

monte mare magazin

Ausgabe Nr. 46 – Frühling 2025
ISSN: 2199-1774

Gratis für Sie

Frühlingsküche
Leicht und bunt

Spa-Manager
Ein Job mit Herz und Hand





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Frühling ist die Zeit des Erwachens – die Natur erblüht, die Tage werden länger, und auch wir verspüren den Wunsch nach Erneuerung, Leichtigkeit und neuer Energie. Genau dieses Gefühl möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe vermitteln: Inspiration, um Körper und Seele nach dem Winter wieder in Schwung zu bringen.

Ein bewusster Wechsel zwischen Wärme und Kälte stärkt das Immunsystem und bringt den Kreislauf in Schwung. Doch wie kühlt man sich nach einem wohltuenden Saunagang eigentlich richtig ab? Auf Seite 10 erfahren Sie, welche Methoden am effektivsten sind, um Ihren Körper sanft zu revitalisieren.

Auch die Haut benötigt nach der kalten Jahreszeit besondere Aufmerksamkeit. Der Winter hat oft Spuren hinterlassen – trockene Heizungsluft und Kälte können sie strapazieren. Wir sehnen uns jetzt nach neuer Strahlkraft: Die besten Treatments für einen frischen Frühlings-Glow stellen wir Ihnen ab Seite 14 vor.

Und was wäre diese Jahreszeit ohne die passenden kulinarischen Genüsse? Der Frühling bringt frische Aromen mit sich, die uns von innen heraus stärken. In der monte mare Küche setzen wir auch auf leichte, frische Gerichte, die den Körper nicht nur verwöhnen, sondern auch neue Energie schenken. Die köstlichen Rezepte finden Sie ab Seite 25.

Lassen Sie sich inspirieren, genießen Sie die neuen Impulse und starten Sie mit uns voller Vitalität in den Frühling.

Viele Grüße
Jörg Zimmer, Marketing-Leiter



Web



Instagram



Facebook



Youtube



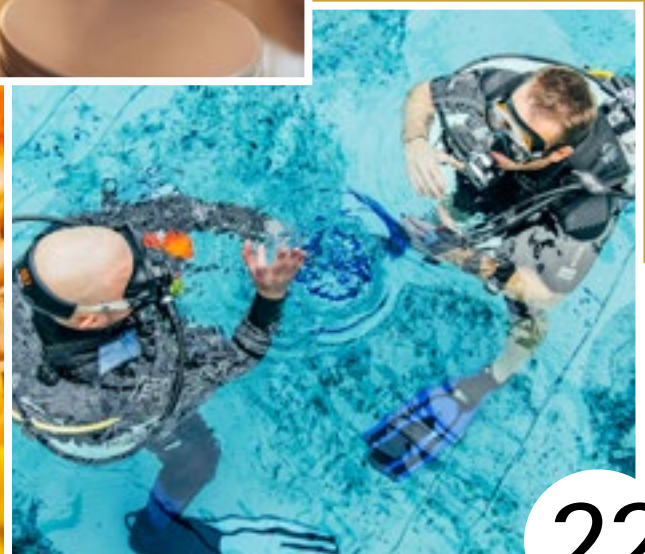
FRÜHLINGS-
ERWACHEN

14



24

FRÜHLINGS-
KÜCHE LEICHT
UND BUNT



22

NEUES

- 4 Neues von monte mare

SAUNAWELT

- 10 Die Kunst der Abkühlung
- 12 Saunamythen

WELLNESSWELT

- 13 Wellness-Weltreise
- 14 Frühlingserwachen für die Haut

GESUNDHEITSWELT

- 16 Detox für den Körper
- 18 Ernährung bei Muskelaufbau

TAUCH- UND WASSERWELT

- 20 Wasserspaß für die ganze Familie
- 22 Die ersten Schritte zum Tauchschein
- 24 Kreuzworträtsel

GENUSSWELT

- 25 Bunte Frühlingsküche

REISEWELT

- 28 Urlaub in Andernach

RUBRIKEN

- 30 Spa-Manager: Ein Job mit Herz und Hand
- 33 Welche Ausbildung passt zu mir?
- 34 Standorte, Impressum
- 35 Kolumne

Mineral Boosters Aufguss

Pure Pflege für Ihre Haut

Spüren Sie die Kraft der Natur und verwöhnen Sie Ihre Haut mit unserem neuen Mineral Boosters Aufguss. Drei hochwertige, rein natürliche Produkte versorgen Ihre Haut mit wertvollen Mineralien, fördern die Feuchtigkeitsbalance und unterstützen die Hautgesundheit.

Sanftes Peeling mit wärmendem Calcium – Schützt vor Feuchtigkeitsverlust, stärkt die Hautbarriere und sorgt für ein geschmeidiges Hautbild.

Magnesium-Aqua-Spray – Beruhigt gereizte Haut, spendet intensiv Feuchtigkeit und wirkt ausgleichend.

Belebendes Peeling mit kühlendem Kalium – Versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, steigert die Vitalität und unterstützt das natürliche pH-Gleichgewicht.

