

monte mare magazin

Ausgabe Nr. 48 – Winter 2025/26
ISSN: 2199-1774

Gratis für Sie



Winterliche
Spa-Momente

Faszination
Unterwasserfotografie



B♥MY 2026

Gutschein App & Buch



Frankfurt

~~49,90 €~~

Stück **35,- €**

Aktionskennwort:

Fmare26

Koblenz

~~42,90 €~~

Stück **32,90 €**

Aktionskennwort:

Kmare26

München

~~42,90 €~~

Stück **32,90 €**

Aktionskennwort:

Mmare26

Entdecke. Genieße. Fühle.

- Hunderte 2 für 1 Angebote
- Familien Specials
- Single Rabatte
- 50 % Deals
- Kostenfreie Aktionen
- 365 Tage gültig



Nach 1 - 2 Gutschein-Einlösungen hat sich Dein Kauf schon gelohnt!

www.b-my.de





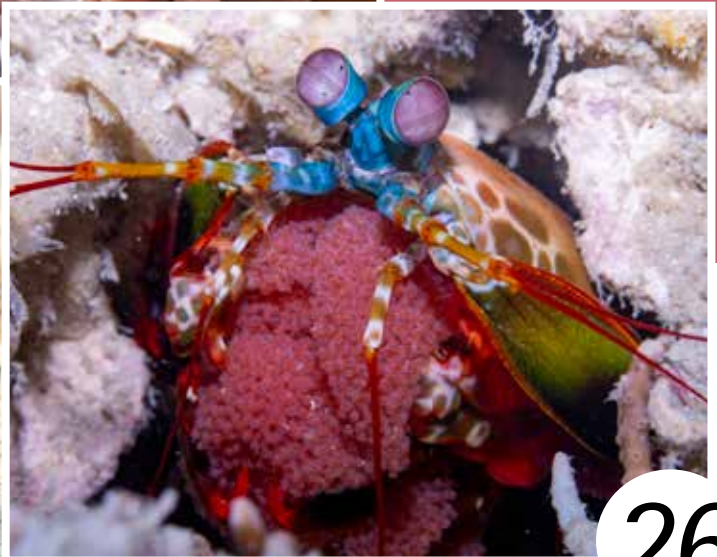
AUGUSS-
ZEREMONIEN

10

20



DAS HILFT
GEGEN DEN
WINTERBLUES



26

NEUES

- 4 Neues von monte mare

SAUNAWELT

- 10 Aufgusszeremonien
- 12 Welcher Saunatyp sind Sie?

WELLNESSWELT

- 13 Wellness-Weltreise
- 14 Winterliche Spa-Momente

GESUNDHEITSWELT

- 16 Gesunde Ernährung
- 20 Das hilft gegen den Winterblues

TAUCH- und WASSERWELT

- 22 Wasser – Elixier des Lebens
- 24 Faszination Unterwasserfotografie

REISEWELT

- 26 Spannende Tauchregionen

GENUSSWELT

- 28 Rezepte, die Herz und Seele wärmen

RUBRIKEN

- 32 Portrait: Jessica Kussmann
- 33 Kreuzworträtsel
- 34 Standorte, Impressum
- 35 Kolumne

Startschuss für den neuen Außenbereich:

Landesförderung ermöglicht Ausbau des Freizeitbades monte mare Obertshausen

Es kann losgehen: Ende August 2025 hat die hessische Sportministerin Diana Stolz dem Bürgermeister der Stadt Obertshausen, Manuel Friedrich, einen Förderbescheid über eine Million Euro aus dem Landesprogramm SWIMplus überreicht. Damit ist der Weg frei für die Erweiterung des Freizeitbades monte mare Obertshausen um einen großzügigen Außenbereich – ein starkes Signal für Schwimmenlernen, Gesundheitsförderung und Wasserspaß für die ganze Familie in der Region.

»Mit der Förderung leistet das Land Hessen einen wichtigen Beitrag, damit die Obertshausener Bürgerinnen und Bürger in den Sommermonaten wieder ein attraktives Angebot zum Baden und Schwimmen im Freien haben«, sagte Sportministerin Diana Stolz bei der Übergabe. »Alle Verantwortlichen freuen sich über die großzügige finanzielle Zuwendung. Sie entlastet unser Budget und führt dazu, dass Mittel frei werden für zusätzliche Maßnahmen, die die Qualität unseres Freizeitbades weiter steigern werden«, ergänzt Thomas Mechthold, Geschäftsführer der Waldbad GmbH, einer Tochtergesellschaft der Stadt Obertshausen als Eigentümerin des Grundstücks und der Immobilie.

Insgesamt werden rund 5,5 Millionen Euro in den neuen Außenbereich fließen – eine Investition, die vor allem den Obertshausener Bürgerinnen und Bürgern zugutekommen wird. Bürgermeister Manuel Friedrich betonte: »Die Erweiterung des Freizeitbads ist ein großer Gewinn für Obertshausen und stärkt unsere Stadt als lebenswerten Wohnort. Die Förderung durch das Programm SWIMplus des Landes Hessen ist für unseren Standort ein Segen.« Auch der Erste Stadtrat Michael Möser hob hervor: »Mit dem neuen Außenbereich wird das Freizeitbad noch attraktiver für Besucherinnen und Besucher jeden Alters. Dabei kommen die Badegäste nicht nur aus Obertshausen, sondern aus der gesamten Region.«

Der Außenbereich ergänzt das bestehende Erlebnisangebot des monte mare passgenau: Geplant ist ein multifunktionales 50-Meter-Becken unterteilt in einen Freizeit- und Familienbereich, einen Bereich für Aquafitness und 2 Bahnen zum sportlichen Schwimmen. Hinzu kommt außerdem

eine extra breite Rutsche, ein bunter Kinderbereich mit Wasserspielplatz sowie ein gastronomisches Angebot mit Beach-Atmosphäre.

monte mare Geschäftsführer Patrick Doll betont die Ausrichtung auf Gesundheit und Familie: »Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten – und wir möchten sie möglichst vielen Menschen zugänglich machen. Ein gutes Schwimmangebot vor Ort sorgt nicht nur dafür, dass Kinder sicher im Wasser werden und Schulen und Vereine verlässlich trainieren können – auch Familien können gemeinsam Zeit in Bewegung verbringen.«

Für die planerische Umsetzung des neuen Außenbereichs ist Sven Drewlo von soluto plan verantwortlich: »Unser Ziel ist eine Anlage, die funktional überzeugt, ästhetisch begeistert und das Gesamtangebot von monte mare sichtbar aufwertet.«

Die Erweiterung wurde in enger Zusammenarbeit zwischen der Waldbad GmbH und monte mare entwickelt. Mit der Übergabe der Fördermittel beginnt nun die Realierungsphase; die Eröffnung des Außenbereichs ist für 2027 vorgesehen. Bis dahin wird monte mare regelmäßig über den Baufortschritt informieren.



monte mare Obertshausen:

Zum dritten Mal als »SaunaPremium« ausgezeichnet

Das monte mare Obertshausen erhielt bereits zum dritten Mal 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 Saunaanlagen. Dabei werden insbesondere gesundheitsfördernde und der Erholung dienende Aspekte betrachtet.

Dem monte mare in Obertshausen 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.



Stiftung Fly & Help

Unsere neunte monte mare Schule entsteht

Der Bau unserer monte mare Schule – diesmal in Ghana – schreitet voran. Zusammen mit der Stiftung Fly & Help errichten wir derzeit bereits die neunte Schule. Denn 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.

Weitere Infos unter:
www.monte-mare.de/sozialesengagement



Einsatz unter echten Bedingungen:

Feuerwehr trainiert im monte mare den Ernstfall

Noch vor der Öffnung für die Gäste herrschte an einem Freitag im August reges Treiben rund um das monte mare Kaiserslautern: Mit Blaulicht und Sirenen rückte die Berufsfeuerwehr Kaiserslautern an. Der Anlass war eine seit Langem geplante Übung im Rahmen des Ausbildungslehrgangs, bei der 14 Auszubildende und 6 Ausbilder gemeinsam mit dem monte mare Team den Ernstfall trainierten.

Mit spezieller Schutzkleidung, Dekontaminationszelt und Einsatzfahrzeugen rückten die Einsatzkräfte an, um unter realistischen Bedingungen den Ablauf einer Gefahrstofflage – im konkreten Fall Chlorgasaustritt – zu trainieren. Für die Feuerwehr ist es ein großer Gewinn, solche Szenarien nicht nur theoretisch oder auf dem Gelände der Feuerwache zu üben, sondern in einer echten Anlage mit realen Gegebenheiten – von der Technik bis zur räumlichen Situation. So können Abläufe gezielt trainiert werden, während die Teilnehmer wertvolle Praxiserfahrungen sammeln.



