

monte mare magazin

Ausgabe Nr. 45 – Winter 2024/25
ISSN: 2199-1774

Gratis für Sie



Sauna mit allen Sinnen

Bleiben Sie in Bewegung
Fit im Winter

monte
mare



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

was für ein Jahr liegt hinter uns! 2024 war ganz besonders für monte mare: Wir feierten 40 Jahre monte mare, 30 Jahre monte mare Reichshof und 20 Jahre monte mare Kaiserslautern. Wir blicken voller Dankbarkeit auf diese Meilensteine zurück und möchten uns bei Ihnen, unseren treuen Gästen, herzlich bedanken. Denn ohne Sie wäre diese Erfolgsgeschichte nicht möglich gewesen.

monte mare steht seit jeher für Angebote rund um Wasser, Wärme und Wellness – Elemente, die gerade in der kalten Jahreszeit eine besondere Bedeutung gewinnen. Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, ist es wichtiger denn je, sich bewusst Wohlfühlzeit zu gönnen und Körper und Geist mit kleinen Auszeiten zu verwöhnen. Inspiration für Ihre persönliche Wohlfühlzeit finden Sie ab Seite 14.

Doch auch Ihre Gesundheit steht im Mittelpunkt: Wie Sie mit der richtigen Ernährung und ausreichend Bewegung fit und vital durch den Winter kommen, erfahren Sie ab Seite 17. Wohlbefinden entsteht durch die perfekte Balance zwischen Erholung und Aktivität – und genau dafür möchten wir bei monte mare einen Raum schaffen.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte, gesunde Winterzeit.

Viele Grüße
Jörg Zimmer, Marketing-Leiter



Web



Instagram



Facebook



Youtube





SAUNA MIT
ALLEN SINNEN

12



WINTER-
WOHLFÜHL-
MOMENTE

14



20

NEUES

- 4 Großer Preis des Mittelstandes
- 6 Neues von monte mare
- 9 Kolumne

MONTE MARE INTERN

- 10 Großes Jubiläumsjahr

SAUNAWELT

- 12 Sauna mit allen Sinnen

WELLNESSWELT

- 14 Winter-Wohlfühlmomente
- 16 Wellness-Weltreise

GESUNDHEITSWELT

- 17 Fit im Winter
- 20 So bleiben Sie in Bewegung

TAUCH- UND WASSERWELT

- 22 Ganzjährig fit mit Aquafitness
- 24 Kaltwassertauchen in Deutschland
- 27 Kreuzworträtsel

GENUSSWELT

- 28 Wintergemüse: Altmodisch? Von wegen!

REISEWELT

- 30 Wellnessurlaub

RUBRIKEN

- 32 Karriere bei monte mare
- 34 Standorte, Impressum

Großer Preis des Mittelstandes

Unternehmer Herbert Doll für Lebenswerk geehrt

Herbert Doll, geschäftsführender Gesellschafter von monte mare, wurde am 19. Oktober 2024 in Düsseldorf von der Oskar-Patzelt-Stiftung mit dem »Sonderpreis Lebenswerk« geehrt.

Seit nunmehr 40 Jahren leitet Doll das erfolgreiche Unternehmen mit Hauptsitz in Rengsdorf, das sich auf Planung, Bau und Betrieb von Bädern, Sauna- und Wellnessanlagen sowie Hotels spezialisiert hat. Was einst mit dem Wellenbad im Westerwaldort Rengsdorf begann, hat sich dank der Vision und dem Engagement von Herbert Doll zu einem nationalen Erfolgsmodell entwickelt. Unter seiner Führung wuchs monte mare kontinuierlich und beschäftigt heute mehr als 1.100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an neun Standorten in ganz Deutschland. Jedes Jahr besuchen mehrere Millionen Gäste die Anlagen des Unternehmens.

Mit dem ersten Kompetenzzentrum im Bäderbereich in Europa hat das Unternehmen einen Meilenstein gesetzt. In den vergangenen vier Jahrzehnten hat das Team von monte mare unzählige Bäder und Wellnessanlagen in Deutschland und Europa geplant und realisiert, wodurch das Unternehmen als Experte in der Branche etabliert ist. Dafür wurde er nun in Düsseldorf mit dem Großen Preis des Mittelstands für sein Lebenswerk ausgezeichnet. In der Laudatio würdigte die Oskar-Patzelt-Stiftung Herbert Doll als »einen unglaublich engagierten Unternehmer, der sozial überdurchschnittlich aktiv ist und bei seinen Mitarbeitern, Kunden und Geschäftspartnern höchste Anerkennung genießt«. Das spiegeln auch die zahlreichen Nominierungen wider: In diesem Jahr erfolgten insgesamt 31 solcher Vorschläge durch Kommunen und Kammern, Unternehmen und Banken, Abgeordnete und Bürger, die den Unternehmer zur Ehrung seines Lebenswerks empfohlen haben.

Der jährlich ausgelobte »Große Preis des Mittelstandes« gilt als die bedeutendste Auszeichnung der deutschen Wirtschaft. Er würdigt Unternehmen, die nicht nur geschäftlich erfolgreich sind, sondern sich auch in herausragender Weise für das Gemeinwohl einsetzen. Unternehmen können sich für den Preis nicht selbst bewerben, sondern werden vorgeschlagen. Seit 2009 wurde monte mare zum 15. Mal und bereits im Jahr 2010 als »Preisträger« und 2017 als »Premier« ausgezeichnet.



Geschäftsführer Herbert Doll mit seiner Familie



»Diese Auszeichnung ist eine besondere Ehre für mich und das gesamte monte mare Team,« sagte Herbert Doll in seiner Dankesrede. »Die Anerkennung *Lebenswerk* empfinde ich als große Wertschätzung für mein persönliches Engagement. Sie ist für mich aber auch ein Spiegelbild für die unermüdliche Unterstützung meiner Mitarbeitenden – und das bereits seit so vielen Jahren. Ich bin unglaublich stolz auf mein tolles Team und unsere gemeinsame Leistung.« Gleichzeitig sei die Auszeichnung auch Ansporn für die Zukunft, so Doll weiter. »Für den zukünftigen Erfolg sind wir alle gemeinsam verantwortlich. Ein Ausruhen auf einer Ehrung wäre der falsche Ansatz. Vielmehr ist sie eine Ermutigung in unserem Bestreben und in unserem Tun, den Blick in die Zukunft zu richten.«

Ein ausgezeichnetes Unternehmen
monte mare hat im Wettbewerb
»Großer Preis des Mittelstandes« seit 2009
bisher folgende Auszeichnungen erhalten:

- 2009 Finalist Region Rheinland-Pfalz
- 2010 Großer Preis des Mittelstands
- 2010 Ehrenplakette
- 2016 Premier Finalist
- 2017 Premier auf Bundesebene
- 2019 Premier Ehrenplakette
- 2024 Sonderpreis Lebenswerk für Herbert Doll

Wir sind jetzt Teil des EGYM Wellpass Netzwerks

Wir haben aufregende Neuigkeiten: Ab sofort sind wir stolzer Partner von EGYM Wellpass! Wellpass-Mitglieder erhalten Zugang zu einer Vielzahl von Angeboten im Bereich Fitness, Gesundheit und Wellness – und auch monte mare gehört jetzt dazu. Und das Beste daran: Ihr Arbeitgeber kann Ihre Mitgliedschaft bezuschussen!

Egal ob schwimmen in einem der monte mare Sportbäder oder entspannen in unseren unterschiedlichen Sauna-

anlagen (außer in Tegernsee) – mit Wellpass genießen Sie diesen Luxus so oft Sie wollen.

Entdecken Sie jetzt die Vorteile einer EGYM Wellpass-Mitgliedschaft.

EGYM
WELLPASS



Lebensretter in Rheinbach

Am 16. Oktober fand der Internationale Tag der Wiederbelebung statt und auch wir vom monte mare Rheinbach waren gemeinsam mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. mit dabei. Wir haben interessierte Besucher in wenigen Minuten in Erster Hilfe geschult, denn: Jeder kann Lebensretter sein. Für alle Teilnehmer gab es einen monte mare Gutschein als Dankeschön.