Gönnen Sie sich diese besondere Pflegeroutine in der Sauna und genießen Sie tiefgehende Entspannung für Körper und Geist.



Ein wichtiger Nachweis für sicheres Schwimmen

Schwimmabzeichen

Schwimmabzeichen sind ein wichtiger Nachweis für Schwimmfähigkeit und Wassersicherheit, egal ob für Kinder oder Erwachsene. Sie geben Selbstvertrauen, motivieren zum Üben und sind oft sogar Voraussetzung für Schulausflüge oder Freizeitaktivitäten. Bei monte mare können Sie oder Ihr Kind Schwimmabzeichen auch unabhängig von einem Schwimmkurs ablegen.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin – wir bieten feste Abnahmetermine an, sind aber auch flexibel für individuelle Terminwünsche. Je nach Verfügbarkeit ist eine spontane Abnahme vor Ort möglich.

Terminvereinbarung unter
www.monte-mare.de/schwimmabzeichen

Feiern Sie mit uns den längsten Tag des Jahres am 21. Juni

Midsommar bei monte mare

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

Ein echtes Highlight erwartet Sie **am 21. Juni**, wenn wir gemeinsam Midsommar – den längsten Tag des Jahres – mit einem besonderen Sauna-Themenabend feiern. Freuen Sie sich auf stimmungsvolle Aufgüsse, duftende Kräuter, entspannende Rituale und die typisch skandinavische Wohlfühlatmosphäre, die Körper und Geist in Einklang bringt. Wir haben an dem Abend bis 0 Uhr für Sie geöffnet. Es gelten die regulären Eintrittspreise. Tauchen Sie ein in die schwedische Sommeridylle und genießen Sie einen Monat voller nordischer Entspannung.



Neu in Obertshausen und Rheinbach

Massagen online reservieren

Entspannung auf Knopfdruck: Ab sofort können Sie im monte mare Obertshausen und Rheinbach Ihren gewünschten Massagetermin oder eine Dampfbadzeremonie bequem und einfach online buchen. Wählen Sie aus unserem vielfältigen Angebot und lassen Sie sich von unseren Experten verwöhnen. Weitere Standorte folgen.

Ob eine wohltuende Aromaölmassage, eine entspannende Rückenmassage oder eine erholsame Ganzkörperbehandlung – bei uns finden Sie die perfekte Auszeit, um Körper und Geist zu entspannen und neue Energie zu tanken.



SSI Classified Diving Program

Tauchen für Menschen mit Beeinträchtigung

Tauchen ist für alle da! Mit unserem neuen SSI Classified Diving Program ermöglichen wir Menschen mit Handicap den Einstieg in die faszinierende Unterwasserwelt. Durch speziell angepasste Ausbildungsinhalte und individuelle Betreuung bietet dieses Programm die Möglichkeit, den Classified Open Water Diver zu absolvieren. Da jeder Mensch unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse hat, gestalten wir die Kurse maßgeschneidert. Die Dauer, Termine und Preise werden individuell angepasst



und sind daher nur auf Anfrage erhältlich. Unser erfahrenes Tauchteam steht für eine persönliche Beratung zur Verfügung und beantwortet gerne alle Fragen.

Kontakt: tauchen@monte-mare.de oder 02226-903011

Erneute Auszeichnung

SSI Performance Award

Wir freuen uns sehr, dass wir auf der diesjährigen boot erneut geehrt wurden. Als Diamond Center haben wir den renommierten SSI Performance Award erhalten – für die meisten Zertifizierungen in Deutschland. Diese Auszeichnung ist ein Beweis für unsere Leidenschaft und unser Engagement. Ein riesiges Dankeschön an unser fantastisches Team!



Wir sind erstes »Dive Center of the Month« von mares

Große Ehre für unser monte mare Indoor-Tauchzentrum: Wir wurden von mares, einem der führenden Hersteller für Tauchequipment, als weltweit erstes »Dive Center of the Month« ausgezeichnet und präsentiert. Diese besondere Anerkennung unterstreicht die hohe Qualität unseres Angebots und die erstklassigen Bedingungen für Taucherinnen und Taucher – egal ob Anfänger oder Profi. Wir freuen uns riesig über diese Auszeichnung und danken mares für das Vertrauen.