Das Ergebnis: ein professioneller Einsatz, der allen Beteiligten wichtige Erkenntnisse brachte. Unser Dank gilt der Berufsfeuerwehr Kaiserslautern für die engagierte Zusammenarbeit – und für ihren wichtigen Beitrag zur Sicherheit.

Photovoltaik-Anlage im monte mare Bedburg:

Gemeinsam ein starkes Zeichen für Nachhaltigkeit setzen

Auf den Dächern des monte mare Bedburg wurde erfolgreich eine Photovoltaikanlage installiert – ein tolles Beispiel für zukunftsorientiertes Handeln und regionale Zusammenarbeit.

Die Kooperation zwischen dem monte mare Bedburg, der Stadt Bedburg, den Stadtwerken Erft und der Xay Energy GmbH zeigt, wie partnerschaftliches Engagement zu echten Fortschritten führt. Mit der neuen PV-Anlage wird künftig ein Teil des Energiebedarfs direkt vor Ort erzeugt – ein wichtiger Schritt in Richtung nachhaltiger und effizienter Energieversorgung. Ein starkes Projekt, das zeigt: Gemeinsam lässt sich viel bewegen.

Daten und Fakten:

- 750 Module mit 1.500 m² Fläche
- Leistung: 330 kWp, voraussichtlich 270.000 kWh/Jahr
- entspricht der Versorgung von 45 Einfamilienhäuser
- 109 to. CO₂-Einsparung/Jahr





Fachwissen aus der Praxis:

monte mare bei der Sauna-Impulse-Tagung

Bei der Fachtagung »Sauna Impulse« des Deutschen Sauna-Bundes war monte mare mit einem spannenden Beitrag vertreten. Julian Teubler, Betriebsleiter des monte mare Kreuzau, hielt einen Vortrag zum Thema »Synergie-Effekte: Hybridlösung Freizeitbad – Textilwellness – Saunaparadies«. Dabei zeigte er, wie sich unterschiedliche Wellness- und Freizeitangebote intelligent kombinieren lassen, um Gästen ein ganzheitliches Erlebnis zu bieten und gleichzeitig wirtschaftliche Vorteile zu nutzen. Ein inspirierender Impuls für die Branche.

monte mare Cup

Starke Partnerschaft mit dem Andernacher Tennisclub

Seit nunmehr zwölf Jahren unterstützt monte mare das beliebte LK-Tennisturnier des Andernacher Tennisclubs – eine Kooperation, die sich zu einer echten Erfolgsgeschichte entwickelt hat. Die glücklichen Gewinner dürfen sich über eine Wellnessauszeit bei monte mare freuen – ein perfekter Ausgleich nach spannenden Matches.

Im Jahr 2026 wird das Traditionsturnier vom 11. bis 13. September ausgetragen und steht unter einem besonderen Zeichen: Der Andernacher Tennisclub feiert sein 100-jähriges Bestehen. Gemeinsam mit dem Sponsoring von monte mare Andernach wird das Turnier zu einem Highlight für Tennisspielerinnen und Tennisspieler in den Altersklassen 40 bis 75 Jahre.



monte mare mittendrin

Familientag am Nürburgring

Im Oktober war monte mare beim großen Familientag am Nürburgring dabei und sorgte für jede Menge Spaß und Action. Unser Maskottchen, die Mini-Monti-Ente, begeisterte die kleinen Gäste und brachte strahlende Gesichter. Für Nerven-

kitzel sorgte der »Teufelsbalken« – das actionreiche Spiel, das die Besucher herausforderte und für spannende Momente sorgte. Ein Tag voller Unterhaltung und guter Laune.



monte mare Kaiserslautern

Großartige Leistung beim Spendenschwimmen

Anfang November verwandelte sich das monte mare Kaiserslautern in eine Bühne für sportlichen Einsatz und gelebte Solidarität. Knapp 100 Schwimmerinnen und Schwimmer gingen an den Start und legten gemeinsam beeindruckende 4.379 Bahnen zurück – das entspricht mehr als 225 Kilometern. Dank des Engagements der Teilnehmenden und ihrer Sponsoren kam eine Spendensumme von über 7.000 Euro zusammen. Diese wird zusätzlich durch den Lions Club und monte mare Kaiserslautern aufgestockt. Organisiert wurde die Veranstaltung vom Kaiserslauterer Schwimmsportclub, die Spenden gehen an die Organisation »Mama/Papa hat Krebs«, die Familien in schwierigen Zeiten unterstützt.

Eröffnet wurde das Event feierlich von Oberbürgermeisterin Beate Kimmel – ein starkes Zeichen für Gemeinschaft und Hilfsbereitschaft.





Spannung pur im monte mare Rheinbach Halbfinale der Dive Trophy

Am 8. November war das monte mare Rheinbach wieder einmal Schauplatz des Halbfinals der Dive Trophy – und die Atmosphäre hätte aufregender kaum sein können. Rund 70 Teilnehmer stellten sich anspruchsvollen Aufgaben über und unter Wasser und bewiesen dabei Können, Ausdauer und Teamgeist.

Nach einem packenden Wettkampf stehen die zehn Finalisten fest: Sie dürfen sich auf ein unvergessliches Erlebnis freuen, denn das große Finale findet in Ägypten statt. Wir gratulieren herzlich und wünschen allen viel Erfolg für die letzte Etappe dieses außergewöhnlichen Wettbewerbs!





Aufgüsse gehören seit jeher zu einem Besuch in der Sauna – und das aus gutem Grund. Sie bieten eine wunderbare Möglichkeit, die Wärme der Sauna zu intensivieren und fördern gleichzeitig auch die Entspannung und das Wohlbefinden.

AUGUSSZEREMONIEN

Durch Aufgussude und ätherische Öle wird nicht nur die Luft mit wohltuenden Düften angereichert, sondern auch die Gesundheit profitiert. Die Öle und Kräuter, die in unseren Aufgüssen verwendet werden – von beruhigenden Lavendelblüten über erfrischenden Rosmarin bis hin zu vitalisierenden Zitrusölen – wirken sich positiv auf den Körper aus. Sei es durch eine förderliche Wirkung auf die Atemwege, die Haut oder den Kreislauf. Gleichzeitig beeinflussen die natürlichen Düfte unsere Laune und tragen dazu bei, dass wir uns entspannen und den Alltagsstress hinter uns lassen. Ein gezielter Aufguss kann so nicht nur den Körper revitalisieren, sondern auch die Seele streicheln.

Wir bei monte mare legen dabei großen Wert auf ein einzigartiges und nachhaltiges Konzept, das den Kern einer jeden Aufgusszeremonie ausmacht: »natur pur«.

Was bedeutet das? Ganz einfach – wir verzichten bewusst auf Zusatzstoffe. Stattdessen setzen wir auf 100% natürliche Aufguss-Sude und ätherische Öle. Diese hochwertigen, natürlichen Zutaten sind nicht nur sanft zu Haut und Atemwegen, sondern entfalten auch ihre positive Wirkung auf Körper und Geist in ihrer reinsten Form.

Unsere Saunameister brauen die Sude oft selbst aus den frischen Kräutern aus dem monte mare Kräutergarten. Das garantiert nicht nur eine besonders frische und natürliche Qualität der Aufgüsse, sondern trägt auch zu einem harmonischen und authentischen Erlebnis bei. Die Kräuter werden sorgfältig ausgewählt, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. So kann jeder Aufguss individuell abgestimmt werden, um die Bedürfnisse der Gäste bestmöglich zu erfüllen.

Damit nicht genug: Räucherzeremonien sind ein weiteres Highlight im Aufgussrepertoire von monte mare. Räuchern ist eine jahrhundertealte Tradition, die tief mit den spirituellen und heilenden Praktiken vieler Kulturen verbunden ist. Diese Zeremonien bereichern die Aufgussvielfalt – für eine noch tiefere Entspannung. Die Kombination aus heißen Dampfwellen und dem Duft von Räucherwerk hat eine besonders beruhigende Wirkung auf den Körper und Geist und sorgt für ein ganzheitliches Wohlfühlerlebnis.

Doch was macht eine Aufgusszeremonie wirklich besonders? Es sind nicht nur die wohltuenden Düfte und die angenehme Wärme, sondern vor allem Achtsamkeit, die hinter jedem Aufguss stecken. Aufgüsse sind mehr als nur eine Gelegenheit, das Saunaerlebnis zu intensivieren. Sie sind ein bewusstes Erlebnis, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In einer Welt, in der wir oft von äußeren Reizen überflutet werden, bieten unsere natürlichen Aufgüsse eine wohltuende Auszeit, in der sich unsere Gäste ganz auf sich selbst konzentrieren können.



