfte Blinzeln ins Helle, das Gefühl von Weite – die Sonne ist weit mehr als nur ein Himmelskörper. Sie ist Taktgeberin unseres Lebens, Energiequelle und Stimmungsaufheller zugleich.

Ohne Sonne gäbe es kein Leben. Auch für unseren Körper ist sie essenziell: Erst durch ihre Strahlen kann die Haut Vitamin D bilden. Dieses »Sonnenvitamin« unterstützt den Knochenstoffwechsel, stärkt das Immunsystem und spielt eine Rolle bei der Muskelkraft. Gerade in unseren Breitengraden sind die Speicher nach langen Wintermonaten oft geleert. Ein bewusster, maßvoller Aufenthalt im Freien hilft, die Depots wieder aufzufüllen.

Doch die Sonne wirkt nicht nur physisch. Licht beeinflusst unseren Hormonhaushalt und unsere Stimmung. Helle Tage fördern die Ausschüttung von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon, und bringen unseren Biorhythmus ins Gleichgewicht. Wer regelmäßig Tageslicht tankt, fühlt sich wacher, ausgeglichener und leistungsfähiger. Kein Wunder also, dass es uns an einem sonnigen Tag einfach besser geht und vieles leichter erscheint.

Zwischen Maß und Mangel

So wertvoll Sonnenlicht ist, so wichtig ist ein bewusster Umgang damit. Vitamin-D-Mangel ist weit verbreitet, besonders bei Menschen, die sich überwiegend in Innenräumen aufhalten. Gleichzeitig besteht aber eine berechtigte Sorge vor Hautschäden: Sonnenbrand, Pigmentflecken, vorzeitige Hautalterung oder im schlimmsten Fall Hautkrebs sind Risiken intensiver UV-Strahlung.

Die Lösung liegt im richtigen Maß. Kurze, regelmäßige Aufenthalte in der Sonne – idealerweise in den Vormittags- oder späten Nachmittagsstunden – reichen oft aus, um die Vitamin-D-Bildung anzuregen. Dabei besonders wichtig: Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen. Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor, leichte und dennoch schützende Kleidung und eine Kopfbedeckung sind einfache, aber effektive Maßnahmen. Besonders empfindliche Hautpartien wie Gesicht, Schultern und Dekolleté verdienen auch besondere Aufmerksamkeit. Wer auf seinen Körper hört, spürt meist selbst, wann es genug ist. Ein leichtes Wärmegefühl ist wohltuend – ein Brennen ist ein Warnsignal.

Sonne genießen im Saunagarten

Und genau dieses bewusste Genießen macht den Unterschied. Sonne ist kein Zuviel oder Zuwenig – sie ist ein Moment, der achtsam erlebt werden will. Wer Wärme, Licht und Erholung kombiniert, schafft ideale Bedingungen für neue Energie.

In den Saunagärten von monte mare wird dieses Zusammenspiel besonders deutlich. Nach einem wohltuenden Saunagang ins Freie treten, tief durchatmen und die Sonnenstrahlen auf der Haut fühlen – das ist Entspannung in ihrer natürlichsten Form. Großzügige Außenbereiche und ruhige Liegezonen laden dazu ein, zwischen den Saunagängen bewusst Sonne zu tanken – gut geschützt und im eigenen Tempo. So entsteht ein kleines Urlaubsgefühl, das lange nachwirkt.



Übrigens:

Sauna ist längst nicht nur ein Winterritual. Gerade im Sommer empfinden viele Gäste die Wärme als besonders angenehm. Die Hitze der Sauna lockert die Muskulatur, fördert die Durchblutung und öffnet die Poren. Draußen sorgen Sonnenstrahlen und eine kalte Dusche für neue Frische und Leichtigkeit. Der Wechsel aus Sauna, frischer Luft und sonnigem Verweilen im Garten wirkt belebend und ausgleichend zugleich – fast wie ein Kurzurlaub, nur näher.

Erfrischend fit

Wassersport als smarte Ergänzung zum klassischen Gym

Für viele gehört das Training im Fitnessstudio fest zum Alltag. Doch gerade im Sommer, wenn es draußen warm ist, zieht es viele nach draußen – oder noch besser: ins Wasser. Wassersport ist die perfekte Ergänzung zum klassischen Gym, bringt Abwechslung in den Trainingsplan und bietet zahlreiche Vorteile für Körper und Geist.