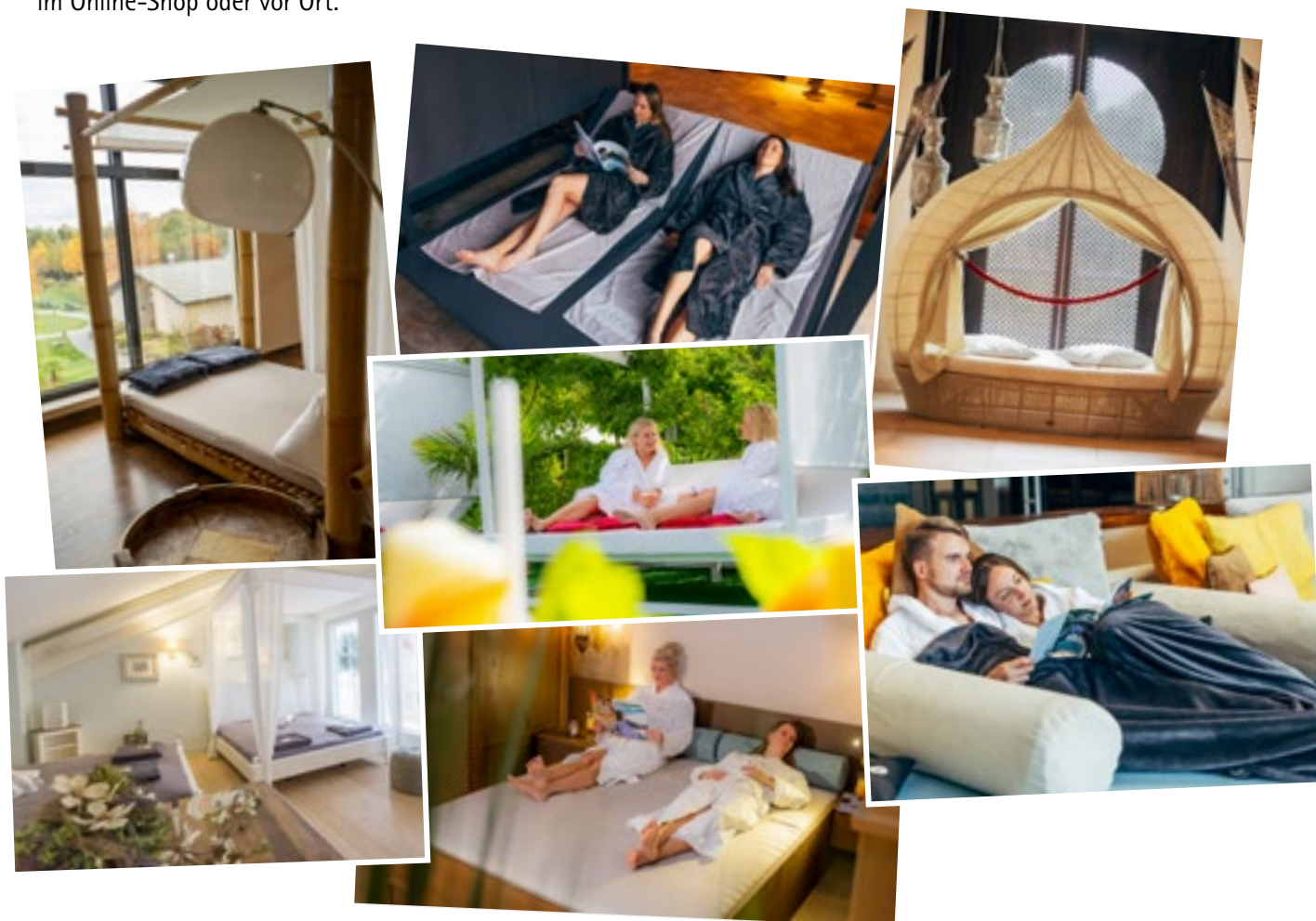


Erfolgreiche Dive Trophy

Auch 2024 fand wieder die beliebte Dive Trophy statt – mit dem Halbfinale im November bei uns im monte mare und dem großen Finale im Dezember in Soma Bay, Ägypten. Unsere monte mare Jungs haben dabei großartige Leistungen gezeigt: Raphael erreichte den 5. Platz und Lars sicherte sich sogar Platz 3. Ein starkes Ergebnis – wir sind stolz auf Euch! Voller Vorfreude blicken wir außerdem auf die neue Saison 2025 und sind gespannt, was uns in diesem Jahr bei der Dive Trophy erwartet.

Buchen Sie Ihren persönlichen Rückzugsort

Einfach ankommen, hinlegen und genießen: Sichern Sie sich Ihren ganz persönlichen Rückzugsort für die gesamte Dauer Ihres Aufenthalts – im Freizeitbad oder in der Sauna. Ob eine gemütliche Ruheliege, ein großzügiges Daybed oder eine romantische Ruhemuskel – wählen Sie den Platz, der perfekt zu Ihrer Entspannung passt. Lehen Sie sich zurück, atmen Sie tief durch und genießen Sie Ihre Auszeit in vollen Zügen. Alles, was Sie tun müssen, ist abschalten und entspannen. Buchbar im Online-Shop oder vor Ort.



Entdecken Sie die neue Bademantel-Kollektion

Zum perfekten Wellnesserlebnis gehört auch die richtige Ausstattung. Entdecken Sie unsere neue Bademantelkollektion und kuscheln Sie sich während Ihrer Auszeit in flauschigen Komfort. Ob stilvolle Bademäntel oder weiche Saunatücher – im monte mare können Sie die idealen Begleiter für Ihren Wellnessstag erwerben und das Urlaubsgefühl mit nach Hause nehmen. Nur vor Ort erhältlich.