EXPERTENTIPP: CATHARINA ILLINGER

Saunameisterin
monte mare Rheinbach

Im Winter verwöhne ich die Gäste gerne mit einem wohltuenden Zimt-Orange-Aufguss. Zimt verbreitet Wärme und Geborgenheit, während Orange eine fruchtige Frische und Leichtigkeit verleiht. Ergänzt durch die süße Würze von Kardamom entsteht ein Duft, der Körper und Seele umhüllt – perfekt, um an kalten Tagen zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.



Welcher Saunatyp sind Sie?

Nicht jeder nutzt die Sauna gleich. Manche möchten einfach die Seele baumeln lassen, andere wollen alles mitnehmen, was der Aufgussplan hergibt. Machen Sie den Test und finden Sie heraus, welcher Saunatyp in Ihnen steckt.

Sie kommen im monte mare an. Was ist Ihr erster Gedanke?

- a) Endlich mal nichts tun und durchatmen.
- b) Ich freue mich auf meine Massage.
- c) Was steht heute auf dem Aufgussplan?

Sie haben einen ganzen Tag Zeit. Wie würden Sie ihn im monte mare verbringen?

- c) Ich buche mir vorher Massage und Dampfbadzeremonie und plane dann vor Ort direkt, welche Aufgüsse ich zusätzlich besuchen möchte.
- b) Mit einem entspannten Wechsel aus Sauna, Wellnessanwendungen und leckerem Essen zwischendurch. Von morgens bis abends genießen.
- a) Möglichst wenig Programm – Hauptsache Ruhe und Entspannung.

Was ist für Sie das größte Highlight an einem Saunatag?

- b) Das Zusammenspiel aus Wärme, Wohlgefühl und Genussmomenten.
- c) Der nächste Aufguss – jedes Mal ein kleines Event.
- a) Der Moment, wenn die Welt stillsteht und ich einfach abschalten kann.

Eine Ruheliege vorab buchen ...

- c) ...brauche ich nicht. Schlafen ist Zeitverschwendung!
- a) Unbedingt! Aber die mit dem schönen Ausblick in den Saunagarten.
- b) Gönn ich mir. Dann hab ich meinen festen Platz und muss mir keine freie Liege suchen.



Die Saunatypen

Überwiegend (a)
Der Ruhepol –
ganz entspannt

Sie lieben die Stille, brauchen nicht viel Action und gönnen sich Ihre Saunagänge, wenn Ihnen danach ist. Am liebsten lesen Sie ein Buch, dösen vor sich hin oder lassen einfach die Gedanken schweifen. Stress? Nicht mit Ihnen!

Überwiegend (b)
Der Genießer –
Hauptsache wohlig

Für Sie gehört Sauna untrennbar zu gutem Essen, einer Massage und einem runden Wohlfühlerlebnis. Sie sind der Typ, der zwischendurch genüsslich die Augen schließt und denkt: »So fühlt sich Urlaub an.«

Überwiegend (c)
Der Aufgussjäger –
nichts verpassen

Sie haben den Aufgussplan im Kopf und die Sanduhr im Blick. Von einer Sauna in die nächste – kein Highlight entgeht Ihnen. Ihr Wellnessstag ist fast sportlich, und am Ende sind Sie stolz darauf, alles mitgenommen zu haben.

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



Januar: Frankreich



Willkommen in Frankreich, wo Eleganz und Entspannung Hand in Hand gehen. Wir laden Sie im Januar zu einer Auszeit à la française ein: sanft, sinnlich und wohltuend. Die **Aromaöl-Rückenmassage** verwöhnt mit warmem, duftendem Öl und einem sanften Peelingabrieb zum Abschluss. Die Salz-Öl-Mischung lässt die Haut samtig strahlen. Pflegende Öle entfalten bei der **Lavendelzauber-Zeremonie** im Dampfbad ihren blumig-beruhigenden Duft und bringen Körper und Geist in Harmonie.

Erleben Sie die Klarheit, Stille und die frische Kälte des Nordens. Die **Finnische Massage** kombiniert kräftige, tiefenwirksame Griffe mit sanften Ausstreichungen. Sie lockert Muskeln, verbessert die Durchblutung und löst Verspannungen. Für sanfte Pflege sorgt die **Scandic Peeling-Zeremonie** im Dampfbad: ein natürliches Körperpeeling mit Zuckerkristallen, Zirben- und Himbeeröl. Der feine Duft nordischer Wälder trifft auf die frische Süße reifer Beeren – für zarte, genährte Haut.

Februar: Finnland



März: Japan



Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt der japanischen Wellnesskultur. Die **Frisch & Vital Gesichtsbehandlung** mit der Natur Pur Kosmetiklinie von Charlotte Meentzen schenkt Ihrer Haut neue Energie. Die **Cherry Blossom-Zeremonie** im Dampfbad rundet das Erlebnis ab: Ein sanftes Zuckerpeeling mit dem feinen Duft der Kirschblüte verfeinert das Hautbild, spendet intensive Feuchtigkeit und hüllt Sie in einen Hauch von Frühling.



Winterliche Spa-Momente

Die kalte Jahreszeit zeigt sich oft wenig sanft zu Haut und Haaren. Vor allem trockene Heizungsluft und ständige Temperaturwechsel lassen sie schnell spannen, austrocknen, fahl und spröde wirken. Jetzt ist eine Extraportion Pflege gefragt. Doch nicht nur Haut und Haare freuen sich über Zuwendung – auch die Seele sehnt sich nach kleinen Wohlfühlmomenten. Gerade in den dunkleren Monaten tut es gut, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen, Wärme zu genießen und Körper wie Geist etwas Gutes zu tun.

Sanfte Pflege von Kopf bis Fuß

Bei monte mare warten zahlreiche Angebote, die Haut und Sinne gleichermaßen verwöhnen. Besonders beliebt sind die pflegenden Zeremonien im Dampfbad: Sanfte Körperpeelings befreien die Haut von abgestorbenen Zellen, för-

dern die Durchblutung und hinterlassen in Kombination mit natürlichen Ölen und pflegenden Inhaltsstoffen ein geschmeidig-weiches Hautgefühl – die perfekte Winterpflege.

Ein Highlight sind die Salzaufgüsse. Zwischen den einzelnen Runden wird hochwertiges Meer- oder Himalaya-salz zum Abreiben gereicht. Es wirkt nicht nur glättend und peelend, sondern zugleich durchblutungsfördernd, reinigend und leicht desinfizierend. Getrocknete Kräuter verstärken die Wirkung zusätzlich durch ihren Duft und ihre pflegenden Eigenschaften. Die Wärme der Sauna, der zarte Salzfilm auf der Haut und die natürlichen Aromen verbinden sich zu einem sinnlichen Erlebnis voller Wohlbefinden.

Beautyrituale für zu Hause

Auch zu Hause lässt sich Spa-Atmosphäre schaffen. Mit einfachen, selbst-gemachten Pflegeanwendungen verwöhnen Sie Ihre Haut und steigern gleichzeitig Ihr Wohlbefinden.



Lip Booster

Kokosöl leicht erwärmen, Honig und Zimt einrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Auf die Lippen auftragen und sanft einmassieren.

- 1 TL Kokosöl
- ½ TL Honig
- 1 Prise Zimt

Wirkung: Pflegt trockene Lippen, Zimt lässt die Lippen durch die durchblutungssteigernde Wirkung natürlich voller wirken – ein subtiler Plumping-Effekt ohne Chemie.



Power-Maske

Banane mit einer Gabel fein zerdrücken, alle Zutaten zu einer cremigen Paste verrühren. Sanft auf das Gesicht auftragen und mit kreisenden Bewegungen leicht einmassieren. 10–15 Minuten einwirken lassen, mit lauwarmem Wasser abspülen.

- 2 EL Haferflocken
- ½ reife Banane
- 1 TL Honig
- 1 EL Naturjoghurt

Wirkung: Hinterlässt einen strahlenden Teint und füllt Feuchtigkeitsspeicher wieder auf.



Winterglanz-Peeling

- 2 EL Zucker
- 1 EL Mandelöl
- ½ TL Zimt
- 1 TL Honig
- 1 Tropfen Orangenöl

Alles vermischen, sanft auf die feuchte Haut einmassieren, kurz einwirken lassen, anschließend abdschen.

Wirkung: Entfernt sanft abgestorbene Hautzellen, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und Nährstoffen und hinterlässt ein weiches, strahlendes Hautgefühl.