Neben Klassikern wie **Schwimmen, Aqua-jogging oder Aqua-Fitnesskursen** gibt es inzwischen eine Vielzahl moderner Angebote, die sich ideal für heiße Sommertage eignen. Ob Sie Ihre Ausdauer verbessern, die Muskulatur stärken oder einfach nur aktiv abschalten möchten – im Wasser geht alles ein bisschen leichter, gelenkschonender und oft sogar effektiver.

Ein Trend, der im Sommer 2026 voll durchstartet, ist **Floating Fitness**. Dabei trainieren Sie auf schwimmenden Boards oder Maten. Übungen aus dem Yoga, Pilates oder Functional Training werden durch die instabile Unterlage besonders intensiv. Körperspannung, Gleichgewicht und Konzentration werden auf spielerische Weise geschult. Zudem verbinden sich Natur, Bewegung und Spaß zu einem ganzheitlichen Erlebnis auf dem Wasser.

Stand Up Paddling ist ein vielseitiges Fitnesstraining. Durch das Paddeln im Stehen werden vor allem die Rumpf-, Rücken- und Schultermuskulatur gestärkt. Gleichzeitig fördert das ständige Ausbalancieren die Koordination und das Gleichgewicht. Da es gelenkschonend ist, eignet es sich auch für Einsteiger und alle Altersgruppen.



EXPERTENTIPP:
KARSTEN SCHUMACHERS
 Übungsleiter Aqua-Kurse im
 monte mare Kreuzau



Zum Kursangebot



Wassersport erlebt gerade einen echten Wandel – es geht weniger um höher, schneller, weiter, sondern um funktionelles Training mit Spaßfaktor. Durch den natürlichen Widerstand des Wassers wird die Muskulatur ganzheitlich trainiert – gelenkschonend und gleichzeitig intensiv. Mein Tipp: Nutzen Sie diesen Wasserwiderstand bewusst. Viele

unterschätzen, wie effektiv langsame, kontrollierte Bewegungen im Wasser sind. Wer hier regelmäßig trainiert, verbessert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Koordination und Balance. Und ganz wichtig: Auf die richtige Körperhaltung achten. Eine stabile Körpermitte macht den Unterschied – auch im Wasser.

Ein weiteres Highlight für sportlich Ambitionierte: **Hydrofoil-Surfen**. Hier gleiten Sie mithilfe eines Tragflügels unter dem Surfbrett scheinbar schwerelos über das Wasser – ein Gefühl zwischen Fliegen und Surfen, das nicht nur Technik, sondern auch jede Menge Balance und Körperspannung erfordert.

Aqua-Cycling liegt wieder voll im Trend. Es bringt das klassische Fahrradtraining ins Wasser und sorgt dabei für jede Menge Spaß. Auf speziellen Wasserfahrrädern wird in die Pedale getreten – davon profitieren vor allem Beine, Ausdauer und Herz-Kreislauf-System. Ein dynamisches Workout, das Fitness und Wassergefühl perfekt verbindet.

Für alle, die das Besondere suchen, gibt es außerdem **Mermaiding** – das Schwimmen mit einer Monoflosse ist nicht nur bei Kindern beliebt. Es sieht märchenhaft aus, trainiert aber ganz konkret Beine, Rumpf und Lunge – und bringt das Gefühl von Freiheit und Schwerelosigkeit mit sich. Übrigens: Im monte mare in Rheinbach finden regelmäßig Mermaiding-Kurse statt.



Umwelt- bewusstes Tauchen

Tauchen eröffnet einen einzigartigen Blick in die lebendige Vielfalt unserer Meere.

Mit dem ersten Abtauchen in die Unterwasserwelt wächst auch die Verantwortung für ihren Schutz. Die Unterwasserwelt ist fragil: Korallenriffe, Seegraswiesen und Lebensgemeinschaften von Fischen, Weichtieren oder Krebsen stehen unter Druck durch Umwelteinflüsse wie Klimawandel, Verschmutzung und Übernutzung. Taucherinnen und Taucher können nicht nur stille Beobachter sein, sondern aktiv beitragen, diese Welt zu bewahren.

1. Nur beobachten, nicht berühren

Nähern Sie sich Fischen, Schildkröten oder Rochen langsam und halten Sie Abstand. Füttern oder Anfassen stresst die Tiere, verändert ihr Verhalten und kann ökologische Abläufe stören. Außerdem kann schon eine leichte Berührung die Tiere verletzen. Auch das Berühren eines Korallenastes kann seine empfindliche Schutzschicht beschädigen. Genießen Sie die Szenerie, ganz nach dem Motto: Take only photos, leave only bubbles.