Brückentage:

Geschickt planen

Im Jahr 2025 gibt es einige Brückentage, die sich ideal für verlängerte Wochenenden oder längere Urlaube eignen. Hier eine Übersicht der besten Möglichkeiten:

OSTERN IM APRIL:

10 Tage frei mit 4 Urlaubstagen

mit Karfreitag und Ostermontag bieten sich der 14.–17. April (Montag–Donnerstag) oder der 22.–25. April (Dienstag–Freitag)

TAG DER ARBEIT, 1. MAI:

4 Tage frei mit 1 Urlaubstag

Urlaub am 2. Mai (Freitag)

CHRISTI HIMMELFAHRT, 29. MAI:

4 Tage frei mit 1 Urlaubstag

Urlaub am 30. Mai (Freitag)

PFINGSTEN IM JUNI:

9 Tage frei mit 4 Urlaubstagen

Pfingstmontag und 4 weitere Urlaubstage vom 10.–13. Juni (Dienstag–Freitag)



FRONLEICHNAM, 19. JUNI:

4 Tage frei mit 1 Urlaubstag

Urlaub am 20. Juni (Freitag)

TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT, 3. OKTOBER:

3 Tage frei ohne Urlaubstag

WEIHNACHTEN/SILVESTER:

Die Weihnachtsfeiertage liegen in diesem Jahr so (Donnerstag/Freitag), dass wir auch ohne Urlaub 4 Tage am Stück frei haben können. Wer dann noch ein paar Urlaubstage opfert, kann mit Neujahr an einem Donnerstag 11 Tage freimachen.





Ruroase in Kreuzau

Schlemmen, feiern, genießen

**EVENTS ALLER ART: GEBURTSTAG | FIRMENEVENT | TAUFE
HOCHZEITSFEIER | TAGUNG | JUBILÄUM**

KULINARISCHE VERANSTALTUNGEN IN DER RUROASE!

Egal ob Muttertagsbrunch,
Grill & Chill, Italienischer Abend
oder unser Azubi-Menü: An
wechselnden Terminen
überrascht Sie unser Team
mit kulinarischen
Highlights.

Lassen Sie sich im gemütlichen Restaurant RurOase kulinarisch verwöhnen. Das Restaurant mit abgeschlossenem Biergarten ist räumlich getrennt vom monte mare Saunarestaurant und direkt am idyllischen RurUfer-Radweg gelegen. Neben knackigen Salaten, trendigen Poke Bowls und leckeren Pasta-Gerichten dürfen aber auch Klassiker wie Schnitzel mit Pommes, Burger, Wraps und Flammkuchen nicht fehlen.

Pünktlich zum Frühlingsbeginn hat auch der Biergarten wieder geöffnet. Kommen Sie vorbei und lassen Sie es sich gut gehen - wir freuen uns auf Sie!



RUROASE
Restaurant | Terrasse | Biergarten

Windener Weg 7 · 52372 Kreuzau (am monte mare Kreuzau)
Tel. 0 24 22 / 94 26 202 · gastro-kreuzau@monte-mare.de

Die Kunst der Abkühlung: So geht's richtig

Ein Saunagang tut gut, entspannt die Muskeln und bringt den Kreislauf in Schwung. Doch mindestens genauso wichtig wie das Schwitzen ist die richtige Abkühlung danach. Wer sich korrekt abkühlt, fördert nicht nur die Durchblutung, sondern stärkt auch das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden.

Warum ist die Abkühlphase so wichtig?

Nach einem intensiven Saunagang hat sich die Körpertemperatur erhöht, die Blutgefäße sind geweitet und der Kreislauf ist angeregt. Eine plötzliche, unkontrollierte Abkühlung kann den Körper belasten. Wird hingegen richtig und in der richtigen Reihenfolge gekühlt, ziehen sich die Gefäße langsam zusammen, der Blutdruck stabilisiert sich, und der erfrischende Effekt wirkt nachhaltig. Die richtige Abkühlung macht nicht nur fit, sondern verstärkt auch die positiven Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden. Wer sich Zeit dafür nimmt und auch die Kälte bewusst genießt, wird mit einem erfrischten Gefühl und neuer Energie belohnt.

- Direkt unter die kalte Dusche oder ins Tauchbecken springen, ohne den Körper vorher an die Kälte zu gewöhnen.
- Sich nach der Sauna sofort wieder anziehen, ohne dem Körper die Chance zu geben, herunterzukühlen.
- Zu wenig Zeit für die Ruhephase einplanen – die Abkühlung ist essenziell für den Erholungseffekt.

Das
sollten Sie
vermeiden





Schritt-für-Schritt-Anleitung zur perfekten Abkühlung

1

Frische Luft schnappen – Bevor es mit dem kalten Wasser losgeht, ist es wichtig, den Körper schonend abzukühlen und mit Sauerstoff zu versorgen. Ein paar Minuten an der frischen Luft regulieren die Atmung und helfen dabei, den Puls zu beruhigen.