EXPERTENTIPP: ALADIN HUSAIN

Betriebsleiter monte mare Bedburg



Wer es besonders mineralstoffreich mag, sollte die neuen **Mineral Boosters** erleben. Dieses naturreine Aufgusserlebnis

erstreckt sich über drei Runden und wird mit wertvollen Mineralien wie Calcium, Kalium und Magnesium ergänzt. Sie pflegen die Haut intensiv, vitalisieren und lassen sie neu erstrahlen – ein Fest für Körper und Sinne.



Gesunde Ernährung

Kleine Veränderungen können Großes bewirken

In Deutschland nimmt die Zahl übergewichtiger Menschen seit Jahren stetig zu. Laut aktuellen Studien ist fast jeder zweite Erwachsene übergewichtig – und rund ein Viertel der Bevölkerung gilt sogar als adipös. Diese Entwicklung ist nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern vor allem ein gesundheitliches: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Gelenkprobleme und viele weitere Beschwerden stehen in direktem Zusammenhang mit ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel.

Doch wie kommt es dazu, dass wir trotz besseren Wissens oft zu viel, zu süß oder zu fettig essen? Und wie lässt sich das ändern – ohne radikale Diäten oder ständigen Verzicht?

Essen aus Gewohnheit – nicht aus Hunger

Viele Menschen greifen nicht aus echtem Hunger zur Schokolade oder zum Snack zwischendurch. Vielmehr sind

es emotionale Auslöser wie Stress, Langeweile oder alte Gewohnheiten, die unser Essverhalten prägen. »Viele von uns haben schon in der Kindheit gelernt, sich mit Essen zu belohnen – ein Eis für gute Noten, ein Stück Schokolade nach dem Arztbesuch«, erklärt Celina Wolf vom Fitnessstudio la vida Sports im monte mare Andernach. Diese Muster sind tief verankert und begleiten uns oft ein Leben lang.

Hinzu kommt ein evolutionäres Erbe: Unser Körper ist darauf programmiert, energiereiche Nahrung wie Zucker und Fett besonders attraktiv zu finden. In Zeiten von Nahrungsmangel war das überlebenswichtig – heute führt es dazu, dass wir uns von Fast Food, Süßigkeiten und Fertiggerichten verführen lassen, obwohl es uns an Kalorien nicht mangelt.



Versteckte Zuckerfallen und leere Kalorien

Ein großes Problem unserer heutigen Ernährung sind sogenannte »leere Kalorien« – also Lebensmittel, die zwar viel Energie liefern, aber kaum Nährstoffe enthalten. Besonders tückisch: Versteckter Zucker, der sich in zahlreichen Produkten verbirgt, in denen man ihn nicht vermuten würde. Ketchup, Fruchtojoghurts, Müsliriegel oder Softdrinks enthalten oft große Mengen an zugesetztem Zucker – und damit unnötige Kalorien.

Auch stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte oder Snacks für unterwegs sind problematisch. Sie enthalten meist viel Zucker, Fett und Salz, aber kaum Ballaststoffe,

Vitamine oder Mineralstoffe. Das Ergebnis: kurzfristige Sättigung, gefolgt von Heißhungerattacken – ein Teufelskreis.

Früher war das anders: Zu Großmutterzeiten wurde fast ausschließlich frisch gekocht. Der Konsum von Zucker und industriell verarbeiteten Produkten war deutlich geringer. Heute hingegen sind Döner, Pizza oder süße Backwaren an jeder Straßenecke verfügbar – schnell, günstig und verfügbarer.

Gesunde Ernährung beginnt im Kleinen

Die gute Nachricht: Eine gesunde Ernährung muss weder kompliziert noch teuer sein. Vielmehr geht es um Achtsamkeit, Balance und kleine, nachhaltige Veränderungen. Wer bewusst isst, versteckte Zuckerquellen erkennt und regelmäßig in Bewegung bleibt, legt den Grundstein für ein gesundes Leben.

Statt radikaler Diäten oder strikter Verbote empfiehlt es sich, neue Gewohnheiten schrittweise zu integrieren. Ein Beispiel: »Ab heute esse ich jeden Tag eine Portion Gemüse oder Obst mehr.« Solche kleinen Schritte summieren sich langfristig zu großen Erfolgen. Auch das schriftliche Festhalten von Zielen – etwa in einem Ernährungstagebuch – kann helfen, motiviert zu bleiben.



EXPERTENTIPP: CELINA WOLFF

Gesundheitsmanagerin im la vida SPORTS in Andernach

Auch ausreichend Bewegung hilft, ein gesundes Gewicht zu erlangen und zu erhalten. Aber: Durch Sport allein ist Abnehmen auch schwierig – ein Kaloriendefizit ist notwendig. Das bedeutet, weniger Energie aufzunehmen, als verbraucht wird. Je mehr Muskelmasse dann aufgebaut wird, desto höher ist auch der Kalorienverbrauch im Ruhezustand. Empfohlen wird eine wöchentliche Aktivität von 2,5 bis 3 Stunden moderatem Sport. Zusammen mit bewusster Ernährung entsteht so die Grundlage für langfristige Gewichtsregulation und Gesundheit.



Und wenn ein Tag mal nicht perfekt läuft? Kein Problem. Entscheidend ist die langfristige Richtung, nicht die kurzfristige Perfektion.

Jede Möhre zählt auf das Gesundheitskonto ein.



Genuss und Gesundheit schließen sich nicht aus

Ein ausgewogenes Ernährungskonzept darf auch Platz für Genussmomente lassen. Das Stück Schokolade nach dem Essen oder das Lieblings-Fast-Food einmal pro Woche sind völlig in Ordnung – solange die Balance stimmt. Digitale Tracking-Tools können dabei helfen, den Überblick über die Kalorienzufuhr zu behalten, besonders zu Beginn einer Ernährungsumstellung.

Wichtig ist auch das bewusste Essen: Wer sich Zeit für seine Mahlzeiten nimmt, langsam isst und auf sein Sättigungsgefühl achtet, isst automatisch weniger – und genießt mehr. „Essen sollte nicht nebenbei passieren, etwa beim Scrollen am Handy“, betont Celina Wolf. »Wer sich auf seine Mahlzeit konzentriert, isst achtsamer und gesünder.«

Frisch kochen statt Fertigprodukte

Ein weiterer Schlüssel zu gesunder Ernährung liegt in der Zubereitung: Wer selbst kocht, weiß, was auf dem Teller landet. Frische, nährstoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse liefern langanhaltende Energie und wichtige Ballaststoffe. Hochwertige Pflanzenöle – etwa aus Lein-, Raps- oder Olivenöl – versorgen den Körper mit wertvollen Fettsäuren. Und auch warme Getränke wie Ingwer- oder Mate-Tee können

helfen, Heißhunger zu zügeln und das Verlangen nach Süßem zu reduzieren.

Bewegung als natürlicher Verbündeter

Neben der Ernährung spielt auch Bewegung eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt nicht nur den Gewichtsverlust, sondern stärkt auch das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Stimmung und erhöht den Grundumsatz. Denn: Je mehr Muskelmasse der Körper aufbaut, desto mehr Kalorien verbrennt er – selbst im Ruhezustand.

Empfohlen werden mindestens 2,5 bis 3 Stunden moderate Bewegung pro Woche. Das kann ein Spaziergang, Radfahren, Schwimmen oder ein Kurs im Fitnessstudio sein. In Kombination mit einer bewussten Ernährung entsteht so die Grundlage für langfristige Gesundheit und Wohlbefinden.

Fazit: Jeder Schritt zählt

Gesunde Ernährung ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen – sondern darum, bewusste Entscheidungen zu treffen und Schritt für Schritt neue, gesunde Gewohnheiten zu etablieren. Wer achtsam isst, sich regelmäßig bewegt und sich selbst nicht zu streng bewertet, wird langfristig belohnt: mit mehr Energie, einem besseren Körpergefühl und einem gesünderen Leben.





WINTERBLUES –

WENN DIE DUNKLE JAHRESZEIT AUF'S GEMÜT SCHLÄGT

Wenn im Winter die Tage kurz sind, die Temperaturen sinken und das Wetter grau und trüb erscheint, wirkt sich das nicht nur auf unsere Energie, sondern auch auf die Stimmung aus. Viele Menschen fühlen sich in dieser Zeit niedergeschlagen, extrem müde oder antriebslos – ein Phänomen, das gemeinhin als Winterblues bezeichnet wird. Eine Umfrage von Statista in Zusammenarbeit mit YouGov zeigt: 59 Prozent der Deutschen sind regelmäßig betroffen.