Familientag am Nürburgring

Unsere Mini Monti Ente verzauberte Mitte Oktober beim Familientag auf dem Nürburgring Groß & Klein. Es war ein rundum gelungener Tag!

Neuer Außenbereich für das monte mare Obertshausen:

Mehr Freizeitpaß ab 2026

Das Freizeitbad monte mare Obertshausen wird um einen attraktiven Außenbereich erweitert. Geplant ist ein 50-Meter-Schwimmbecken mit breiter Rutsche sowie ein bunter Kinderbereich mit Spraypark und Rutschen, die Kindern und Familien unter freiem Himmel viel Wasserspaß bieten werden. Eine Beach-Atmosphäre mit gastronomischem Angebot soll den Außenbereich abrunden.

Diese Erweiterung entstand in enger Zusammenarbeit zwischen der städtischen Grundstücksgesellschaft und monte mare. »Die neue Anlage ist ein Gewinn für Obertshausen und macht die Stadt als Wohnort noch attraktiver«, betonte Bürgermeister Manuel Friedrich. Auch Erster Stadtrat Michael Möser freut sich über die neuen Möglichkeiten für Vereins- und Schulschwimmen.

Patrick Doll, Geschäftsführer von monte mare, sieht den Ausbau als wichtigen Schritt: »Unser Ziel ist es, ein Ort der Erholung und des Vergnügens für die ganze Familie zu sein. Das große Schwimmbecken ermöglicht sportliches Schwimmen an der frischen Luft, während der Kinderbereich für Spaß und Abwechslung sorgt.«

Die Eröffnung des neuen Außenbereichs ist für 2026 geplant – ein echtes Highlight für alle Wasserliebhaber!



Foto v.l.n.r.: Thomas Mechthold (Geschäftsführer der städtischen Grundstücksgesellschaft als Eigentümerin des Freizeitbades), Carsten Kuczewski (monte mare Betriebsleiter Obertshausen), Susanne Christ (Geschäftsführerin der städtischen Grundstücksgesellschaft), Manuel Friedrich (Bürgermeister Obertshausen), Patrick Doll (monte mare Geschäftsführer), Michael Möser (Erster Stadtrat), Sven Drewlo (Geschäftsführer der soluto plan GmbH als ausführender Architekt). Foto © monte mare/Michelle Longen

Soziales Engagement – mehr als nur ein Trend

monte mare Schule in Kenia eröffnet

In einer Welt, in der die Kluft zwischen Arm und Reich immer größer wird, ist soziales Engagement von Unternehmen unerlässlich. Es geht nicht mehr nur darum, wirtschaftlichen Erfolg zu erzielen, sondern auch, der Gesellschaft etwas zurückzugeben.

monte mare engagiert sich regional in Deutschland, aber auch weltweit für soziale Projekte – und hat im August 2024 mit der Reiner Meusch Stiftung FLY & HELP seine erste Schule in Kenia eröffnet. Diese Schule ist mittlerweile die achte, die das Unternehmen gemeinsam mit der Stiftung in Ländern wie Ruanda, Togo, Namibia, Nepal und Myanmar gebaut hat. Das jüngste Projekt markiert einen wichtigen Meilenstein im Engagement von monte mare, Kindern in benachteiligten Regionen Zugang zu Bildung und damit zu einer besseren Zukunft zu ermöglichen.

Eine Reise voller Emotionen

Die Reise nach Kenia war ein ganz besonderes, ein zutiefst emotionales Erlebnis. Mit dabei waren der geschäftsführende Gesellschafter Herbert Doll, seine Familie sowie Be-

triebsleiterInnen und Geschäftsführer. Als die Delegation die neue Schule inmitten der Slums von Nairobi besuchte, wurden sie von strahlenden Kinderaugen und herzlichen Begrüßungen überwältigt. Dieser Moment, in dem Hoffnung, Freude und Zukunftsglaube so greifbar waren, wurde zum unvergesslichen Höhepunkt ihrer Reise.

Die Eröffnungszeremonie war besonders berührend. Auma Obama, die Schwester des ehemaligen US-Präsidenten Barack Obama, hielt eine bewegende Rede, in der sie die Gäste nicht nur willkommen hieß, sondern auch die Kraft der Bildung hervorhob. »Bildung ist der Schlüssel zu einer besseren Zukunft«, erklärte sie mit Nachdruck und dankte den Anwesenden für ihren unermüdlichen Einsatz. Es war ein Moment, der den Gästen das Herz öffnete und sie noch enger mit der Mission verband, die sie nach Kenia gebracht hatte. »Unser soziales Engagement endet nicht an den Landesgrenzen«, betonte auch Herbert Doll. »Bildung ist der Schlüssel zu einem besseren Leben, und wir sind stolz, gemeinsam mit der Stiftung FLY & HELP etwas nachhaltig verändern zu können.«





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

»Im Hier und Jetzt«

Wir selbst, unsere Mitmenschen und unser Alltag bieten uns ausdauernd und zahlreiche Gelegenheiten, uns gestresst und überladen zu fühlen. Die meisten Menschen kennen das Gefühl, dass alles irgendwie »zu viel« ist, zumindest in manchen Phasen des Lebens, des Tages, des Jahres. Die Frage, wie wir mit den Anforderungen des Lebens am besten umgehen können, ohne uns selbst zu verlieren, ist nicht neu. Menschen versuchen sich seit jeher Fragen zu beantworten, die über das Materielle und Alltägliche hinausgehen: Warum bin ich hier? Was ist der Sinn des Lebens? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist ein gelingendes Leben?

Vermutlich stellt die Moderne und insbesondere der Sog der modernen Medien und Kommunikationsmittel, die uns in Echtzeit rund um die Uhr mehr Informationen bereit stellen als wir mit unserem »Steinzeitgehirn« überhaupt verarbeiten können, eine besondere Herausforderung dar. So sind wir heute wahrscheinlich mehr denn je aufgefordert, unsere Aufmerksamkeit bewusst auch auf unser inneres Erleben zu richten, um uns im äußeren Trubel nicht zu verlieren.

Denn wenn wir unsere Wahrnehmung immer nur nach außen richten, verlieren wir das Gefühl für uns selbst und spüren uns immer weniger. Und wer sich von sich selbst entfremdet, spürt auch nicht mehr, was gut und wachstumsfördernd ist – oder eben nicht. Hinwendung zu uns selbst bringt mit sich, uns wieder besser zu spüren und wahrzunehmen, wann und wo es weich und weit in

uns wird und wo und wann wir uns verengen und verhärten. Eine gängige Methode, um uns wieder besser im Hier und Jetzt zu verankern, ist die Meditation. Dabei hält sich ein hartnäckiges Missverständnis: oft und gerade dann, wenn wir still werden, wird es anfangs besonders laut in uns. Das hat nichts damit zu tun, dass wir nicht meditieren »können«. Im Gegenteil, denn genau darum geht es: Wenn es um uns still wird, beginnen wir wahrzunehmen, welcher Lärm in unserem Bewusstsein tatsächlich herrscht. Dies wahrzunehmen, ist ein wichtiger Schritt, den wir mit Verständnis, Freundlichkeit und ohne Wertung gehen dürfen. Denn das ist eins der Kernthemen der Achtsamkeitspraxis: Es geht darum, den inneren Autopiloten abzuschalten und wahrzunehmen, was gerade ist. Anstatt vorhandene Gedanken oder Gefühle zu verdrängen, werden sie in der Achtsamkeit bewusst wahrgenommen und akzeptiert.

Im Alltag hilft Achtsamkeit, bewusst mit den eigenen Ressourcen umzugehen und sich nicht von äußeren Einflüssen oder Stressfaktoren überwältigen zu lassen. Ein einfacher Einstieg in die Praxis kann schon dadurch erfolgen, dass man sich täglich einige Minuten Zeit nimmt, um bewusst zu atmen und die Gedanken schweifen zu lassen. Auch achtsame Pausen, bei denen man die Natur beobachtet oder sich auf einen bestimmten Sinnesindruck konzentriert, fördern die Achtsamkeit, Präsenz, Gelassenheit und innere Ruhe. Und zwar an dem Ort, wo unser Leben stattfindet: im Alltag.