2

Kneippguss oder kalte Dusche – Beginnen Sie mit kaltem Wasser an den Körperstellen, die am weitesten vom Herzen entfernt sind: Zuerst die Füße, dann die Beine, Arme und zuletzt den Rumpf. Das schont das Herz-Kreislauf-System.

3

Eintauchen ins Tauchbecken – Wer sich traut, kann nach der Dusche ins kalte Tauchbecken steigen. Der plötzliche Kältereiz verengt die Gefäße und fördert die Durchblutung. Eine beliebte Alternative ist das Abreiben mit Crushed Ice, das die Haut angenehm erfrischt und zusätzlich die Durchblutung anregt.

4

Natürliche Erfrischung nutzen – Im monte mare Tegernsee genießen viele Saunagäste den Sprung in den kühlen Bergsee – eine erfrischende Abkühlung mit einzigartigem Naturerlebnis.

5

Fußbäder nicht vergessen – Ein warmes Fußbad hilft dem Körper anschließend, die Temperatur wieder auszugleichen und verhindert ein unangenehmes Frösteln.

6

Entspannung einplanen – Nach der Abkühlphase folgt die Ruhezeit. Eingemummelt in Bademantel oder Kuscheldecke entspannt sich der Körper optimal, und der Erholungseffekt kann sich voll entfalten.

EXPERTENTIPP:

ANTON STAUDACHER

Saunameister und Abteilungsleiter
monte mare Schliersee



Nutzen Sie die Abkühlphase bewusst als kleines Achtsamkeitsritual: Spüren Sie das kalte Wasser auf der Haut, atmen Sie tief durch und lassen Sie die Frische langsam wirken. Wer sich ganz darauf einlässt, erlebt nicht nur einen echten Frischekick, sondern stärkt auch die Widerstandskraft des Körpers.


 richtig

Saunamythen


 falsch

Je heißer die Sauna, desto gesünder ist sie.



Eine sehr heiße Sauna ist nicht automatisch gesünder. Der gesundheitliche Nutzen hängt von der richtigen Kombination aus Hitze und Abkühlung ab.

Hohe Temperaturen können für Anfänger oder Menschen mit Kreislaufproblemen belastend sein. Eine moderate Temperatur (zwischen 70 und 90 °C) reicht völlig aus, um die positiven Effekte des Saunierens zu genießen.

Sauna nach dem Sport ist besonders gut für die Muskeln.



Ein Saunagang nach dem Sport kann die Muskelregeneration fördern, da die Wärme die Durchblutung anregt und Verspannungen löst. Das kann helfen, Muskelkater zu reduzieren. Aber: Direkt nach einem intensiven Workout sollte man dem Körper etwas Zeit zur Erholung geben, bevor man in die Sauna geht. Außerdem ist es wichtig, ausreichend zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Sauna hilft bei Erkältung.



Vorbeugend stärkt regelmäßiges Saunieren das Immunsystem. Doch wer bereits erkältet ist, sollte die Sauna meiden, da die Hitze den Körper zusätzlich belastet. Besonders bei Fieber ist ein Saunagang tabu!

Saunieren verbessert den Schlaf.



Viele Menschen schlafen nach einem Saunagang tiefer und entspannter, da die Wärme die Muskulatur lockert und den Körper auf eine natürliche Weise ermüdet.

Wer nach der Sauna nicht eiskalt duscht, hat keinen gesundheitlichen Nutzen vom Saunieren.



Abkühlen nach der Sauna ist wichtig, aber es muss nicht eiskalt sein. Um den Körper nicht zu schocken, sollte man sich sowieso zuerst langsam abkühlen – zum Beispiel mit einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft. Erst danach folgt die kalte Dusche, der Kneippguss oder ein Tauchbad, um die Blutgefäße gezielt zu verengen und den Kreislauf zu stabilisieren. Der Wechsel von warm zu kalt ist entscheidend – nicht die extrem kalte Wassertemperatur.

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



Mai: Kuba



Erleben Sie karibische Lebensfreude! Die **monte mare Signature Massage** vereint das Beste aus den beliebtesten monte mare Massagen zu einer einzigartigen Behandlung – für tiefe Entspannung und neue Energie. Die **Cubita Kaffee-Zeremonie** im Dampfbad verwöhnt mit einem belebenden Peeling. Antioxidantien im Kaffee pflegen die Haut, wirken der Zellalterung entgegen und schenken einen frischen Teint.

Lassen Sie sich von der nordischen Frische inspirieren. Die **Sportmassage** löst Verspannungen, lockert die Faszien und fördert die Durchblutung – ideal für Sportler und alle, die lange sitzen. Der **Mittsommerglanz** im Dampfbad vereint Salzkristalle und Honig zu einem sanften Peeling. Die Haut wird genährt, erfrischt und strahlt.