Was steckt dahinter?

Mediziner sehen die Hauptursache im Lichtmangel. In den dunklen Monaten gelangt weniger Sonnenlicht auf die Netzhaut, wodurch der Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin ausschüttet. Gleichzeitig sinkt die Produktion von Serotonin, einem Neurotransmitter, der für gute Laune sorgt. Die Folge: Wir fühlen uns schlapp, unaus-

geglichen und melancholisch. Interessant ist, dass Frauen offenbar stärker betroffen sind als Männer. Während weniger als 60 Prozent der Männer angeben, unter Antriebs- und Energielosigkeit zu leiden, sind es bei den Frauen rund 70 Prozent.

Bewegung als Stimmungsaufheller

Die gute Nachricht: Dem Winterblues kann man aktiv entgegenwirken. Eine zentrale Rolle spielt Bewegung – und das nicht nur, weil sie das Immunsystem stärkt und fit hält. Sport sorgt dafür, dass Endorphine, die sogenannten Glückshormone, ausgeschüttet werden. Diese können die gedrückte Stimmung aufhellen und neue Energie schenken.

Motivation durch Gemeinschaft

Gerade in der dunklen Jahreszeit fällt es jedoch oft schwer, sich allein zum Training aufzuraffen. Hier können Gruppen-



**EXPERTENTIPP:
MIKE STEIN**

Leitung la vida SPORTS
in Andernach

Besonders wirksam gegen den Winterblues sind Aktivitäten, die Freude machen und Abwechslung in den Alltag bringen. Tanzen ist ein gutes Beispiel: Rhythmische Musik, Bewegung und die positive Gruppendynamik lassen schlechte Laune schnell vergessen. Schon wenige Minuten Tanzen setzen Endorphine frei. Warum also nicht mal morgens die Lieblingsmusik aufdrehen und abtanzen? So startet man beschwingt in den Tag, und schlechte Laune hat keine Chance.



4 TIPPS GEGEN DEN WINTERBLUES

- Bewegung im Tageslicht: Nutzen Sie jede Gelegenheit für etwas Bewegung an der frischen Luft.
- Aktiv bleiben: Ob Fitnessstudio, Joggen oder Schwimmen – regelmäßiger Sport hebt die Stimmung.
- Positiv starten: Mit Musik tanzen oder mit einem Lichtwecker aufwachen – das gibt Energie für den Tag.
- Soziale Kontakte: Treffen mit Familie und Freunden bringen Abwechslung und gute Laune.



kurse im Fitnessstudio eine wertvolle Unterstützung sein. Sie bieten nicht nur eine feste Struktur und motivierende Anleitung, sondern auch den sozialen Aspekt: Gemeinsam mit anderen aktiv zu sein, stärkt das Durchhaltevermögen und macht einfach mehr Spaß. Die Musik, die Energie der Gruppe und die motivierende Ansprache der TrainerInnen helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden. Schon nach einer halben Stunde spüren viele, wie sich die Stimmung verbessert hat.

Kleine Schritte, große Wirkung

Wichtig ist es, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen und damit selbst unter Druck zu setzen, sondern regelmäßig kleine Bewegungseinheiten in den Alltag einzubauen. Schon 20 Minuten an der frischen Luft können die Stimmung merklich verbessern – am besten bei Tageslicht. Wer sich in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang gönnt,

tankt nicht nur Sauerstoff, sondern auch das wertvolle natürliche Licht, das die innere Uhr stabilisiert und das Wohlbefinden steigert.

Auch das Aufstehen am Morgen lässt sich angenehmer gestalten: Ein Lichtwecker, der den Sonnenaufgang simuliert, sorgt für ein sanftes Erwachen. Man fühlt sich wacher, der Kreislauf kommt leichter in Schwung – und der Tag beginnt gleich mit mehr Energie.

Fazit: Auch wenn die Sonne sich hinter Wolken versteckt – mit Bewegung, Gemeinschaft, bewussten Lichtmomenten und einem positiven Start in den Tag kann die dunkle Jahreszeit deutlich heller und leichter werden.

Wasser

Elixier des Lebens



Wasser ist mehr als nur ein Durstlöscher. Es ist ein wahres Lebenselixier und unverzichtbar für unsere Gesundheit. Wir bestehen zu etwa 70 Prozent aus Wasser, und jede Zelle, jedes Organ, jeder Stoffwechselprozess in unserem Körper ist auf ausreichende Flüssigkeit angewiesen. Wasser transportiert Nährstoffe und Sauerstoff, reguliert unsere Körpertemperatur, unterstützt die Verdauung und hilft, Abfallstoffe auszuscheiden. Es ist entscheidend für die Funktion von Herz, Gehirn und Muskeln und trägt damit direkt zu unserem Wohlbefinden und unserer Leistungsfähigkeit bei. Schon kleine Mengen Wassermangel können zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder Kopfschmerzen führen.



Bereits seit der Antike nutzen Menschen die heilenden Kräfte des Wassers. Schon die alten Römer wussten Thermalquellen und Bäder zu schätzen, die als Orte der Erholung und Regeneration dienten. Im Laufe der Zeit entstanden Wassertherapien wie Thalasso-Kuren, bei denen Meerwasser und Algen gezielt für die Gesundheit eingesetzt werden. Auch die berühmten Kneipp-Anwendungen, bei denen Wasser gezielt in Form von Güssen oder Wasser-treten eingesetzt wird, zeigen, wie vielfältig Wasser für Wohlbefinden und Gesundheit genutzt werden kann. Ob zur Anregung des Kreislaufs, zur Stärkung des Immun-systems oder zur Entspannung – die positiven Effekte sind vielfach belegt.



EXPERTENTIPP: KARSTEN SCHUMACHERS

Übungsleiter Aqua-Kurse im monte mare Kreuzau

Wussten Sie schon? Der Wasserwiderstand ist bis zu 15-mal höher als an Land – das macht jedes Training im Wasser besonders effektiv, ohne die Gelenke zu belasten. Gleichzeitig wirkt der Auftrieb wie eine natürliche Entlastung für Wirbel-säule und Gelenke. Ideal also für alle, die sanft, aber intensiv trainieren möchten – ganz unab-hängig vom Fitnesslevel. Bei monte mare haben Sie die Wahl aus einer Vielzahl an Aquafitness-kursen – von gelenkschonendem Aqua-Jogging bis hin zu intensiven Power-Workouts im Wasser.

Zum Kursangebot



Auch die Bewegung im Wasser spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit. Schwimmen ist ein Ganzkörper-training, das Herz und Kreislauf stärkt, die Muskulatur sanft aufbaut und Gelenke schont. Besonders bei Aqua-fitness kann man die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Wassers optimal nutzen: Der Auftrieb reduziert die Belastung der Gelenke, während der Wasserwiderstand effektiv die Muskeln trainiert. Gleichzeitig wirkt das Wasser entspannend und hilft, Stress abzubauen.

**Wer Wasser richtig einsetzt, stärkt
Körper, Geist und Seele – und lebt
aktiver, gesünder und vitaler.**



Wer schwimmt oder sich im warmen Wasser eine Auszeit gönnt, kann außerdem besser abschalten, sich regenerieren und neue Energie tanken. Die Kombination aus Bewegung, Auftrieb und Temperatur wirkt beruhigend auf Nerven und Geist – ein Effekt, der sich ebenfalls bei der Schlafqualität und dem allgemeinen Wohlbefinden bemerkbar macht.

Faszination Unterwasserfotografie Die verborgene Welt im Bild festhalten

Unter Wasser eröffnet sich ein Kosmos, der an der Oberfläche verborgen bleibt. Neben farbenprächtigen Fischen, eleganten Rochen und neugierigen Schildkröten warten auch versunkene Welten darauf, entdeckt zu werden: Jahrhunderte alte Schiffswracks, gesunkene Städte, Skulpturenparks oder von der Natur zurückeroberte Bauwerke. All diese Schauplätze erzählen Geschichten, die nur darauf warten, mit der Kamera festgehalten zu werden. Die Unterwasserwelt in ihrer ganzen Schönheit einzufangen und mit anderen zu teilen: das ist die Kunst der Unterwasserfotografie.