Großes Jubiläumsjahr

bei monte mare

40 Jahre
monte mare

In diesem Jahr gibt es bei monte mare gleich mehrere Gründe zum Feiern: 40 Jahre schwimmen, saunieren und entspannen, 40 Jahre Urlaub vom Alltag. Seit der Eröffnung des ersten Standorts im Jahr 1984 hat sich viel getan, und was einst als kleines Projekt begann, ist heute eine der führenden Schwimmbad- und Wellnessanbieter in Deutschland.

Ein besonderes Augenmerk liegt in diesem Jahr auf den Standorten Kaiserslautern und Reichshof, die ebenfalls runde Jubiläen feiern. Der Standort Kaiserslautern blickt stolz auf 20 erfolgreiche Jahre zurück, während Reichshof bereits seit 30 Jahren seine Gäste verwöhnt. Beide Anlagen sind heute unverzichtbare Wohlfühlöasen in ihren Regionen und haben sich fest als Anlaufstellen für Erholungssuchende etabliert.

Hinter diesen beeindruckenden Zahlen stehen nicht nur moderne Wellnessanlagen, vielfältige Saunalandschaften und ein breites Angebot an Massagen, Beautybehandlungen und sportlichen Aktivitäten, sondern vor allem Menschen. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tragen Tag für Tag dazu bei, dass Sie sich bei uns wohlfühlen. Viele von ihnen sind bereits seit vielen Jahren – manche bereits von Anfang an – ein Teil der monte mare Familie und prägen mit ihrem Engagement und ihrer Leidenschaft die besondere Atmosphäre, die unsere Gäste so schätzen. Dafür möchten wir uns von ganzem Herzen bedanken. Danke sagen möchten wir auch Ihnen, unseren treuen Gästen, die Ihre wertvolle Freizeit bei monte mare verbringen und sich veröhnen lassen.



30 Jahre
Reichshof

20 Jahre Kaiserslautern



SAUNA MIT ALLEN SINNEN



In der heutigen, oft stressigen Zeit suchen viele Menschen nach einem Ort, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Bei monte mare wird jeder Saunagang zu einem Erlebnis für alle Sinne. Hier sind die fünf Sinne, die bei einem Besuch in der Sauna auf besondere Weise angesprochen werden:

1. DER GERUCHSSINN

DUFTENDE AUFGÜSSE FÜR DIE SEELE

Bereits beim Betreten der Sauna umgibt Sie der wohltuende Duft natürlicher Aufgussöle und -sude. Diese sorgfältig ausgewählten Essenzen, von erfrischender Zitrone bis zu beruhigendem Eukalyptus, entfalten ihre Wirkung in der warmen Luft. Die Aromen lassen Sie den Alltag vergessen und laden dazu ein, tief durchzuatmen und die wohltuende Wirkung der Düfte zu genießen.

2. DER HÖRSINN

BERUHIGENDE KLÄNGE FÜR DIE ENTSPANNUNG

Auch Ihre Ohren kommen nicht zu kurz. Bei monte mare sorgen sanfte Naturgeräusche, das leise Knistern eines Kamins oder entspannende Musik für eine beruhigende Atmosphäre. Diese Klangwelten verstärken die Entspannung und lassen Sie vollkommen zur Ruhe kommen, während die Wärme der Sauna Ihre Muskeln lockert.

3. DER TASTSINN

DIE WOHLTUENDE WIRKUNG DER WÄRME

Der direkte Kontakt mit der Hitze spielt eine zentrale Rolle im Saunaerlebnis. Die Wärme dringt tief in Ihre Haut ein und sorgt für ein wohliges Kribbeln, während sie die Durchblutung fördert und Verspannungen löst. Die anschließende Abkühlung – ob im Tauchbecken oder beim Kneippguss – erfrischt und belebt den ganzen Körper.



4. DER GESCHMACKSSINN

KLEINE GAUMENFREUDEN

Bei besonderen Saunaabenden oder Themenaufgüssen dürfen Sie sich auch auf kleine kulinarische Überraschungen freuen. Aromatische Tees, frisches Obst oder andere Leckereien sorgen für eine geschmackliche Ergänzung zur wohltuenden Wärme und machen das Erlebnis noch runder.



5. DER SEHSINN

EINE ENTSPANNENDE ATMOSPHÄRE

Die Saunalandschaften bei monte mare sind so gestaltet, dass auch Ihr Auge zur Ruhe kommt. Gedämpftes Licht, natürliche Farben und stimmungsvolle Dekorationen schaffen eine Umgebung, die den Geist beruhigt. Ob der flackernde Schein des Feuers oder das sanfte Licht der Sauna – alles ist darauf ausgelegt, Ihre Sinne zu verwöhnen.



Ein ganzheitliches Erlebnis für Körper und Geist

Sauna mit allen Sinnen bedeutet bei monte mare, dass Sie weit mehr als nur die wohltuende Wärme erleben. Hier wird der Saunabesuch zu einem ganzheitlichen Ritual, das Körper und Geist in Einklang bringt. Gönnen Sie sich eine Auszeit und erleben Sie, wie jeder Ihrer Sinne angesprochen wird – für maximale Entspannung und neue Energie.

EXPERTENTIPP: STEPHAN JÄNTGEN

monte mare Rheinbach

Ein besonderes Highlight im monte mare Rheinbach ist unsere neue Theatersauna. Hier wird der Aufguss zu einem multisensorischen Spektakel: Neben den klassischen Aufgüssen werden Licht, Musik und bewegte Bilder eingesetzt, um eine einzigartige Atmosphäre zu schaffen. Während die Wärme Ihren Körper durchströmt, tauchen Sie visuell und akustisch in faszinierende Welten ein. Ob Naturaufnahmen oder stimmungsvolle Lichtspiele – die Theatersauna bietet ein unvergessliches Erlebnis, das alle Sinne anspricht und Ihren Saunagang auf ein neues Level hebt.





Winter- Wohlfühlmomente

Wenn draußen die Temperaturen sinken, wächst das Bedürfnis nach Wärme und Geborgenheit. Der Winter ist die perfekte Jahreszeit, um sich bewusst kleine Auszeiten zu gönnen und Körper sowie Geist zu verwöhnen. Bei monte mare bieten wir Ihnen ein vielseitiges Angebot an Sauna- und Wellnessritualen, die Ihnen helfen, den stressigen Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken.

Wärme und Entspannung in der Sauna

Was gibt es Schöneres, als nach einem frostigen Winterspaziergang in eine wohlige Sauna zu steigen? Die heißen Aufgüsse bei monte mare bieten nicht nur Entspannung, sondern stärken zugleich das Immunsystem. Besonders in den kalten Monaten helfen regelmäßige Saunagänge dabei, Erkältungen vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Genießen Sie in unseren Saunawelten unterschiedlichste Aufgusszeremonien – von beruhigend bis belebend – und lassen Sie den Alltag für einen Moment hinter sich.

Wellness für die Sinne

Für noch mehr Entspannung und ein Gefühl purer Geborgenheit bieten unsere Wellnissanwendungen genau das Richtige. Wie wäre es mit einer wohltuenden Massage, die Verspannungen löst und die Durchblutung fördert? Oder einer pflegenden Körperpackung, die Ihre Haut gerade in der trockenen Winterluft intensiv mit Feuchtigkeit versorgt? Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Therapeuten verwöhnen und spüren Sie, wie Stress und Hektik des Alltags von Ihnen abfallen.

Entspannung im Dampfbad

Das Dampfbad ist nicht nur im Winter eine sanfte Alternative zur Sauna. Der feuchte, warme Dampf wirkt wohltuend auf die Atemwege und pflegt die Haut auf natürliche Weise. Besonders im Winter, wenn die Haut oft trocken und spröde ist, wirkt ein Besuch im Dampfbad wie eine natürliche Pflegekur. Lassen Sie sich von unseren Dampfbadzeremonien verzaubern und genießen Sie eine Auszeit, die alle Sinne anspricht.