2. Riffsichere Sonnencreme benutzen

Viele Sonnencremes enthalten schädliche Inhaltsstoffe, die giftig für Korallenriffe sind. Zu diesen Inhaltsstoffen gehören Oxybenzon, Octinoxat, Octocrylen, Parabene und Triclosan.



3. Perfekte Tarierung ist Umweltschutz

Eine kontrollierte, stabile Tarierung ist einer der wichtigsten Aspekte für umweltbewusstes Tauchen. Sie spart Luft, macht den Tauchgang entspannter und hilft, ungewollten Kontakt mit dem Meeresboden oder Riffen zu vermeiden. Im monte mare Tauchzentrum bieten wir dazu das SSI Specialty »Perfect Buoyancy« an – ein Kurs, der die Tarierung gezielt optimiert. Übrigens: Auch lose Gurte, überlange Schläuche oder nicht fixierte Kameras können Riffe beschädigen oder den Meeresboden aufwirbeln. Achten Sie darauf, dass alles gut gesichert ist, um ungewollte Berührungen zu vermeiden.



4. Wissen vertiefen – Ökologie verstehen

Wer über Ökosysteme, Artenvielfalt und Meeresbiologie Bescheid weiß, taucht bewusster. Unsere SSI Marine Ecology Specialty Kurse vermitteln genau dieses Wissen: Wie interagieren Organismen miteinander? Welche Rolle spielt ein Korallenriff für das Gesamtsystem? Wie beeinflussen menschliche Aktivitäten die Meereslebensräume? Dieses Hintergrundwissen ist der Schlüssel, um Schutzmaßnahmen wirklich zu verstehen und umzusetzen.

5. Müll vermeiden und entfernen

Tauchen und Meeresschutz gehören zusammen. Neben dem bewussten Verhalten beim Tauchen können Sie sich auch aktiv engagieren: beispielsweise an Aufräumaktionen unter Wasser oder am Strand teilnehmen oder Müll bei Tauchgängen sammeln. Infos zu umweltbewussten Tauchzentren, lokalen Aktionen, Clean-Ups sowie eine App, wo man gesammeltes Meeresplastik eintragen kann, finden Sie u.a. bei der SSI Blue Oceans-Bewegung.



6. Gutes tun und darüber reden

Werden Sie Botschafter der Meere. Tauchen Sie mit dem Bewusstsein, dass Ihr Verhalten Vorbildcharakter hat. Reden Sie mit anderen über Meeresschutz und unterstützen Sie Initiativen und Projekte, die sich für die Ozeane einsetzen.



EXPERTENTIPP: ROBERT MUTZBAUER

Basisleiter Indoor-Tauchzentrum monte mare Rheinbach

Verantwortungsvolles Tauchen bedeutet, die Schönheiten der Unterwasserwelt bewusst zu erleben und aktiv dazu beizutragen, dass sie lebendig bleibt – für die kommende Generation und für all jene, die diese Welt mit Ihnen teilen. Mit gezielten SSI-Specialties wie Tarierung, Unterwasserfotografie und Marine Ecology bieten wir praxisnahe Wege, um Ihre Tauchfertigkeiten zu verbessern und zugleich die Meere zu schützen.

www.monte-mare.de/tauchen



Essen als Wellnessfaktor: Genuss ohne Reue

Wellness bedeutet nicht nur Sauna oder Massage – Wellness beginnt oft dort, wo Genuss, Achtsamkeit und Alltag aufeinandertreffen: auch beim Essen. Moderne Ernährungskonzepte zeigen, dass eine bewusste Auswahl von Lebensmitteln einen entscheidenden Beitrag zum körperlichen und mentalen Wohlbefinden leisten kann. Dabei geht es längst nicht mehr um Verzicht, sondern um Qualität, Ausgewogenheit und bewusstes Genießen.

Im Mittelpunkt steht eine Ernährung, die den Körper optimal unterstützt, ohne ihn zu belasten. Leichte, frische Gerichte mit einem hohen Anteil an Gemüse, Kräutern und gut verdaulichen Proteinen liefern Energie und unterstützen Regeneration und Stoffwechsel. Ballaststoffe, natürliche Bitterstoffe und hochwertige Fette fördern die Verdauung und sorgen für ein angenehmes Körpergefühl.