Doch so faszinierend die Motive auch sind – unter Wasser zu fotografieren bringt einige Herausforderungen mit sich. Lebendige Motive bewegen sich ständig, was schnelle Reaktionen erfordert. Dazu kommt die richtige Bildkomposition: Das Motiv sollte möglichst auf Augenhöhe und nicht von oben herab fotografiert werden, um Natürlichkeit zu bewahren. Auch Belichtung, Farben, Kontraste und Kameraeinstellungen spielen eine entscheidende Rolle. Stabilität ist ebenfalls entscheidend, um Verwacklungen zu vermeiden. Dabei sollte der Meeresboden möglichst nicht berührt werden, um keine Sand- oder Schwebeteilchen aufzuwirbeln. Da mit zunehmender Tiefe Rot- und Gelbtöne verschwinden, kann zudem ein Rotfilter helfen, Farben authentisch einzufangen.

Eine besondere Herausforderung ist das Fotografieren mit Blitz. Frontal eingesetzt können Schwebepartikel unschöne Reflexionen und Pünktchen im Bild erzeugen. Bessere Ergebnisse lassen sich mit einem externen Blitz erzielen, der das Motiv gezielt und harmonisch ausleuchtet. So entstehen klare, ausdrucksstarke und authentische Aufnahmen, die im Zusammenspiel mit dem natürlichen Wasserlicht eine ganz eigene Stimmung entwickeln.

Doch gute Technik allein macht kein gutes Foto. Mit jedem Bild sollte eine Geschichte erzählt werden: das stauende Gesicht eines Tauchpartners, das geheimnisvolle Spiel von Lichtstrahlen zwischen Wrackteilen oder die stille Begegnung mit einer Meeresschildkröte – Unterwasserfotografie lebt von Emotionen.

Unser Tipp: Achten Sie nicht ausschließlich auf Ihre Kamera, sondern versuchen Sie, die Schönheit der Natur auch mit Ihren eigenen Augen wahrzunehmen und zu genießen. Nur so entstehen Bilder, die ebenso lebendig sind wie das Erlebnis selbst.

The SSI logo is displayed in white on a dark background within the top-left circular inset.

Unterwasserfotografie erlernen

Wer selbst lernen möchte, die Faszination der Tiefe im Bild festzuhalten, hat im montenaple Tauchzentrum Rheinbach die Möglichkeit dazu. Im SSI Specialty Kurs »Photo & Video« vermitteln erfahrene Profis praxisnah, wie Sie mit Ihrer Ausrüstung umgehen, worauf es bei Bildaufbau, Licht und Farben ankommt und wie Sie unvergessliche Eindrücke in beeindruckende Aufnahmen verwandeln.



Weitere Infos

The background of the entire page is a vibrant underwater photograph featuring a large sea turtle in the lower-left foreground, surrounded by numerous silver fish swimming in clear blue water.

4 Express-Tipps für bessere Unterwasserfotos

- Kameralinse und Gehäuse sauber halten.
- Meeresboden nicht aufwühlen.
- Beide Hände nutzen, um Wackler zu vermeiden.
- Rotfilter für authentische Farben nutzen.

Tauchreviere in aller Welt:

Reisetipps für den Winter unter Wasser

Taucher sind oft auch Weltenbummler – kein Wunder, denn die Erde ist zu 71 % von Wasser bedeckt und bietet eine nahezu unvorstellbare Vielfalt an Unterwasserwelten. Wenn Sie dem deutschen Winter ein Schnippchen schlagen wollen, haben wir hier ein paar Tipps für Sie.



Höhlentauchen auf Gozo



Blue hole – Mediterranes Naturwunder im schönen Malta



Die Insel Camino – ein kleines Paradies

Ganzjähriges Tauchvergnügen im Mittelmeer

Malta, Gozo und Comino: Mit Wassertemperaturen zwischen 13 und 23 °C gilt die maltesische Inselgruppe zu Recht als Ganzjahresziel für Taucher und zählt zu den besten Tauchrevieren im Mittelmeer. Direktflüge aus vielen deutschen Städten sorgen für stresslose Erreichbarkeit, auch für kürzere Aufenthalte. Über 300 Sonnentage pro Jahr, sehr gute Sichtweiten von bis zu 50 Metern, vielfältige Tauchspots, über 40 Tauchbasen und eine gute Sicherheitsinfrastruktur (es gibt zwei Dekompressions-

kammern auf den Inseln) sprechen für sich. Die felsige Unterwasserlandschaft rund um die Inseln fasziniert mit künstlichen Riffen aus Wracks, Höhlen und einer reichen Tierwelt: Zackenbarsche, Kraken, Rochen und sogar Delfine oder Thunfische sind hier anzutreffen. Bis zu 60 Wracks, darunter das 2.700 Jahre alte phönizische Schiffswrack, sind archäologische und taucherische Highlights. Kurzum: 200 Tauchplätze warten das ganze Jahr über darauf, entdeckt zu werden.

Mehr Infos: www.urlaubmalta.com



Inselreich im Indischen Ozean

Malediven: Tauchen auf den Malediven ist ein unvergessliches Erlebnis. Während in Europa Kälte herrscht, erwarten Sie hier tropische Temperaturen, ruhige See und exzellente Sichtweiten unter Wasser. Die Riffe sind lebendig, voller bunter Fische, Schildkröten und beeindruckender Großfische wie Mantarochen und Walhaie. Die Zeit von Dezember bis April gilt als die beste Zeit zum Tauchen, da das Wetter stabil ist und die Chancen auf spektakuläre Begegnungen besonders hoch sind.

Mitten im Pazifik

Mikronesien: Tauchen in Mikronesien ist ein Geheimtipp für Unterwasserfans. Besonders im Winter bietet die Region beste Bedingungen: warme Temperaturen, klare Sicht und wenig Strömung. Berühmt ist Mikronesien für spektakuläre Wracks, etwa in Truk Lagoon, sowie beeindruckende Steilwände und eine enorme Artenvielfalt – von Haien über Mantas bis zu bunten Korallengärten. Die abgeschiedene Lage sorgt für unberührte Tauchplätze und ein intensives Naturerlebnis fernab vom Massentourismus.

Ein Staat aus 7.100 Inseln

Philippinen: Tauchen auf den Philippinen ist im Winter ideal: Trockenzeit, warme Temperaturen und ruhige See sorgen für beste Bedingungen. Die Unterwasserwelt ist unglaublich vielfältig – von farbenfrohen Korallenriffen über Makro-Paradiese wie in Anilao bis zu Großfisch-Begegnungen mit Thresher Sharks in Malapascua. Auch Wracktaucher kommen in Coron auf ihre Kosten. Die Philippinen bieten hunderte Tauchspots für jedes Niveau – ein wahres Paradies für Taucher in der kalten Jahreszeit.



Große und kleine Lagune, Palawan Island, Philippinen



Rezepte, die Herz und Seele wärmen

Wenn draußen die Temperaturen sinken, Nebel über den Feldern liegt und die Tage kürzer werden, wächst die Sehnsucht nach Wärme und Geborgenheit. Die Winterzeit ist die perfekte Saison für Gerichte, die nicht nur den Magen füllen, sondern Körper und Seele gleichermaßen umhüllen wie eine weiche Decke. Schon der Duft von frisch gekochtem Eintopf, ein dampfender Teller Pasta oder

süßer Milchreis mit Zimt können uns zurück in Kindertage versetzen und für ein kleines Stück Zuhause sorgen. Hier geht es weniger um aufwendige Gourmetküche, sondern um einfache, ehrliche Mahlzeiten, die Erinnerungen wecken und dabei ein wohliges Gefühl hinterlassen – Soulfood eben.

Wohlfühlküche für kalte Tage

Meine Lieblingsgerichte: Michael van de Mosselaar,
Küchenchef monte mare Bedburg





Himmel un Ääd – das »himmlische« Traditionsgericht

Himmel un Ääd (rheinisch für »Himmel und Erde«) ist ein traditionelles rheinisches Gericht. Die einfache und preiswerte Speise besteht aus Äpfeln (Himmel), Kartoffeln (Ääd), Speck, Zwiebeln und gebratener Flönz (Kölner Blutwurst). Mein Tipp: Nehmen Sie Kochäpfel oder eine säuerliche Apfelsorte wie Boskop. Jona Gold oder Pink Lady funktionieren auch wunderbar.

Zutaten für 4 Personen

- 750g mehlig kochende Kartoffeln
- 750g Äpfel
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 100g Bauchspeck in Würfeln
- 50g Butter
- 100ml Sahne
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- 1 Ring Flönz (ungeräucherte Blutwurst mit Speck)
- 200ml Apfelsaft
- Zitronensaft und Zucker nach Geschmack
- Öl zum Braten
- Mehl

Zubereitung

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Apfelsaft aufkochen und die Apfelstückchen darin zu einem stückigen Mus kochen. Mit Zucker und Zitrone abschmecken. Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebelscheiben andünsten und beides schön goldbraun braten. Kartoffeln vom Herd nehmen, abgießen, etwas ausdämpfen lassen und mit Sahne und Butter durchstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, warmstellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Ring Flönz von der Haut befreien und in vier gleich große Stücke teilen, diese zusätzlich halbieren. Leicht in Mehl wenden und behutsam im heißen Öl knusprig braten. Durch das Mehl bleibt die Flönz in der Pfanne in Form und verläuft nicht zu Brei.