EXPERTENTIPP: CHRISTINA MÜLLER

Saunameisterin monte mare Andernach

Auch zu Hause können Sie sich kleine Wohlfühlrituale schaffen, um der Hektik des Alltags zu entfliehen. Ein wohltuendes Bad mit ätherischen Ölen wie Lavendel oder Orange kann Wunder wirken. Schaffen Sie sich mit Kerzen und sanfter Musik eine ruhige Atmosphäre und genießen Sie die Wärme des Wassers.



Wellness für Weltenbummler

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: Bali



Starten Sie das Jahr mit einem Besuch auf der Trauminsel Bali. Erleben Sie paradiesische Entspannung bei der **Detox-Honig-Massage**, die durch sanften Druck auf ausgewählte Akupressurpunkte Stress lindert und den Energiefluss harmonisiert. Zusätzlich wirken die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs entgiftend. In der **Lotus-Zeremonie** im Dampfbad vereint sich der betörende Duft des Lotus mit wohltuender Feuchtigkeit.

Aloha im Februar! Die hawaiianische **Lomi Lomi Tempelmassage** entführt Sie in das Land des ewigen Sommers und lockert verspannte Muskeln. Der exotische Duft von Kokos und Mango lädt zum Träumen ein. Die **Coconut-Kiss-Zeremonie** im Dampfbad verwöhnt Sie ebenfalls mit dem zarten Duft nach tropischem Paradies. Meersalz, Ananasextrakt und Kokosöl peelen und nähren die Haut und fördern die Elastizität.

Februar: Hawaii



März: Spanien



Frühlingserwachen auf Spanisch – bei der **Wellbeing-Aroma-Ganzkörpermassage** führen der angenehme Duft sowie lange, rhythmische Streichungen zu maximaler Entspannung. Gleichzeitig werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die **Crema-Catalana-Peeling-Zeremonie** im Dampfbad pflegt die Haut samtweich und verführt mit süßen Noten, die an die sonnige Lebensfreude Spaniens erinnern.

A close-up photograph of two hands, one on the left and one on the right, holding a heart shape. The hands are positioned so that their fingers and thumbs form the outline of the heart. A bright, glowing sun is visible through the heart-shaped opening, creating a strong backlight effect and casting a warm, golden light across the scene. The hands appear to be wearing light-colored, textured gloves or are bare skin. The background is a soft, out-of-focus gradient of warm colors, suggesting a sunset or sunrise.

Fit im Winter

So stärken Sie Ihr Immunsystem

In der kalten Jahreszeit haben Erkältung, Grippe und Co. Hochsaison. Mit ein paar einfachen Tipps und Tricks stärken Sie Ihr Immunsystem und kommen gesund und munter durch den Winter.

TIPPS UND TRICKS:



REGELMÄSSIGE SAUNABESUCHE

Ein Besuch in der Sauna ist nicht nur eine wunderbare Möglichkeit, um sich aufzuwärmen, sondern hat auch positive Effekte auf das Immunsystem. Der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung stärkt die Abwehrkräfte, regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung. Zudem profitieren die Schleimhäute von der feuchten, warmen Luft. Regelmäßiges Saunieren kann das Risiko von Infekten erheblich reduzieren. Gönnen Sie sich daher zwei bis drei Saunagänge pro Woche, um Ihr Immunsystem bestmöglich zu unterstützen.



STRESS ABBAUEN UND ENTSPANNEN

Stress schwächt das Immunsystem und macht anfälliger für Krankheiten. Gerade in der kalten Jahreszeit sollten Sie deshalb bewusst auf Entspannung und Erholung setzen. Nehmen Sie sich Auszeiten, um zur Ruhe zu kommen, sei es bei einem warmen Bad, einer Massage oder einem gemütlichen Abend auf der Couch. Auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation helfen dabei, den Stresspegel zu senken und das Immunsystem zu stärken.



BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Auch wenn es draußen kalt ist, sollten Sie sich regelmäßig an der frischen Luft bewegen. Die Bewegung regt den Kreislauf an und sorgt dafür, dass der Körper ausreichend Sauerstoff aufnimmt. Zudem tanken Sie wertvolles Tageslicht, das die Produktion von Vitamin D unterstützt und sich positiv auf das Immunsystem auswirkt. Schon 30 Minuten Bewegung täglich sind ein effektiver Schritt hin zu einer besseren Gesundheit.



GESUNDE ERNÄHRUNG MIT IMMUNBOOSTERN

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell, um die Abwehrkräfte zu stärken. Frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Nüsse liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem unterstützen. Vor allem Vitamin C, Zink und Selen spielen eine Schlüsselrolle bei der Immunabwehr. Ein leckeres Rezept, das Sie ganz einfach selbst zubereiten können, ist dieser fruchtige Smoothie, der nicht nur erfrischend schmeckt, sondern auch ein echter Immunbooster ist.

REZEPTTIPP: IMMUNSTÄRKENDER WINTER-SMOOTHIE

- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Stück Ingwer (geschält, ca. 2 cm)
- 1 TL Honig
- 250 ml frisch gepresster
Orangensaft oder Direktsaft

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer
zu einem glatten Smoothie pürieren.
Kommen Sie gesund durch den Winter!





Fit trotz Kälte:

So bleiben Sie in Bewegung

Die kalte Jahreszeit lädt oft dazu ein, sich gemütlich auf das Sofa zu kuscheln und weniger aktiv zu sein. Doch gerade jetzt ist es besonders wichtig, fit zu bleiben und den Körper durch regelmäßige Bewegung zu stärken. Kälte und kürzere Tage müssen dabei kein Hindernis sein – auch der Winter bietet viele Möglichkeiten, um aktiv zu bleiben und dabei noch Spaß zu haben. Anstatt sich vor der Kälte zu verstecken, können Sie diese Jahreszeit nutzen, um neue Sportarten auszuprobieren, die besonders im Winter ihre ganz eigene Faszination entfalten. Hier stellen wir Ihnen einige winterliche Aktivitäten vor, die nicht nur fit halten, sondern auch Freude bereiten.

Schlittschuhlaufen – Eleganz auf dem Eis

Ob in der Eishalle oder auf zugefrorenen Seen, Schlittschuhlaufen ist eine großartige Möglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination zu trainieren. Es beansprucht nahezu alle Muskelgruppen und verbessert die Kondition. Besonders schön: Nach ein paar Runden auf dem Eis fühlt man sich erfrischt und gestärkt.

Winterwandern – Entspannung und Bewegung vereint

Winterwandern ist perfekt für alle, die die Natur genießen möchten, ohne auf ein intensives Workout aus zu sein. Der Schnee erschwert die Bewegung leicht, sodass Sie beim Laufen mehr Energie verbrauchen und gleichzeitig Ihre Beinmuskeln stärken. Dick eingepackt und mit festem Schuhwerk ausgestattet, können Sie so die Ruhe und Schönheit des Winters in vollen Zügen genießen. Besonders reizvoll ist es, nach einer Wanderung in der warmen Sauna zu entspannen.

Rodeln – Spaß und Fitness für die ganze Familie

Wer denkt, dass Rodeln nur etwas für Kinder ist, liegt falsch! Der Aufstieg zum Rodelhang bringt Ihre Ausdauer auf Trab, und das Herunterfahren trainiert Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Der Spaßfaktor steht dabei klar im Vordergrund, doch auch Ihre Fitness profitiert – und das ganz unbemerkt.

Indoor statt Outdoor

Selbst wenn das Wetter sich mal von seiner scheußlichsten Seite zeigt, gibt es viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben.

Bewegung im Wasser – Aquafitness und Schwimmen

Das Schwimmen ist eine ganzjährige Aktivität, die sowohl Kraft als auch Ausdauer trainiert. Alternativ bietet Aquafitness ein effektives Workout im Wasser, das gelenkschonend ist und gleichzeitig den ganzen Körper fordert. Zudem sorgt das Wasser für ein angenehmes Training, selbst bei kälteren Temperaturen.