Gleichzeitig gehört zum modernen Verständnis von Genuss auch, sich bewusst etwas zu gönnen. Lebensmittel müssen nicht mehr in »gut« oder »schlecht« eingeteilt werden. Kleine Leckereien zwischendurch sind kein Tabu – im Gegenteil: Sie können Glücksgefühle auslösen und Genussmomente schaffen, die auch langfristig das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Entscheidend ist nicht der vollständige Verzicht auf Zucker und Co., sondern die Balance. Eine ausgewogene Ernährung lässt Raum für bewusste Genussmomente und schafft damit langfristig mehr Zufriedenheit.

Eine zentrale Rolle spielen bei dem sprichwörtlichen Genuss ohne Reue auch saisonale und regionale Produkte. Sie stehen für Frische, kurze Wege und einen verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen. Lebensmittel, die regional während ihrer Saison geerntet werden, überzeugen nicht nur durch intensiven Geschmack, sondern enthalten häufig genau die Nährstoffe, die der Körper aktuell benötigt. Gerade im Wechsel der Jahreszeiten unterstützt eine saisonale Küche den natürlichen Rhythmus des Körpers.

Vitalfood: Gesunde Alternativen

Ergänzt wird dieses Konzept durch gesunde Alternativen, die Genuss neu interpretieren: Vollkornprodukte statt stark verarbeiteter Zutaten, pflanzliche Öle und Fette, natürliche Süße statt Industriezucker, schonende Zubereitungsarten oder auch vegetarische und vegane Alternativen. Kleine Anpassungen, die große Wirkung entfalten – für mehr Leichtigkeit, ohne auf Vielfalt zu verzichten.

Ebenso entscheidend ist das bewusste Erleben von Mahlzeiten. Essen wird zu einem Moment der Entschleunigung – ganz im Sinne eines ganzheitlichen Wellnessgedankens. Positiver Nebeneffekt: Wer sich Zeit nimmt, isst nicht nur achtsamer und nimmt Aromen intensiver wahr, er fördert gleichzeitig ein gesundes Sättigungsgefühl und verbessert die Verdauung.



Smashed Potato Bärlauch



Kartoffel-Bärlauch-Suppe



Ravioli Vitello

Gesund · Nachhaltig · Bewusst

Genau diesen Anspruch im Einklang mit der Planetary Health Diet verfolgt auch die Gastronomie bei monte mare. Für die regelmäßig wechselnde Speisekarte orientiert sich das Gastroleiter-Team gezielt an saisonalen Angeboten und legt Wert auf **frische, hochwertige Zutaten**. Abwechslungsreiche Speisen, **ausgewogene** Rezepturen und **zeitgemäße Genusskonzepte** schaffen eine Verbindung zwischen Kulinarik und Wohlbefinden. Ob als stärkende Mahlzeit nach dem Saunagang oder als süßer Genussmoment zwischendurch – Essen wird hier als **aktiver Bestandteil des Wellnesserlebnisses** verstanden.

Um dem Anspruch dauerhaft gerecht zu werden, überarbeitet monte mare die Speisekarte regelmäßig im quartalsweisen Rhythmus. Dabei stehen regionale und saisonale Zutaten im Mittelpunkt, die sich am natürlichen Verlauf der Jahreszeiten orientieren. Aktuell zeigt sich der Frühling auf der Karte mit frischen, leichten Komponenten und gesunden Akzenten – etwa durch aromatischen Bärlauch, der für seine **vitalisierenden Eigenschaften** geschätzt wird. Eben echtes Vitalfood. Ergänzend fließen auch zeitgemäße Foodtrends in die neue Auswahl ein: So finden sich z.B. moderne Varianten der beliebten Smashed Potatoes auf der Speisekarte, die **Genuss** und **bewusste Ernährung** auf unkomplizierte Weise verbinden.

Team Qualitätsmanagement Gastronomie:



Nick Moka



Patrick Doll



Nico Wehe

monte mare
bon gusto



Ein Tipp aus der monte mare Redaktion:

Wer Lust hat, das Thema Soulfood über die Landesgrenzen hinweg zu genießen, dem empfehlen wir einen Blick nach Italien. Dort hat Wohlfühlküche eine lange Tradition – von herzhaften Pastagerichten über aromatische Saucen bis hin zu süßen Klassikern, die Erinnerungen wecken. Deshalb möchten wir Ihnen ein besonderes Kochbuch vorstellen: »Gennaros Italia Mia« von Gennaro Contaldo.