Himmel und Ääd auf vorgewärmte Teller geben. Speck und Zwiebeln darauf verteilen und die gebratene Blutwurst dazugeben.

Mein Tipp: Apfelmus gerne unter das Püree heben statt es daneben anzurichten.

Bratapfel – winterlicher Seelenwärmer

Zutaten für 4 Personen

- 50g Mandelkerne (gehackt)
- 4 große rote Äpfel (säuerlich, à 200 g, z. B. Elstar, Cox Orange, Jona Gold, Pink Lady)
- 50 g Butter
- 3 Esslöffel Zucker
- 0,5 Teelöffel Zimt (gemahlen)
- 80 g Marzipanrohmasse
- 40 g Rosinen
- 150 ml Orangensaft
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Zucker

Zubereitung

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Äpfel gründlich waschen und Deckel abschneiden, vorerst beiseite legen. Kerngehäuse großzügig ausstechen. In eine Auflaufform setzen. Butter, Zucker und Zimt gut verrühren. Abgekühlte Mandeln unterrühren. In jede Apfelöffnung Marzipanrohmasse und Rosinen drücken. Mandelbutter darauf verteilen. Orangensaft, Zitronensaft und Zucker aufkochen, über die Äpfel in die Form gießen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) in der Ofenmitte 35 Minuten backen. Nach 25 Minuten die Deckel daraufsetzen und mitbacken. Schließlich die Äpfel mit dem Sud aus der Form auf 4 Tellern anrichten.

Mein Tipp: Vanilleeis oder Vanillesauce runden dieses Dessert hervorragend ab.

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 cremigen Risotti über aromatische Pastagerichte bis hin zu süßen Klassikern wie Tiramisu. Deshalb möchten wir Ihnen ein besonderes Kochbuch vorstellen: In jahreszeitliche Kapitel unterteilt lädt Moroseta zu einer

geschmacklichen Reise voller Raffinesse ein. Die Autorin und Küchenchefin Giorgia Eugenia Goggi vereint außergewöhnliche Rezepte mit einer harmonischen Mischung aus Tradition und moderner Eleganz. Als kleine Kostprobe präsentieren wir Ihnen in diesem Magazin eines ihrer Rezepte aus dem Buch – echtes Soulfood aus Italien, das garantiert für Wärme und Genuss sorgt.



PASTA E CECI

Zutaten

- Salz
- 240 g Ditali rigati (oder eine andere kleine Nudelsorte)
- Pikantes Öl
- Lorbeeröl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ein paar Majoranblättchen

Für die Kichererbsen

- 500 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Karotte, grob gehackt
- 2 Zwiebeln, grob gehackt
- 2 Stangen Staudensellerie, grob gehackt
- 4 Lorbeerblätter
- 1 frische süße Chilischote
- ½ TL Natron
- 2 TL Salz

Für die Sauce

- 30 ml Olivenöl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 1 TL Madras-Curry-Pulver
- 125 ml Weißwein
- ca. 450 ml Gemüsebrühe
- 175 ml Fischbrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz (nach Belieben)

Zubereitung

1. Die Kichererbsen garen: Die getrockneten Kichererbsen in einer großen Schüssel mit frischem Wasser bedecken und 6–12 Stunden einweichen, dabei nach etwa der Hälfte der Zeit das Wasser wechseln.
2. Die Kichererbsen abseihen, in einen großen Topf geben und 3 l Wasser, Karotte, Zwiebeln, Sellerie, Lorbeer, Chili, Natron und Salz zufügen.

3. Auf niedriger Stufe zum Kochen bringen und 2–3 Stunden sieden lassen, bis die Kichererbsen zart sind. Den weißen Schaum, der dabei an die Oberfläche steigt, alle 30 Minuten abschöpfen. Die Kichererbsen im Garsud abkühlen lassen.
4. Die Sauce zubereiten: Das Olivenöl in einem mittleren Topf mäßig erhitzen. Die Zwiebeln darin 8–10 Minuten zunächst glasig anschwitzen, dann leicht bräunen. Das Currypulver untermischen und 3 Minuten mitdünsten, bis es aromatisch duftet.
5. Die Kichererbsen abgießen, 500 g abwiegen und beiseitestellen. Die restlichen Kichererbsen unter die Zwiebeln mischen und 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und 2 Minuten verdampfen lassen. Gemüsebrühe, Fischbrühe und Kokosmilch zugießen und alles 90 Minuten sieden lassen.
6. Anschließend die Sauce im Mixer glatt pürieren. Nach Belieben mit Salz abschmecken. Die Sauce sollte eher dünnflüssig sein; ist sie zu dick, etwas mehr Gemüsebrühe untermischen.
7. Die beiseitegelegten Kichererbsen einrühren – sie bilden einen wunderbaren Kontrast zur seidigen Sauce.
8. Die Pasta garen: Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin laut Packungsangaben al dente garen. Abgießen und unter die Sauce rühren. Etwa 2 Minuten darin köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und vor dem Servieren noch 3 Minuten ziehen lassen.
9. Anrichten: Die Pasta mit Kichererbsensauce auf sechs vorgewärmte Schüsseln verteilen, jeweils etwas Pikantes und Lorbeeröl darüberträufeln und mit Pfeffer sowie ein paar Majoranblättchen würzen.

Bibliografische Daten
Giorgia Eugenia Goggi

Moroseta

Moderne Landhausküche aus Apulien
Hardcover mit breitem Lesebändchen
256 Seiten
ET: März 2025
€ 36,00 [D] · € 36,90 [A]
ISBN 978-3-7472-0654-6

Gewinnspiel:
Wir verlosen ein
Exemplar des Kochbuchs

Jetzt mitmachen
und gewinnen:





JESSICA KUSSMANN LEITET DAS MONTE MARE HOTEL ANDERNACH

Jessica hat 2016 ihre Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement bei monte mare begonnen und gleich eine Weiterbildung zur Hotelbetriebswirt (IHK) drangehängen. Seit 2020 leitet die erst 29-Jährige mit Engagement und Leidenschaft das erste monte mare Hotel – eine Aufgabe, auf die sie besonders stolz ist. Sie jongliert gekonnt zwischen Terminen, Entscheidungen und dem ein oder anderen spontanen Gästewunsch. Mit Herz, Humor und viel Engagement sorgt sie nicht nur dafür, dass im Hotel alles rundläuft, sondern gestaltet auch aktiv die Zukunft des Unternehmens mit – und behält dabei immer ein Lächeln auf den Lippen.

DAS WOLLTE ICH ALS KIND WERDEN: Tierpflegerin, Polizistin oder Schreinerin. Einfach Menschen (und Tiere) glücklich machen, das begleitet mich auch bis heute.

DAS DARF AUF MEINEM SCHREIBTISCH NICHT FEHLEN: Ganz viele bunte Textmarker und ein Notizblock auf dem ich meine Gedanken festhalten kann.

IN MEINER MITTAGSPAUSE ...quatsche ich gerne mit meinen Kollegen oder gehe eine Runde spazieren.

DER AUSSERGEWÖHNLICHSTE WUNSCH EINES GASTES WAR ... die Bitte um Auskunft über unsere Kissen, Decken und Matratzen. Der Gast war regelmäßig bei uns und konnte besser schlafen als zuhause. Er hat sich tatsächlich alles nachgekauft und schläft heute auch zu Hause gut.

SO SCHALTE ICH NACH EINEM LANGEN ARBEITSTAG AB: Mit einem guten Buch oder einem schönen Spaziergang über die Felder.

WENN ICH EINEN AUFGUSS GESTALTEN DÜRFTE, WÄRE ER ... wie ein Spaziergang über ein frisch gemähtes Feld: Lemongrassud, Eiskugeln mit Minze-Salbei und Patchouli-Thymian, dann Räucherwerk mit Rosenweihrauch.

WENN ICH EINE SUPERKRAFT IM HOTELALLTAG HÄTTE, WÄRE ES ... die Hotelzimmer mit einem Fingerschnips komplett gereinigt und zurecht gemacht zu haben.

DIESES LIED BRINGT MIR SOFORT GUTE LAUNE: Da kann ich eigentlich kein einzelnes Lied nennen. Es ist eher das Gefühl, mit meiner Schwester im Auto zu sitzen, laut mitzusingen und die Anspannung abzuschütteln.