Fitnesskurse im Studio – Vielfalt und Motivation

Wenn das Wetter draußen ungemütlich ist, bietet sich der Besuch im Fitnessstudio an. Im la vida SPORTS in Andernach finden Sie neben hochmodernen Cardio- und Kraftgeräten ein abwechslungsreiches Angebot von Aqua-Gym über Spinning® bis hin zu Pilates und Yoga. Diese Kurse fördern nicht nur die Fitness, sondern auch die Motivation – das gemeinsame Training mit anderen sorgt für Spaß und eine positive Atmosphäre.



EXPERTENTIPP: MIKE STEIN

Studioliteur la vida Andernach

Auch wenn es schwerfällt: Bewegung an der frischen Luft tut gerade im Winter gut. Verabreden Sie sich mit Freunden für einen Spaziergang oder eine Sporteinheit – so bleibt die Motivation höher, und gemeinsam macht es mehr Spaß.

AQUAFITNESS

GANZJÄHRIG FIT DURCH GESUNDE BEWEGUNG IM WASSER

Aquafitness erfreut sich großer Beliebtheit – und das aus gutem Grund! Die sanfte Bewegung im Wasser bietet eine gelenkschonende und gleichzeitig effektive Möglichkeit, den gesamten Körper zu trainieren. Bei monte mare haben Sie die Möglichkeit, das ganze Jahr über an verschiedenen Aquafitnesskursen teilzunehmen, wie Aquajogging, Aquacycling oder Aquapower.

WASSERSPORT FÜR ALLE

Einer der größten Vorteile von Aquafitness ist, dass es für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet ist. Die natürliche Auftriebskraft des Wassers verringert die Belastung der Gelenke und reduziert das Verletzungsrisiko. Besonders für Menschen mit Knie-, Hüft- oder Rückenproblemen bietet diese Sportart eine ideale Alternative, um sich fit zu halten und den Körper zu schonen. Gleichzeitig sorgt der Wasserwiderstand dafür, dass die Muskulatur effizient trainiert wird – ohne dass es sich dabei anstrengend anfühlt.

GANZKÖRPERTRAINING IM WASSER

Ob Aquajogging, wo man im Wasser quasi schwebend »läuft«, oder Aquacycling, bei dem man auf speziellen Fahrrädern unter Wasser trainiert – Aquafitness ist ein echtes Ganzkörpertraining. Jede Bewegung im Wasser erfordert Kraft und Koordination, was zur Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Ausdauer und Förderung der Beweglichkeit beiträgt. Zudem wird durch den Wasserwiderstand der Kalorienverbrauch erhöht, sodass Aquafitness auch eine effektive Methode ist, um das Gewicht zu regulieren oder abzunehmen.



GESUNDHEITLICHE VORTEILE

Ein weiteres Plus: Bewegung im Wasser hat nicht nur physische, sondern auch mentale Vorteile. Die sanften Wasserbewegungen wirken entspannend, während der Wasserdruck die Durchblutung anregt und Verspannungen lösen kann. Durch den hydrostatischen Druck werden Herz und Kreislauf gestärkt, was Aquafitness zu einem idealen Training für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen macht. Zudem lässt sich dieser Sport bei fast jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit betreiben – unabhängig davon, ob es draußen heiß oder kalt ist.



DAS GANZE JAHR AKTIV BLEIBEN

Bei monte mare können Sie Aquafitness das ganze Jahr hindurch genießen. Dank der angenehmen Wassertemperaturen in unseren Schwimmbädern ist es möglich, auch in den kälteren Monaten aktiv zu bleiben und etwas für die eigene Fitness und Gesundheit zu tun. Nutzen Sie die Kraft des Wassers, um sich fit zu halten, Stress abzubauen und Körper sowie Geist zu stärken. Egal, ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder einfach nur eine neue, gesunde Bewegungsform ausprobieren möchten – Aquafitness bietet vielfältige Möglichkeiten, den eigenen Körper zu fordern und gleichzeitig zu schonen.



WWW.MONTE-MARE.DE/KURSE



EXPERTENTIPP: BRITTA HENNES

Leiterin Schwimmschule Rheinbach

Achten Sie darauf, beim Aquafitness die Bewegungen bewusst und langsam auszuführen – so nutzen Sie den Wasserwiderstand optimal und stärken gezielt Ihre Muskulatur. Und vergessen Sie nicht: Regelmäßiges Training bringt die besten Ergebnisse!

WINTER IS COMING

Kaltwassertauchen im winterlichen Deutschland

Kaltwassertauchen im Winter ist eine aufregende Möglichkeit, Deutschlands Unterwasserwelt auf eine ganz neue Weise zu erleben. Obwohl die Wassertemperaturen eisig sind, zieht diese Form des Tauchens viele Abenteuerer an. Die Klarheit des Wassers und die Ruhe unter der Wasseroberfläche machen diese Erfahrung zu einem einzigartigen Erlebnis.

Kristallklarer Weitblick

Einer der größten Vorteile des Kaltwassertauchens sind die oft ausgezeichneten Sichtweiten. Da die meisten Mikroorganismen im kalten Wasser weniger aktiv sind, bleibt das Wasser klarer als im Sommer. In vielen Seen können Sie Sichtweiten von bis zu 30 Metern erleben. Dies macht das Tauchen zu einem besonderen Genuss, da sich die Unterwasserlandschaft in all ihrer Pracht offenbart. Die Kälte

bringt auch besondere ästhetische Reize mit sich, insbesondere dann, wenn Sie unter Eis tauchen. Denn unter Wasser bilden sich oft beeindruckende Eisformationen und Luftblasen, die unter der Eisschicht eingeschlossen sind. Auch versunkene Wälder, steile Felswände oder Überreste alter Bauwerke wirken im klaren Wasser des Winters noch geheimnisvoller.

Eistauchen

Eine besonders spannende Variante des Kaltwassertauchens ist das Eistauchen. Dabei tauchen Sie unter eine Eisdecke und bewegen sich in einem begrenzten Bereich unter der geschlossenen Eisfläche. Das Spiel von Licht und Schatten, die Blasen, die sich an der Unterseite des Eises sammeln, und die Ruhe der Umgebung machen das Eistauchen zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Was ist zu beachten?

Das Tauchen in kaltem Wasser stellt besondere Anforderungen, sowohl an die Ausrüstung als auch an die Taucher selbst. Wer sich auf dieses Abenteuer einlassen möchte, sollte einige wichtige Aspekte beachten.

Die richtige Ausrüstung

Ein Trockentauchanzug ist im Winter ein Muss, da er den Körper vor direktem Kontakt mit dem kalten Wasser schützt. Unter dem Trockentauchanzug sollte spezielle Thermo-Unterwäsche getragen werden, und natürlich gehören auch Handschuhe und eine Kopfhaut unbedingt dazu. Zusätzliche Wärmequellen wie beheizte Hosen und Westen können den Unterschied zwischen einem angenehmen und einem unangenehmen Tauchgang ausmachen.

Wesentlich ist auch der Einsatz des richtigen Atemreglers: Dieser sollte unbedingt für Kaltwassertauchgänge geeignet sein und über zwei erste Stufen verfügen. Dies ist wichtig, um das Risiko des Vereisens des Atemreglers zu minimieren. Mit zwei ersten Stufen kann – sollte eine der beiden vereisen – auf die zweite Stufe umgestellt werden. Moderne Kaltwasserregler sind so konzipiert, dass sie auch bei Temperaturen unter 4 Grad Celsius zuverlässig funktionieren.

Physische und psychische Vorbereitung

Kaltwassertauchen stellt eine erhöhte Belastung für den Körper dar. Die Kälte kann zu schnellerer Ermüdung führen, und der Energieverbrauch ist höher. Eine gute körperliche Verfassung ist daher unabdingbar. Auch mental kann das Tauchen in kaltem Wasser herausfordernd sein. Dunkelheit,

eventuell Eis über dem Kopf und die Kälte können das Gefühl von Enge verstärken. Ein klarer Kopf und eine sorgfältige Vorbereitung sind daher besonders wichtig – und damit sind wir beim Thema Ausbildung.