Der an der Amalfiküste aufgewachsene Koch nimmt uns mit auf eine sehr persönliche kulinarische Reise durch sein

Heimatland. Von den Abruzzen über Sizilien, Sardinien und Ischia bis in den tiefen Süden nach Apulien und Kalabrien entdeckt Contaldo fast vergessene Rezepte neu und erweckt sie mit viel Herz und Authentizität zum Leben. Begleitet von Anekdoten, persönlichen Fotos und Geschichten aus Familienküchen verbindet Italia Mia traditionelle Gerichte mit dem Gefühl italienischer Gastfreundschaft und Wärme. Als kleine Kostprobe präsentieren wir Ihnen in diesem Magazin eines der Rezepte aus dem Buch – echtes Soulfood aus Italien, das Genuss, Heimat und Lebensfreude auf den Teller bringt.



Foto: ©DavidLoftus

Totani e patate

Calamari-Kartoffel-Schmortopf

Dieser Klassiker der cucina povera von der Amalfiküste verbindet Meer und Land auf perfekte Weise. Für das Gericht verwendet man traditionell eine regionale Tintenfischart namens totani. Sie können aber auch andere Sorten nehmen. Entweder kaufen Sie küchenfertige Calamariringe oder Sie bitten Ihren Fischhändler, die Tintenfischtuben für Sie zu säubern. Servieren Sie das Gericht mit reichlich gutem Bauernbrot und einem Glas Grecodi-Tufo-Weißwein – und schon fühlen Sie sich wie an der Amalfiküste.

FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten
- 600 g geputzte Calamari oder Tintenfischtuben, in Stücke geschnitten, Tentakel mitverwenden
- 4 EL Weißwein
- 300 g Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Handvoll glatte Petersilie, frisch geschnitten, plus mehr zum Garnieren
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Bauernbrot zum Servieren



Gennaro Contaldo ist an der Amalfiküste aufgewachsen und begann bereits im Alter von acht Jahren in lokalen Restaurants zu arbeiten. Mit 20 ging er nach Großbritannien und wurde dort als Koch und Mentor von Jamie Oliver sowie Tim Mälzer bekannt.

Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne heiß werden lassen und darin Knoblauch sowie Chili 30 Sekunden anschwitzen. Die Calamari hinzufügen und unter Rühren 1 Minute anbraten.

Den Weißwein zugießen und leicht einkochen lassen. Dann Kartoffeln, Petersilie und Kirschtomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel auflegen und alles 25–30 Minuten schmoren, bis Calamari und Kartoffeln gar sind. Falls die Mischung zu trocken wird, etwas heißes Wasser zugießen.

Den Deckel abnehmen, die Temperatur erhöhen und etwa 1 Minute bei starker Hitze garen. Dabei die Pfanne schwenken, bis die Mischung eine leicht cremige Konsistenz annimmt.

Mit extra Petersilie bestreuen und mit reichlich Bauernbrot servieren.

Bibliografische Daten
Gennaro Contaldo

Gennaros Italia Mia

Wiederentdeckte Kulinarische Schätze
Kochbuch Hardcover mit Lesebändchen,
224 Seiten ET: Dezember 2025
30,00 [D] · 30,90 [A]
ISBN 978-3-7472-0722-2

Gewinnspiel:
Wir verlosen ein
Exemplar des Kochbuchs

Jetzt mitmachen
und gewinnen:



Finland – wo Glück im Dampf liegt

Finland ist kein Land der großen Gesten, sondern der leisen Rituale. Eines davon ist allgegenwärtig: die Sauna. Mit rund drei Millionen Saunen für etwas mehr als fünf Millionen Einwohner ist sie weit mehr als ein Wellnessangebot – sie ist Teil der nationalen Identität. Die finnische Saunakultur wurde sogar von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt. Wer verstehen möchte, warum Finnland seit Jahren als glücklichstes Land der Welt gilt, sollte sich auch mindestens einmal auf eine echte finnische Saunabank setzen.

Sauna bedeutet in Finnland Entschleunigung, Gemeinschaft und Nähe zur Natur. Häufig gehört der Sprung in einen der rund 188.000 Seen ganz selbstverständlich dazu – im Sommer wie im Winter. Geschwitzt wird das ganze Jahr. Finnland ist aber auch für Urlauber eine Ganzjahresdestination: die kalten Winter locken mit Skifahren, Langlauf und Eisschwimmen, Frühling und Herbst mit Nordlichtern, der Sommer mit weißen Nächten und in Lappland mit der Mitternachtssonne. Und egal zu welcher Jahreszeit Sie reisen: Saunaisaun ist immer.

Ein idealer Einstieg für das Finnland-Abenteuer ist ein Kurztrip in die Städte Helsinki, Turku und Tampere.