DIESE EIGENSCHAFT HILFT MIR IN MEINEM JOB AM MEISTEN: Meine Empathie & Flexibilität

MEINE KOLLEGEN WÜRDEN SAGEN: »DAS IST TYPISCH JESSI« ... dass ich nicht nein sagen kann. Und es stimmt, das fällt mir sehr schwer. Ich nehme lieber Arbeit auf mich, als irgendwen anderen zu belasten – nicht aus Pflichtgefühl, sondern aus echter Überzeugung.



WERDEN AUCH SIE TEIL DER MONTE MARE FAMILIE

Ob im Freizeitbad, im Wellnessbereich, in der Gastronomie oder hinter den Kulissen – bei uns gibt es viele spannende Stellen und Berufe. Werden auch Sie ein Teil der monte mare Familie, erleben Sie einen Arbeitsalltag voller Energie, guter Laune und Teamspirit und tragen Sie dazu bei, unseren Gästen unvergessliche Momente zu schenken.

Die passende Stelle finden Sie hier:



Stadt bei Bologna	vorbildlicher Junge	zuerst	auf Bäumen lebender Leguan	Gesäß	arabisches Sultanat	zugespitzte Lage	ein-stellige Zahl	Name Gottes im Islam	Indianerfrau	machen, erledigen	engl.: Woche	span. Stoß-degen
Pracht-eingang							3	unteres Ende der Wirbel-säule			1	
Auer-ochse		Finnland in der Landes-sprache		2		Sipp-schaft, Klüngel					Quer-balken des Fuß-balltores	Europa-fußballer 2012/13 (Frank)
Wickel-gewand der Inderin			türk. Titel					verworfen				
Abk.: Dt. Tennis Bund	größter Strom Afrikas					Kurzf. von Dorothea			Kälte-produkt	Männer-kurzname		
			russischer Schnaps						fern, entlegen	Karten-glücks-spiel	maßlos, unge-heuer	
Wandver-zierung	Radio-sende-bereich (Kw.)								Sport-gerät der Werfer		4	
			erster Versuch (auf ...)						Abk.: Dakota	tatkräftig	griech. Buch-stabe	
Bein-gelenk	Theater-platz	lat. Vorsilbe: bei, an, zu									Klang, Schall	Geschäftsart (Tante-...-Laden)
abge-brannt									Weg-biegung			6
		Ausruf der freudigen Über- raschung										
Körper-spray (Kurzsw.)	Sohn Abrahams	Teil des Schuhs	seem.: Mann-schafts-raum						straff gespannt	altperua-nischer Adliger	Hinterhalt (auf der ... liegen)	
									elegant. Ein-familien-haus			
Kraft-stoffart (Kw.)	Holzblas-instru-ment				Ritter der Artus-runde	durch, mittels	für, je	Tatsache	Reizleiter im Körper	Abk.: Nord-deutscher Rundfunk	Ausruf des Schmer-zes	ital. Kloster-bruder (Kw.)
			ital. Schnaps					Erwerb		10		
aufge-weckt, munter	Nicht-fachmann				geschl. Haus-vorbau				Zeit-spanne, Zeitraum			
Kfz.-Z.: Klee			grob ge-mahlene Getreide-körner	7				dt. Vorsilbe		Lang-schwanz-papagei		

Rätseln und gewinnen



WIR VERLOSEN 5x2 FREIKARTEN für ein monte mare Ihrer Wahl

© RateFUX 2018-411-001

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

Schicken Sie uns eine Postkarte an monte mare, Monte-Mare-Weg 1, 56579 Rengsdorf oder eine E-Mail mit dem Lösungswort an magazin@monte-mare.de Einsendeschluss ist der 31.03.2026, 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) (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





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

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

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

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

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

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

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

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

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



Machen Sie die nächste Ausgabe noch besser...

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

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



Kurzurlaub bei monte mare

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

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



IMPRESSUM

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

V.i.S.d.P.: Jörg Zimmer

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

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

Anzeigen: soluto media GmbH, Rengsdorf

Erscheinung: 3 x jährlich

Bilder: Stephan Eismann, Tim Rönz, Fotolia (Seite 11, 16),
istockphoto (Seite 11, hanhanpeggy; Seite 13, DaLiu, LuCaAr, Eloi_
Omella; Seite 15, Vitalina Nakonechna, Anna-Ok, wakila Ledelena;
Seite 16, xamtiw, konstantynov, Roman Samokhin, GANNAMARTY-
SHEVA; Seite 17, AleksandarGeorgiev, yacobchuk; Seite 19, Hyrma,
MarianVejcik, _fcafotodigital; Seite 20, vgajic, Deagreez; Seite 22,
GoodGnom; Seite 24/25, LFPuntel, Zephyr18; Seite 26, Wojciech-P,
ViewApart, kim willems; Seite 27, ultramarinfo, atese, Francesco
Ricciardi, Xavier Lorenzo; Seite 28, gkrphoto, Perfectfood, MarianVejcik,
etiennevoss), 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.

»Dem Winterblues keine Chance geben – es ist Zeit, sich etwas zu gönnen«

Wenn die Tage kürzer werden, das Licht rar ist und die Temperaturen sinken, schleicht er sich gerne ein: der Winterblues. Viele Menschen spüren in der dunklen Jahreszeit eine gewisse Antriebslosigkeit, ein Stimmungstief, das sich schwer abschütteln lässt. Doch gerade jetzt ist es besonders wichtig, gut für sich selbst zu sorgen und dem Grau des Alltags mit bewussten Auszeiten entgegenzuwirken.

Der Schlüssel liegt oft in den kleinen Dingen: ein wärmendes Bad nach einem langen Tag, eine heiße Tasse Tee bei Kerzenschein oder ein gemütlicher Nachmittag mit einem guten Buch. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft – selbst bei trübem Wetter – kann Wunder wirken. Das Tageslicht, auch wenn es noch so schwach ist, kurbelt die Produktion von Serotonin an, dem sogenannten Glückshormon. Und: Bewegung setzt Endorphine frei, die stimmungsaufhellend wirken.

Wir dürfen und sollten uns also gerade jetzt etwas gönnen. Nicht als Belohnung, sondern als Akt der Selbstfürsorge. Ob es ein neues Lieblingsstück im Kleiderschrank ist, ein besonderes Abendessen, ein Wellnessstag oder ein kleiner Kurzurlaub – solche Momente schaffen nicht nur Vorfreude, sondern geben Kraft und steigern unser Wohlbefinden nachhaltig.

Sich selbst etwas Gutes zu tun, ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Wer sich regelmäßig Auszeiten nimmt, tankt Energie

und stärkt seine seelische Widerstandskraft. So wird der Winter nicht zur grauen Durststrecke, sondern zu einer Zeit der inneren Einkehr, in der man sich neu ausrichten und mit Achtsamkeit durch die dunklen Monate gehen kann.

Der Winter ist also, was wir daraus machen: Gönnen wir uns was – wir alle haben es verdient. Und zwar nicht erst dann, »wenn mal Zeit ist« (die ist nie) oder wenn die To-Do-Liste leer ist (das ist sie nie) – sondern jetzt. Einfach so. Ohne Rechtfertigung. Denn was viele vergessen: Sich etwas Gutes zu tun, ist kein Egoismus. Es ist Selbstfürsorge. Und die ist im Winter überlebenswichtig.

Dabei geht es nicht zuletzt um unsere eigenen Prioritäten. So lange wir unseren eigenen Bedürfnissen einen geringeren Stellenwert einräumen als denen anderer, werden wir uns mit der Selbstfürsorge schwertun und dazu neigen, unsere Auszeiten immer wieder zu verschieben, wenn es sein muss bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag. Wenn wir uns an dieser Stelle für uns selbst entscheiden, entsteht anderen meistens kein Schaden, sondern es ist auf lange Sicht zum Nutzen aller. Denn wir erhalten unsere Gesundheit und unsere Ausgeglichenheit und sind dadurch leistungsfähiger, gelassener und friedfertiger.

Warten wir also nicht auf den Frühling, um uns lebendig zu fühlen. Machen wir's uns schön, im Hier und Jetzt. Der Winter ist kalt genug – wir müssen es nicht auch noch zu uns selbst sein.

Ja ist denn schon wieder
Weihnachten?



*Egal ob Weihnachten,
Geburtstag oder einfach mal so zwischendurch:*

Geschenke für alle Anlässe finden Sie im monte mare Onlineshop – auf Wunsch
auch zum sofort Ausdrucken mit eigenem Foto und persönlicher Widmung.