Gute Tauchausbildung ist das A und O

Einige wenige Tauch-Fortbildungen bereiten Sie ganz besonders auf das Tauchen im Kaltwasser vor:

Tauchen mit dem Trockentauchanzug will gelernt sein, denn diese Spezialausrüstung bringt unter anderem Besonderheiten in Bezug auf das Tarieren mit sich. Auch auf schwierige Situationen beim Trockentauchen werden Sie im monte mare Indoor-Tauchcenter bestens vorbereitet. Ein weiterer Pluspunkt: Die Trockentauch-Ausbildung können Sie bei monte mare komplett indoor absolvieren, also ohne Freiwassertauchgänge im kalten See. Das »SSI Dry Suit Diving Specialty« dauert bei monte mare in Rheinbach einen Tag und kostet 139 Euro.

Wer unter Eis tauchen möchte, sollte sich unbedingt gut darauf vorbereiten. Beim »SSI Specialty Ice Diving« wird Ihnen das notwendige Wissen und die Fertigkeiten vermittelt, um sicher und komfortabel unter einer Eisschicht tauchen zu können.

Auch in Bezug auf die Navigation kann Kaltwassertauchen – egal ob unter Eis oder unter eisfreier Oberfläche – erhöhte Anforderungen an Sie stellen. Es könnte durchaus sinnvoll sein, sich eingehender mit dem Thema Orientierung und Navigation zu befassen. Einen geeigneten Rahmen bildet das »SSI Specialty Navigation«, das ebenfalls bei monte mare in Rheinbach ausgebildet wird (1 Tag, 179 Euro).

EXPERTENTIPP:

ROBERT MUTZBAUER

Leiter Indoor-Tauchzentrum



Kaltwassertauchen im Winter in Deutschland ist eine besondere Herausforderung, die mit beeindruckenden Erlebnissen belohnt wird.

Die klare Sicht, die einzigartige Unterwasserwelt und das Gefühl der Ruhe machen diese Tauchgänge zu etwas ganz Besonderem. Wer gut vorbereitet ist, die richtige Ausrüstung besitzt und sich an die Sicherheitsvorkehrungen hält, wird diese winterliche Welt unter Wasser in vollen Zügen genießen können.



DEAL DES MONATS:

Januar

Tarierung

nur 119 €

~~statt 139 €~~

Alter: ab 12 Jahren
Dauer: 1 Tag
Voraussetzung:
OWD/JOWD

Februar

Dry Suit

nur 119 €

~~statt 139 €~~

Alter: ab 12 Jahren
Dauer: ca. 5 Stunden
(eigenen Trockentauchanzug mitbringen)
Voraussetzung: OWD/JOWD

März

Science of Diving

nur 149 €

~~statt 169 €~~

Alter: ab 15 Jahren
Dauer: 8 – 10 Stunden
Voraussetzung: OWD



Zum
aktuellen
Deal



Termine auf Anfrage im Tauchshop

sächl. Hauptwort	den Besitz wegnehmen	städt. Verkehrsmittel (Kw.)	Studentenblume	Windseite des Schiffs		Laut der Katze	US-Rockstar (Patti)		Männerbekleidung		franz. Fürstenanrede		Kurort i. der Schweiz		exklusives Kleidungsstück		Tonträger (engl.)	Ort in Gelderland (NL)				
→	→	→	→			→	Studentenkan- tine	→			→		Besten- auslese	↻ 7				→				
US-Basket- ball Liga	→		↻ 6	veni, --, vici	→				bürger- lich	→					alte assy. Haupt- stadt		österr. Stadt an d. Donau					
Zeitab- schnitte	→			→	gerade erst		Wort des Jahres 2002	→		↻ 2			Spitze	→								
Untreue von Ver- heiraten	→								hervor- spring. Mauer- streifen	→						Schlaf- erlebnis		brüten				
→					Gesuch	Rätseln und gewinnen  WIR VERLOSEN 5X2 FREIKARTEN für ein monte mare Ihrer Wahl							sich sehr an- strengen	→								
Schein- hieb, Täu- schung		Kosena- me einer span. Kö- nigin ↑	→											finn. Rekord- läufer †1973	→				↻ 4			
→				Streben nach An- erken- nung										→								
austral. Pop- gruppe		Handels- güter	→	Film- außer- irdischer										→			unechte Schmuck- steine		erste Frau		Vorsilbe: klein	
→																						
gelogen, nicht richtig	weibl. Staatsan- gestellte		ägypt. Sonnen- gott	→									Fest- halte- gerät	Gefeierter		zeit- gemäß	→					
Segel- schiff, Zwei- master	↻ 3												↻ 1		von außen		veraltet: Nummer					
Kfz.-Z.: Elbe- Elster	→			Um- stands- wort		einen Motor frisieren							Ausruf des Zweifels		unbe- stimmter Artikel	→						
→													Kasten, Schachtel	→			Martial- Arts Schauspie- ler (Jackie)					
Gauner, Straßen- räuber		poet.: das Blau des Himmels	→				Schüler- spr.: Reli- gion als Schulfach	→		Zeitungs- falsch- meldung	Abk.: Südwest- rundfunk	olivgrüner Papagei	→	Fahrt- richtung		Abk.: Tradition, Chines. Medizin		↻ 9				
→				Anzahl der Kegel	→				langes Boots- ruder	→			↻ 8		bevor	→						
eigen- sinnig, starr- köpfig		Stachel- tier	→				↻ 5	Flug- kontroll- turm	→				Staats- vermögen	→								
franz. Vernei- nung	→				See- jungfer	→			sehr schneller Fahrer	→					Abk.: Nord- nordost	→						

© RateFUX | 2019-411-002

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

Geben Sie das Lösungswort online ein auf www.monte-mare.de/raetsel oder senden Sie eine Postkarte mit Lösungswort an monte mare, Monte-Mare-Weg 1, 56579 Rengsdorf. Einsendeschluss ist der 31.03.2025, 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 hausgemachte Limonade nach Wahl

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



Wintergemüse: Altmodisch? Von wegen!



Wintergemüse hat oft das Image, altmodisch und eintönig zu sein – dabei sind die heimischen Sorten wahre Gesundheitsbooster und unglaublich vielseitig. Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen liefern sie die perfekte Basis für kreative Gerichte, die nicht nur gesund sind, sondern auch richtig gut schmecken. Modern zubereitet, entfalten Grünkohl, Rote Bete, Pastinaken und Süßkartoffeln neue, spannende Aromen, die überraschen und begeistern. Auf der neuen Winterkarte setzen unsere Küchenchefs Grünkohl und Co. gekonnt in Szene und machen sie zum Highlight auf Ihrem Teller.

Grünkohl: der Vitamin-C-Champion

Grünkohl, auch bekannt als »Kale«, ist ein echter Superstar unter den Wintergemüsesorten und überzeugt mit einem beachtlichen Gehalt an Vitamin C, Eisen und Kalzium. Er stärkt die Abwehrkräfte und unterstützt den Körper, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Zudem ist Grünkohl äußerst vielseitig: Ob als Bestandteil eines knackigen Salats, in der Suppe, im Smoothie, traditionell gedünstet oder auch mal frittiert – seine intensive grüne Farbe und sein kräftiges Aroma bereichern viele Gerichte.