Tipp: Beginnen Sie in Helsinki und fahren Sie dann bequem mit dem Zug nach Turku und nach Tampere – die Bahnverbindungen sind modern, günstig und führen Sie direkt zu den Höhepunkten des Landes.

Besonders Tampere, malerisch zwischen zwei Seen gelegen, trägt stolz den Titel »Saunahauptstadt der Welt«. Hier verbindet sich Industriegeschichte mit urbaner Kultur – und mit legendären Schwitzorten wie der Rajaportin Sauna von 1906, der ältesten noch betriebenen öffentlichen Sauna Finnlands. Holzbeheizt, traditionsreich und mit Café im Innenhof ist sie eine Reise in die Vergangenheit. In Turku wiederum bietet die traditionsreiche Forum-Sauna ganzheitliche Anwendungen wie Torfmasken und Schröpftherapie.

Moderne Saunakultur zeigt sich neuerdings in Finnlands boomenden Saunarestaurants. Ob Löyly in Helsinki, berühmt für seine spektakuläre nordische Architektur am Meer – hier können Sie nach einem Aufguss in der Ostsee baden – oder FLOU in Tampere, ein schwimmendes Sauna-Restaurant an den Stromschnellen: In den Sauna-Restaurants verschmelzen Design, Kulinarik und finnische Lebensart. Gegessen wird im Bademantel, gebadet im See oder Meer, entspannt mit Blick aufs Wasser. Als weitere Highlights finden sich Saunen sogar auf manchen Fähren wie Viking Line oder Tallink-Silja, in einer Skigondel in Ylläs und sogar im Riesenrad von Helsinki.

Tauchen Sie ein in das Mutterland der Sauna und erleben Sie Ruhe, Energie und Wohlbefinden bei einem unvergesslichen Wellness- und Kultururlaub.





Mitten im Hafen von Helsinki dreht sich ein Riesenrad. In einer der Gondeln befindet sich eine voll ausgestattete Sauna. Sie bietet ein einmaliges Erlebnis: Saunieren in luftiger Höhe, mit Blick auf das Meer und die Skyline.

Mehr Informationen auf



Viele Talente. Ein Team.

monte mare ist mehr als Sauna, Wellness und Wasser – es ist ein Ort, an dem Menschen mit ganz unterschiedlichen Fähigkeiten gemeinsam dafür sorgen, dass sich Gäste rundum wohlfühlen. Ob als Saunameisterin mit Gespür für Düfte und Rituale, als Fachangestellter für Bäderbetriebe mit Verantwortung für Sicherheit und Qualität, in der Verwaltung mit Organisationstalent, in der Reinigung mit Blick fürs Detail oder in Küche und Service mit Leidenschaft für Genuss und Gastfreundschaft – jede Aufgabe zählt. Was all diese Bereiche verbindet, ist nicht nur der

Arbeitsplatz, sondern ein gemeinsames Ziel: Menschen eine Auszeit zu schenken. Und genau das funktioniert nur, weil hinter den Kulissen ein starkes Team steht, das sich aufeinander verlassen kann.

Wie fühlt es sich an, Teil dieses Teams zu sein? Und warum kommen unsere Mitarbeitenden jeden Tag gern zur Arbeit? Wir haben nachgefragt – und lassen unsere Kolleginnen und Kollegen selbst zu Wort kommen.

»Ich arbeite gerne bei monte mare, weil...



... ich mit meinen Anwendungen dazu beitrage, dass unsere Gäste zur Ruhe kommen, Stress loslassen und neue Kraft tanken.«

Yvonne · SPA-Teamleitung · Andernach



... es mir Spaß macht, Teil eines tollen Teams zu sein.«

Heike · Verwaltungsleitung · Kreuzau



... die Arbeitszeiten gut mit meinem Privatleben übereinstimmen und ich gerne Ordnung und Sauberkeit schaffe.«

Anita · Reinigung · Tegernsee



... ich hier meinen Traumjob gefunden habe. Als ich bei monte mare angefangen habe, konnte ich nicht einmal schwimmen. Heute Sorge ich dafür, dass unsere Gäste sicher baden können und ihre Zeit bei uns unbeschwert genießen.«

Abdel · Fachangestellter f. Bäderbetriebe · Kaiserslautern



... ich gerne der erste freundliche Kontakt für unsere Gäste bin und ihnen den Start in die Auszeit verschönern möchte.«

Maria · Leitung Empfang · Reichshof



... ich mit meiner Arbeit dazu beitragen kann, dass unsere Gäste einen entspannten Tag in unserer Anlage erleben und abends mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause fahren.»