Juni: Schweden



Juli: Italien



Erleben Sie sommerliche Frische und Strahlkraft in Italien. Die **Hydra Power Maske** versorgt Ihre Haut intensiv mit Feuchtigkeit. Nach Reinigung, Peeling und entspannender Kopfmassage lässt eine Gesichtsmassage mit Feuchtigkeitsserum Ihren Teint erstrahlen. Die **Body Fresh-Zeremonie** im Dampfbad kombiniert Meersalz mit pflegenden Ölen – für eine sanfte Reinigung und ein seidiges und belebtes Hautgefühl.

Frühlingserwachen

Die besten Treatments nach dem Winter

Der Winter hinterlässt oft Spuren auf unserer Haut: Trockene Heizungsluft, kalte Temperaturen und wenig Sonnenlicht können sie fahl und spröde erscheinen lassen. Jetzt ist die perfekte Zeit, um Ihre Haut aus dem Winterschlaf zu holen und ihr mit intensiver Pflege neuen Glanz zu verleihen.

Tiefenreinigung und Erneuerung: Salzaufguss in der Sauna

Ein Salzaufguss in der Sauna ist ideal, um die Haut sanft zu peelen und von Hautschüppchen zu befreien. Das Salz regt zusätzlich die Durchblutung an, während die Hitze der Sauna die Poren öffnet und die Haut tiefenreinigt. Nach dem

Aufguss ist die Haut besonders aufnahmefähig für Feuchtigkeitspflege – eine reichhaltige Bodylotion oder ein leichtes Pflegeöl mit Aloe Vera oder Jojoba machen sie geschmeidig und verleihen ihr einen gesunden Glow.





DIY-Pflege für zu Hause: Natürliche Beauty Booster



Auch zu Hause lässt sich die Haut mit einfachen, natürlichen Mitteln verwöhnen. Mit diesen DIY-Treatments ist Ihre Haut bereit für die ersten warmen Sonnenstrahlen.

Feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske

Eine selbstgemachte Gesichtsmaske mit Quark, Honig und Avocado versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit. Dazu einen Esslöffel Quark mit einer zerdrückten Avocado und einem Teelöffel Honig vermengen, 15 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen. Das Ergebnis: eine strahlend weiche Haut.

Pflege für samtweiche Hände

Nach einem langen Winter benötigen auch die Hände eine Extraportion Pflege. Ein Peeling aus Olivenöl und Zucker entfernt raue Stellen, während eine Maske aus Joghurt und Haferflocken beruhigt und Feuchtigkeit spendet. Dazu zwei Esslöffel Joghurt mit einem Esslöffel feinen Haferflocken vermengen, auf die Hände auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Glänzendes Haar für den Frühling

Winterliche Trockenheit kann auch das Haar stumpf erscheinen lassen. Eine Haarmaske aus Banane, Naturjoghurt und Honig spendet Feuchtigkeit und sorgt für Geschmeidigkeit. Eine reife Banane mit zwei Esslöffeln Naturjoghurt und einem Teelöffel Honig pürieren, ins Haar einmassieren und nach 20 Minuten mit lauwarmem Wasser ausspülen. Das Ergebnis: Weiches, glänzendes Haar.

Wohltat für die Füße

Für geschmeidige Füße eignet sich ein Fußbad mit warmem Wasser, Natron und etwas Zitronensaft. Anschließend folgt ein Peeling aus grobem Meersalz und Kokosöl verwenden, um verhornte Stellen zu entfernen. Zum Schluss nochmal Kokosöl auftragen, Baumwollsocken anziehen und über Nacht einwirken lassen.



Sanftes Honig-Zucker-Peeling für die Lippen

Trockene, rissige Lippen werden mit einem Peeling aus Honig und braunem Zucker wieder zart und weich. Einfach einen Teelöffel Honig mit etwas Zucker vermengen, sanft in die Lippen einmassieren und nach drei Minuten mit warmem Wasser abspülen.

DETOX: FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DEN KÖRPER

Nach den kälteren Monaten ist der Frühling die perfekte Zeit für einen Neustart – nicht nur für unser Zuhause, sondern auch für unseren Körper. Eine gezielte Entgiftung, auch Detox genannt, unterstützt den Organismus dabei, sich von Ballast zu befreien und neue Energie zu gewinnen. Doch was bedeutet Detox eigentlich, und wie kann es in den Alltag integriert werden?

Warum Detox?

Täglich ist unser Körper zahlreichen Belastungen ausgesetzt: Umweltgifte, ungesunde Ernährung, Stress und mangelnde Bewegung können das innere Gleichgewicht beeinträchtigen. Bewusste Detoxzeit kann die natürliche Entgiftung gezielt unterstützen und dabei helfen, sich vitaler und ausgeglichener zu fühlen.

DETOX DURCH ERNÄHRUNG

Eine der wichtigsten Säulen der Entgiftung ist die Ernährung. Verzichten Sie auf stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Alkohol und Koffein. Stattdessen sollten frische, natürliche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen:



Eine beliebte Detox-Methode ist das Intervallfasten. Hierbei wird für eine bestimmte Zeit auf Nahrung verzichtet, um dem Verdauungssystem eine Pause zu geben. Alternativ können Smoothies oder Säfte mit viel frischem Obst und Gemüse eine leichte, nährstoffreiche Ernährung unterstützen.