Rote Bete: die gesunde Knolle mit Power

Auch die Rote Bete gehört zu den heimischen Wintergemüsen. Rote Bete ist nicht nur gesund, sondern verleiht Gerichten auch eine kräftige Farbe und einen erdigen Geschmack. Auffallend ist ihre tiefröte Farbe. Diese ist nicht nur optisch ein Hingucker, sondern zeugt von einem hohen

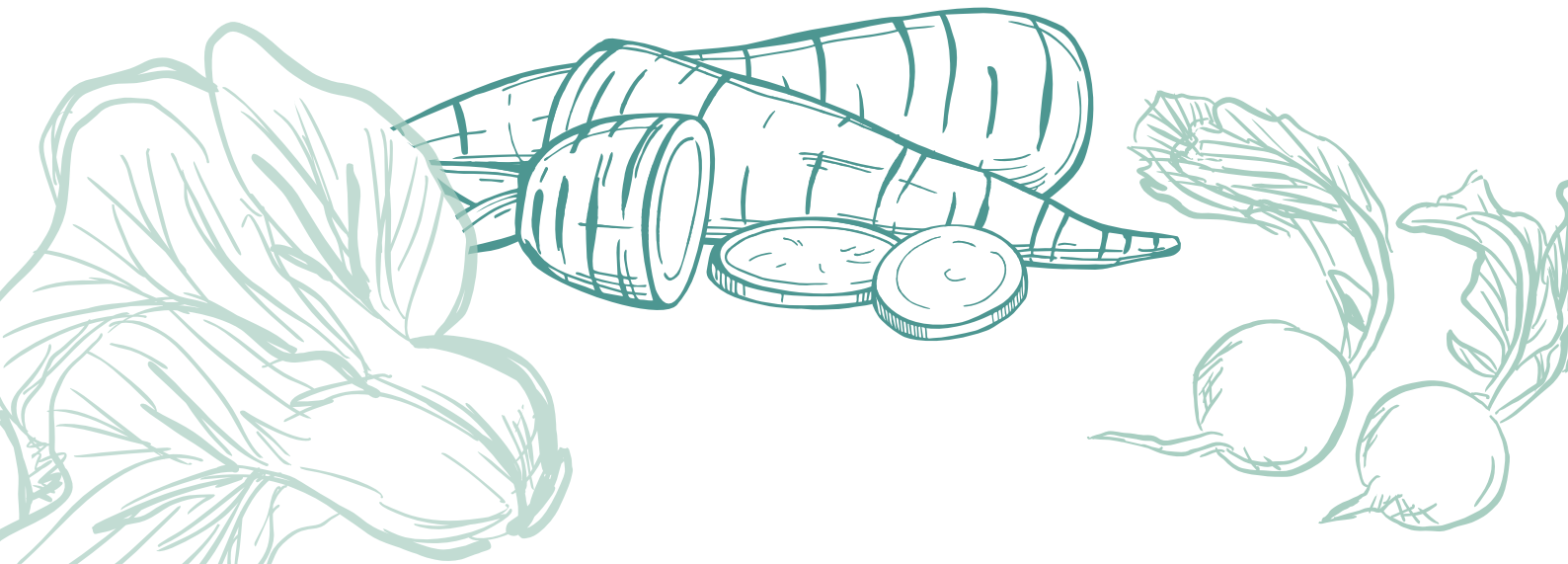
Gehalt an Antioxidantien, die freie Radikale im Körper bekämpfen, die Zellen schützen und die Herzgesundheit fördern. Rote Bete ist außerdem reich an Vitamin C, Folsäure und Ballaststoffen – alles wichtige Nährstoffe, die uns fit und leistungsfähig halten. Ob in Form von Suppen, als Carpaccio oder als Beilage – Rote Bete verleiht Gerichten nicht nur Farbe, sondern auch eine besondere Geschmacksnote.

Pastinaken: mild und mineralstoffreich

Pastinaken galten lange als »vergessenes« Wurzelgemüse, erleben jedoch in den letzten Jahren ein Comeback. Mit ihrem milden, leicht süßlichen Geschmack passen sie zu zahlreichen Gerichten und sind dank ihres hohen Kalium- und Ballaststoffgehalts gut für die Verdauung und die Herzgesundheit. Pastinaken eignen sich hervorragend für Suppen und Pürees oder als gebackene Beilage.

Süßkartoffel: die Exotin unter dem Wintergemüse

Zwar ist die Süßkartoffel ursprünglich nicht aus der Region, aber sie gedeiht mittlerweile auch in einigen Teilen Europas und ergänzt das winterliche Angebot ideal. Süßkartoffeln sind reich an Betacarotin, Vitamin E und Kalium und damit eine wertvolle Zutat für die kalte Jahreszeit. Ihr süßliches Aroma und die kräftige orange Farbe setzen spannende Akzente in der Küche. Ob als Suppe, Püree oder im Ofen geröstet – die Süßkartoffel ist ein Genuss und findet auch in unserer winterlichen Speisekarte bei monte mare einen festen Platz.



Irish Stew

Gerade im Winter sind deftige Eintöpfe und Suppen mit Wintergemüse ideal, um sich wohltuend von innen zu wärmen und dabei gesund und vitaminreich zu ernähren. Mein Lieblingseintopf ist Irish Stew – ein traditionelles Gericht aus Irland. Ursprünglich ein Arme-Leute-Essen, sind die Hauptzutaten Lamm- oder Hammelfleisch, Zwiebeln und Kartoffeln.

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g weiße Zwiebeln
- 800 g Lammfleisch aus der Keule
(alternativ Rindfleisch aus der Keule)
- 200 g Möhren
- 200 g Steckrübe
- 200 g grüne Bohnen
- 100 g Staudensellerie
- 500 g Kartoffeln
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Kümmelsaat
- 800 ml Geflügelfond
- 4 Stängel Thymian, Petersilie

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Lammfleisch ca. 4 cm groß würfeln. Möhren schälen, vierteln und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Steckrübe schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Kartoffeln schälen und vierteln. Sellerie und Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in einem Topf oder Bräter erhitzen, das Lammfleisch darin rundherum scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Kümmelsamen würzen. Zwiebeln zugeben und mitdünsten. Wintergemüse hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen. Zugedeckt für eine Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Kartoffeln dazu geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Petersilie waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Irish Stew mit gehackter Petersilie garnieren.

EXPERTENTIPP: NICO WEHE

Gastronomischer Berater im
Team Qualitätsmanagement



Mein Tipp: Im Durchschnitt köchelt der Eintopf etwa eine Stunde auf dem Herd vor sich hin. Alternativ können Sie die Zutaten auch in einen Bräter schichten und ihn zunächst für 45 Minuten bei 180 Grad und dann noch mal für 15 Minuten bei 220 Grad im Backofen schmoren.



Wellnessurlaub

EINFACH MAL ABSCHALTEN

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für Entspannung und Erholung. Doch regelmäßige Auszeiten sind essenziell, um Stress abzubauen, neue Kraft zu tanken und die eigene Gesundheit zu fördern. Ein Kurzurlaub ist dabei die perfekte Möglichkeit, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

GENIEßEN
WOHLFÜHLEN
ENTSPANNEN



EINFACH MAL LÄNGER BLEIBEN

Wer noch mehr aus seiner Auszeit herausholen möchte, sollte sich mehrere Tage gönnen, um so richtig abzuschalten. Ein Kurzurlaub bietet die Möglichkeit, nicht nur die Angebote der monte mare Anlagen zu genießen, sondern auch die spannende Umgebung zu erkunden. Viele monte mare Standorte befinden sich in reizvollen Regionen, die zu Ausflügen und Entdeckungen einladen.



Das monte mare Hotel in Andernach beispielsweise verbindet Wellness mit einem einzigartigen Naturerlebnis. Die charmante Kleinstadt am Rhein ist nicht nur Ausgangspunkt für Wanderungen im Vulkanpark oder am Rheinsteig, sondern auch Heimat des welthöchsten Kaltwassergeysirs.

Ein Aufenthalt hier lässt sich perfekt mit den Annehmlichkeiten der monte mare Wellnesswelt kombinieren.

Auch in den anderen monte mare Regionen gibt es zahlreiche Partnerhotels, die Sie herzlich willkommen heißen. Genießen Sie Ihren Wellnessurlaub und entdecken Sie gleichzeitig die Vielfalt der jeweiligen Umgebung – idyllische Landschaften, kulturelle Highlights und regionale Spezialitäten. Ein Wellnessurlaub ist mehr als nur Entspannung – er ist eine Investition in die eigene Gesundheit.