Dietmar · Saunameister · Obertshausen



... ich meine Leidenschaft fürs Kochen nutzen kann, um den Gästen kleine Genussmomente voller Farbe, Geschmack und Wohlbefinden zu schenken.»

Samim · Koch · Obertshausen



... ich gerne dafür Sorge, dass unsere Gäste sich wohlfühlen.»

Sarah · Service · Rheinbach



... es mich motiviert, täglich dafür zu sorgen, dass die Wasserqualität stimmt und alle Anlagen einwandfrei funktionieren, damit sich die Gäste sicher und wohlfühlen können.»

Mario · Haustechnik · Kreuzau



... ich unseren Gästen ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann. Meinem Team halte ich stets den Rücken frei und motiviere sie zu Höchstleistungen.»

Foued · Leiter Gastronomie · Bedburg



... ich als Quereinsteiger im monte mare begonnen habe, dann mit einer Weiterbildung zum Fachangestellten für Bäderbetriebe unterstützt wurde und jetzt Abteilungsleiter sein kann.»

Toni · Leitung Sauna und Vitaltherme · Schliersee

NOCH MEHR PERSÖNLICHE GRÜNDE AUF
WWW.MONTE-MARE.DE/MITARBEITERSTIMMEN

WER ABWECHSLUNG, TEAMGEIST UND PERSPEKTIVEN SUCHT, findet hier einen Arbeitgeber, der Entwicklung unterstützt und Karrierechancen bietet. Starten Sie Ihre Karriere bei monte mare – und werden Sie Teil eines Teams, das Vielfalt lebt und jeden Tag aufs Neue begeistert.





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 16, 18, 24),
istockphoto (Seite 4, Urban78; Seite 7, Adam Höglund; Seite 16,
knappe, nd3000, YakobchukOlena, andres; Seite 17, emson, Go-
razdBertalanic, CHUNYIP WONG; Seite 18, DeanDrobot, LaylaBird,
CentralITAlliance; Seite 22, ArtistGNDphotography, saemilee; Seite 23,
MaximFesenko; Seite 24/25, scubaluna, klyaksun, RgStudio, LFPuntel,
Tunatura, RomoloTavani; Seite 30/31, Igor Efremychev, Finniki Images,
SkyWheel Helsinki Oy, LuCaAr, FrankRamspott; Seite 35, RawPhoto1,
BELOW SURFACE Tobias Friedrich, monte mare