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Bewegung spielt eine zentrale Rolle beim Detox. Sport und sanfte Bewegungsformen wie Yoga oder Pilates regen den Stoffwechsel an und helfen dem Körper, Giftstoffe auszuscheiden. Besonders effektiv ist dabei das Schwitzen: Ein Besuch in der Sauna oder im Dampfbad unterstützt die Entgiftung über die Haut und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Auch gezielte Entspannung gehört zum Detox-Programm. Stress setzt den Körper unter Druck und kann die Entgiftungsprozesse hemmen. Bewusste Auszeiten mit Meditation, Atemübungen oder Massagen tragen dazu bei, das Nervensystem zu beruhigen und neue Kraft zu tanken.

Detox für die Seele: Digital Detox

Neben der körperlichen Reinigung lohnt es sich, auch digitale Gewohnheiten zu überdenken. Ständige Erreichbarkeit, soziale Medien und Informationsfluten können zu mentaler Erschöpfung führen. Digital Detox hilft, wieder bewusster zu leben und sich von digitalen Ablenkungen zu lösen.



EXPERTENTIPP: ALADIN EL HUSAIN

Betriebsleiter monte mare Bedburg

Saunieren bringt den Körper richtig ins Schwitzen und unterstützt so die natürliche Entgiftung. Kombiniert mit einer entspannenden Massage wird nicht nur der Stoffwechsel angekurbelt, sondern auch der Kopf kann wunderbar abschalten.

Ernährung bei Muskelaufbau: So erreichen Sie Ihre Ziele

Der Wunsch nach einem durchtrainierten, starken Körper ist für viele ein zentrales Ziel im Fitnessbereich. Doch neben dem Training spielt die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, Muskeln aufzubauen. Wir erklären, worauf Sie achten sollten und wie Sie mit einer durchdachten Ernährungsstrategie Ihre Ziele erreichen.

Kalorienüberschuss – der Grundbaustein für Muskelwachstum

Um Muskeln aufzubauen, benötigt der Körper Energie – und zwar mehr, als er täglich verbraucht. Dieser sogenannte Kalorienüberschuss sorgt dafür, dass Ihr Körper ausreichend Ressourcen hat, um Muskelgewebe zu reparieren und neu aufzubauen.

Ein moderater Kalorienüberschuss von etwa 300 bis 500 Kalorien über Ihrem Tagesbedarf ist ideal. Zu viele zusätzliche Kalorien können hingegen dazu führen, dass Sie Fett statt Muskelmasse aufbauen. Um Ihren individuellen Energiebedarf zu ermitteln, lassen Sie sich am besten professionell beraten. Unser Team hilft Ihnen gerne weiter.

Eiweiß – der Schlüssel für Muskelwachstum

Proteine sind die Bausteine der Muskeln. Sie liefern die Aminosäuren, die der Körper benötigt, um Muskelgewebe zu reparieren und zu erneuern. Ein erhöhter Eiweißbedarf ist beim Muskelaufbau daher unvermeidlich. Experten empfehlen eine Zufuhr von etwa 1,6 bis 2,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich.

Gute Eiweißquellen sind:

- Mageres Fleisch wie Hähnchen oder Pute
- Fisch und Meeresfrüchte
- Eier
- Milchprodukte wie Quark, Joghurt und Käse
- Pflanzliche Alternativen wie Hülsenfrüchte, Tofu und Tempeh
- Proteinshakes als Ergänzung



**EXPERTENTIPP:
CELINA WOLFF**

Gesundheitsmanagerin im la vida SPORTS in Andernach

Muskelaufbau ist mehr als nur Training – die richtige Ernährung legt den Grundstein für Ihren Erfolg. Ein moderater Kalorienüberschuss, eine ausreichende Proteinzufuhr und eine durchdachte Mahlzeitenplanung sind die Schlüsselfaktoren. Kombinieren Sie diese mit Ihrem Training, und Sie werden schon bald erste Erfolge sehen und spüren. Denken Sie daran: Geduld und Kontinuität sind die wichtigsten Begleiter auf dem Weg zu mehr Muskelmasse.



la vida
SPORTS

Mahlzeitenplanung – Struktur für den Erfolg

Eine durchdachte Mahlzeitenplanung hilft Ihnen, Ihren Kalorien- und Nährstoffbedarf optimal zu decken. Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten gleichmäßig über den Tag und kombinieren Sie Proteine mit komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten.

Ein Beispiel für einen Tagesplan:

- Frühstück: Haferflocken mit Milch, Beeren und Mandeln
- Snack: Naturjoghurt mit Walnüssen und Honig
- Mittagessen: Gegrilltes Hähnchen mit Quinoa und gedämpftem Gemüse
- Snack: Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gurkenscheiben
- Abendessen: Lachsfilet mit Süßkartoffelpüree und grünem Salat
- Snack: Proteinshake oder Magerquark vor dem Schlafengehen

Weitere praktische Tipps

Regelmäßigkeit:

Halten Sie Ihre Mahlzeiten-Zeiten ein, um den Stoffwechsel auf Trab zu halten.