KURZE AUSZEIT, GROSSE WIRKUNG

Ein Besuch in einer Wellnessanlage bietet die ideale Gelegenheit, dem Alltag für einige Stunden zu entfliehen. Genießen Sie wohltuende Massagen, entspannende Saunaaufgüsse und Momente der Ruhe – solche kurzen Auszeiten sind Balsam für die Seele und stärken die Widerstandskraft. Studien belegen, dass regelmäßige Auszeiten helfen, Stress langfristig besser zu verkraften und die Lebensqualität spürbar zu steigern.



EXPERTENTIPP: JESSICA KUSSMANN

Leiterin monte mare HOTEL Andernach

Regelmäßige Auszeiten helfen, das Gleichgewicht im Alltag zu finden und langfristig leistungsfähig und ausgeglichen zu bleiben. Warum also nicht einen Besuch bei monte mare mit einem kleinen Urlaub verbinden? Lassen Sie sich inspirieren. Egal ob romantisch zu zweit, aktiv mit Freunden oder entspannt im Wellness-Wochenende: Wir vom monte mare Hotel in Andernach und unsere Partnerhotels in den anderen Regionen freuen uns darauf, Ihnen eine erholsame Zeit zu bereiten.



Hier geht es zum
monte mare HOTEL





KARRIERE BEI MONTE MARE: VOM AZUBI ZUM ABTEILUNGSLEITER

Erleben Sie den aufregenden Berufsalltag eines Fachangestellten für Bäderbetriebe bei monte mare durch die Augen von Janus Orts. Nach seiner Ausbildung in unserem Haus hat er sich in der Abteilung Freizeitbad hochgearbeitet und führt nun sein Team mit Begeisterung und Engagement. Im Interview gibt Janus Einblicke in seine täglichen Aufgaben, die Herausforderungen des Berufs und was ihn an seiner Arbeit am meisten erfüllt.

FRAGE: Janus, du hast deine Ausbildung bei monte mare gemacht und leitest nun die Abteilung Freizeitbad. Was hat dich damals dazu bewegt, den Beruf des Fachangestellten für Bäderbetriebe zu erlernen?

JANUS ORTS: Schon als Kind war ich ein echter Wasserrfan. Die Vorstellung, diesen Enthusiasmus in meinem Beruf auszuleben, hat mich sofort begeistert. Besonders die Vielseitigkeit des Berufs war für mich ein großer Anreiz. Man hat nicht nur mit Wasser zu tun, sondern auch mit

Menschen, Technik und Sicherheit. Das macht den Alltag unglaublich abwechslungsreich.

FRAGE: Wie sieht dein typischer Arbeitstag aus?

JANUS ORTS: Einen typischen Arbeitstag gibt es eigentlich nicht, weil jeder Tag anders ist. Aber in der Regel beginnt mein Tag damit, die Becken und Anlagen zu kontrollieren. Wir überprüfen, ob die Wasserqualität stimmt und ob alle technischen Anlagen einwandfrei funktionieren. Danach plane ich den Tagesablauf für mein Team und verteile Aufgaben. Dazu gehört auch die Betreuung der Gäste, sei es bei Fragen, Problemen oder Notfällen. Besonders wichtig ist, dass wir immer ein wachsames Auge auf die Sicherheit im gesamten Bad haben.

FRAGE: Du sprichst das Thema Sicherheit an. Was genau sind deine Aufgaben in diesem Bereich?

JANUS ORTS: Sicherheit hat oberste Priorität. Wir sorgen dafür, dass alle Gäste – von den Kleinsten bis zu den Senioren – sich sicher fühlen. Das beginnt bei der Überwachung der Becken, geht aber auch über die Kontrolle von Fluchtwegen und Erste-Hilfe-Maßnahmen. Mein Team und ich sind außerdem dafür verantwortlich, dass alle Sicherheitsvorgaben eingehalten werden, sei es durch regelmäßige Schulungen oder Notfallübungen.

FRAGE: Welche Herausforderungen bringt dein Beruf mit sich?

JANUS ORTS: Eine der größten Herausforderungen ist es, immer den Überblick zu behalten, besonders an gut besuchten Tagen. Da muss alles reibungslos funktionieren, von der Technik bis zur Kommunikation im Team. Man muss auch flexibel sein, weil immer unerwartete Situationen auftreten können – sei es eine technische Störung oder ein medizinischer Notfall.

FRAGE: Was gefällt dir am meisten an deinem Job?

JANUS ORTS: Am meisten gefällt mir der Kontakt zu den Menschen. Es ist schön zu sehen, wie unsere Gäste hier ihren Alltag hinter sich lassen und entspannen können. Besonders bei Kindern merkt man oft die Freude, wenn sie schwimmen lernen oder einfach einen tollen Tag im Wasser haben. Diese positive Energie motiviert mich jeden Tag aufs Neue.

FRAGE: Was würdest du jungen Menschen raten, die sich für deinen Beruf interessieren?

JANUS ORTS: Ich kann es nur empfehlen! Der Beruf des Fachangestellten für Bäderbetriebe ist sehr vielseitig und bietet gute Zukunftsaussichten. Man sollte allerdings ein Interesse an Technik, Sicherheit und natürlich an der Arbeit mit Menschen haben. Es ist auch ein Job, der viel Verantwortung mit sich bringt, aber genau das macht ihn so spannend. Für mich war es die beste Entscheidung, und ich bin froh, dass ich meine Karriere bei monte mare starten konnte.

FRAGE: Zum Schluss: Wie entspannst du selbst nach einem langen Tag im Freizeitbad?

JANUS ORTS: Nach einem langen Tag genieße ich es, selbst ins Wasser zu springen oder in der Sauna zu entspannen. Das ist für mich der perfekte Ausgleich.



WIR SUCHEN EUCH!

monte mare ist immer auf der Suche nach Nachwuchs am Beckenrand. Wenn auch ihr Interesse an einem spannenden, abwechslungsreichen Beruf habt und das Wasser euer Element ist, dann bewirbt euch bei uns als Auszubildende/r zum Fachangestellten für Bäderbetriebe. Euch erwartet ein Beruf, der Sport, Technik und Gästekontakt vereint – ob bei der Beckenaufsicht, in der Wartung der Schwimmbadtechnik oder bei der Leitung von Schwimmkursen. Werdet Teil unseres familiären monte mare Teams. Wir freuen uns auf eure Bewerbung!

Stellenangebote findet ihr aus
www.monte-mare.de/ausbildung



SUCHT IHR EINEN SPANNENDEN AUSHILFSJOB?

Als Rettungsschwimmer/in sorgt ihr für Sicherheit und habt noch Spaß dabei!
Noch kein Rettungsschwimmer? Kein Problem!
Wir bilden euch aus! Mehr dazu unter
www.monte-mare.de/rettungsschwimmer





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: Christiane Reffgen, Sarah Brennecke,
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 18, Seite 24),
istockphoto (Seite 3 und 20, Jochen Sand; Seite 9, swissmediavision;
Seite 16, tawatchaiprakobkit, ShaneMyersPhoto, georgeclerk; Seite
17, Everste; Seite 18 dusanpetkovic, PeopleImages; Seite 19, olvas;
Seite 22, NaokiKim; Seite 24, mychadre77; Seite 27, nd3000, andres;
Seite 28, LokFung, rraya; Seite 30; nd3000; Seite 31, PeopleImages,
Volodymyr Kryshthal), 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.



BOMY 20/25

Gutschein App & Buch



Frankfurt

~~49,90 €~~

Stück **35,- €**

inkl. Versand

Aktionskennwort:

Fmare25

Koblenz

~~42,90 €~~

Stück **32,90 €**

inkl. Versand

Aktionskennwort:

Kmare25

München

~~39,90 €~~

Stück **29,90 €**

inkl. Versand

Aktionskennwort:

Mmare25

Glück, Genuss und geniale Gutscheine.

- 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





»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 €**

monte mare hotel

A N D E R N A C H



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

HOTEL · SUITEN · SAUNA · SPA · SPORTS · SEMINARE

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