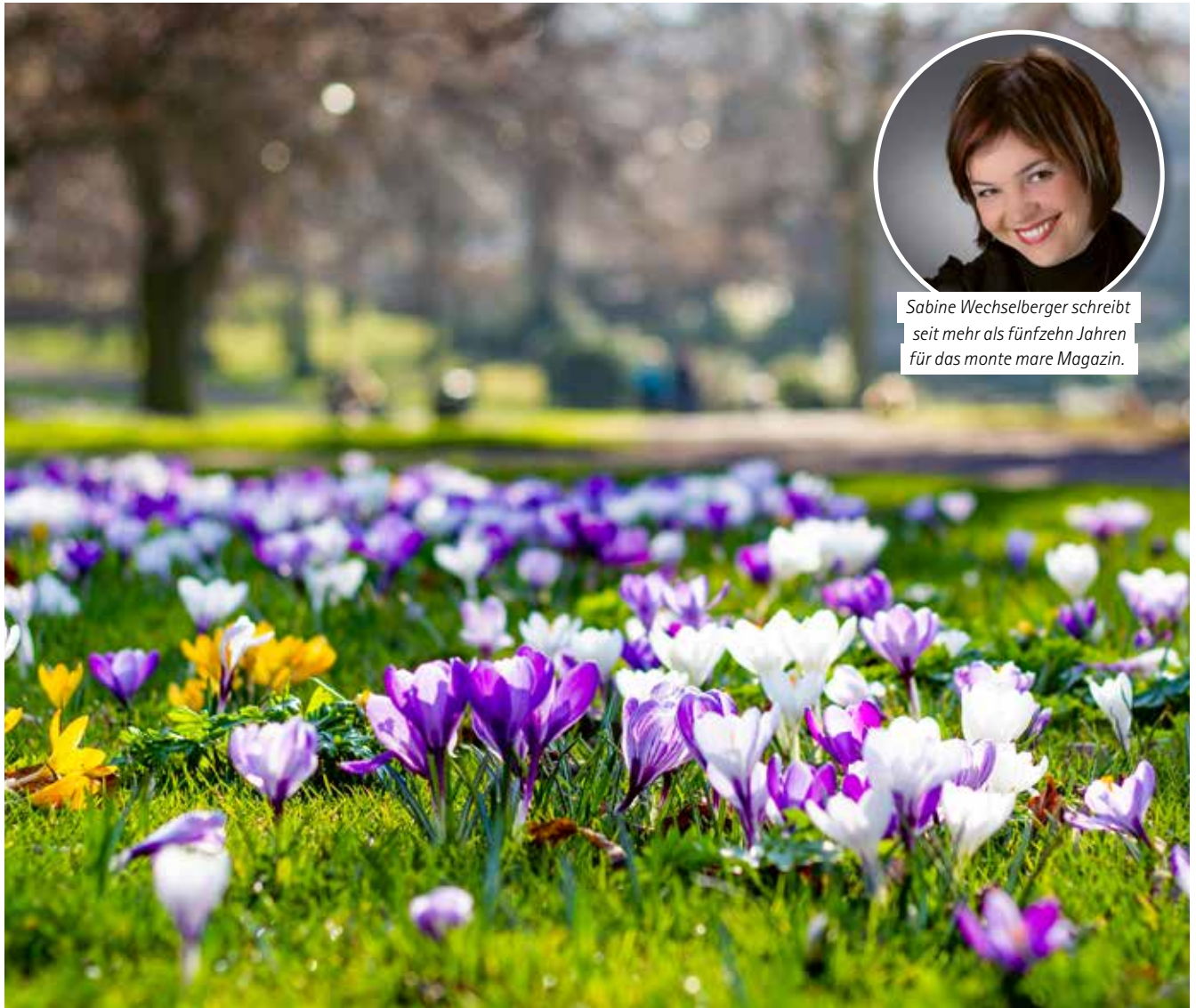
Haftung: Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Haftung für
die Richtigkeit von Veröffentlichungen übernommen werden.
Nachdruck oder Veröffentlichung, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher vorheriger Genehmigung. Für unverlangt eingesendetes
Material wird keine Haftung übernommen.

Kostenlos abonnieren

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

Dann registrieren
Sie sich jetzt.





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

»Wo wir stehen, beginnt die Welt«

Der Frühling ist eine merkwürdige Jahreszeit. Während auf Bildschirmen Schlagzeilen über Krisen, Konflikte und Unsicherheiten laufen, schiebt sich draußen ein Krokus durch kalte Erde, als hätte er von all dem nichts gehört. Vielleicht ist das keine Naivität der Natur, sondern eine Erinnerung für uns.

Den der Frühling wartet nicht darauf, dass die Weltlage stabil genug für einen Neuanfang ist. Er fragt nicht, ob gerade ein guter Moment ist. Er kommt einfach. Knospen öffnen sich, Vögel werden lauter, das Licht beglückt uns abends ein wenig länger. Menschen bleiben plötzlich wieder stehen, drehen das Gesicht in die Sonne und merken: Da bewegt sich etwas.

Gerade in Zeiten, in denen vieles gleichzeitig schwierig wirkt, fällt es leicht, sich von der großen Weltlage entmutigen zu lassen. Nachrichten kommen in Wellen, selten beruhigend. Man scrollt sich durch Probleme, die so groß erscheinen, dass der eigene

Handlungsspielraum dagegen winzig wirkt. Doch die Welt ist kein abstrakter Ort irgendwo da draußen. Sie besteht aus lauter kleinen Orten: Küchen, Büros, Schulhöfen, Straßenbahnen, Parks. Aus Begegnungen zwischen Menschen, aus Gesprächen, Gesten, Entscheidungen. Die Welt ist auch dort, wo wir gerade stehen.

Auch wir wirken, ob wir es merken oder nicht. In der Art, wie wir miteinander sprechen. In der Geduld, die wir aufbringen. In kleinen Entscheidungen, die vielleicht niemand in den Nachrichten erwähnt, die aber trotzdem etwas verändern können.

Der Frühling zeigt jedes Jahr aufs Neue, wie Veränderung tatsächlich beginnt. Nicht mit einem großen Knall, nicht mit einer perfekten Weltlage, sondern mit etwas Kleinem, das einfach anfängt zu wachsen. Vielleicht ist genau das die leise Botschaft dieser Jahreszeit: Aufbruch braucht keine perfekten Bedingungen. Manchmal reicht es, dass irgendwo jemand beginnt. **Genau hier.**

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