Hydration:

Trinken Sie ausreichend Wasser, um die Muskelregeneration zu unterstützen und den Kreislauf zu stabilisieren.



Nährstoffvielfalt:

Achten Sie auf eine ausgewogene Mischung aus Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralien. Viel Obst und Gemüse sorgen hier für die notwendige Vielfalt.



Bewegung, Spaß und Abenteuer – alles unter einem Dach

Unsere Sport- und Freizeitbäder bringen Bewegung und Entspannung perfekt zusammen. Ob Sie sportlich Ihre Bahnen ziehen wollen oder Lust auf einen actionreichen Tag mit der Familie haben – bei monte mare finden Sie genau die richtige Mischung für einen gelungenen Tag im und am Wasser.

In unseren Sportbädern steht das sportliche Schwimmen im Mittelpunkt. Mit modernen Schwimmbecken, Sprunganlagen und Startblöcken bieten sie beste Bedingungen für ambitioniertes Training oder entspanntes Bahnziehen. Auch für Schwimmunterricht und Aquafitnesskurse ist alles da – ideal für Schulen, Vereine und alle, die fit bleiben möchten.

Für alle, die auf der Suche nach Spaß und Abwechslung sind, sind unsere Freizeit- und Erlebnishäder das perfekte Ziel:

- In **Kreuzau** erwartet Sie ein Rutsche, ein Spielbereich mit Spritzfiguren, ein großes Wellenbecken sowie als Highlight ein Piratenschiff, das kleine Abenteurer zum Klettern, Toben und Planschen einlädt.
- **Kaiserslautern** begeistert mit einem Kinderspielbereich, einem großen Wellenbecken und actionreichen Wasserrutschen.
- In **Obertshausen** geht es rasant zu: Hier können alle Wasserratten die Reifenrutsche, die Black-Hole-Rutsche oder die einzigartige Trichterrutsche ausprobieren – ein absolutes Muss für Adrenalin-Fans.
- **Rheinbach** kombiniert Wellenbecken und gleich zwei aufregende Rutschen für doppelten Spaß. Hier gibt es außerdem noch das beheizbare Freibad mit Sprungturm und 50-Meter-Becken sowie das Indoor-Tauchzentrum zu entdecken.
- Die **Vitaltherme in Schliersee** bietet nicht nur Wellness, sondern auch Wasserrutschen – darunter die spektakuläre Black Hole mit coolen Lichteffekten.



monte mare Kreuzau



monte mare Obertshausen

monte mare Kaiserslautern





monte mare in der Vitalwelt Schliersee



monte mare Reichshof



monte mare Bedburg



monte mare Rheinbach

Unsere Erlebnisbäder sind ein Ort für die ganze Familie – zum Austoben, Entspannen und gemeinsam Abenteuer erleben. Wasserspielflächen, Strömungskanäle und Liegeflächen sorgen dafür, dass jeder auf seine Kosten kommt, von den Kleinsten bis zu den Erwachsenen.

Egal, ob Sie gezielt trainieren oder einfach eine Auszeit genießen möchten: monte mare verbindet Bewegung, Erholung und Spaß. Packen Sie Ihre Badesachen und lassen Sie sich von unseren abwechslungsreichen Angeboten begeistern.



TAUCHEN LERNEN:

Die ersten Schritte zum Tauchschein

Tauchen ist eine faszinierende Sportart, die uns die Wunder der Unterwasserwelt hautnah erleben lässt. Wer die geheimnisvolle Welt selbst entdecken möchte, braucht einen Tauchschein. Doch wie beginnt man am besten? Hier sind die wichtigsten Schritte auf dem Weg zum zertifizierten Taucher.

Schnuppertauchen – Der erste Kontakt mit dem Tauchsport

Bevor man sich für eine vollständige Tauchausbildung entscheidet, kann ein Schnuppertauchgang helfen, erste Eindrücke zu sammeln. Hier lernt man grundlegende Techniken wie das Atmen durch den Lungenautomaten und das Schweben unter Wasser. Dieser erste Schritt ist ideal, um herauszufinden, ob einem das Tauchen liegt. Ein idealer Ort für den ersten Schnuppertauchgang ist das IndoorTauchzentrum im monte mare Rheinbach (bei Bonn,

direkt an der A61). Im 28 Grad warmen und 10 Meter tiefen Indoor-Tauchbecken kann man erste Flossenschläge machen.

Open Water Diver – Der erste offizielle Tauchschein

Der Open Water Diver (OWD) ist die weltweit anerkannte Grundausbildung im Tauchsport. Die Ausbildung umfasst theoretischen Unterricht, Tauchgänge im begrenzten Wasser (z. B. im Pool) sowie mindestens vier Freiwassertauchgänge. Zu den zentralen Lerninhalten gehören die richtige Nutzung der Tauchausrüstung, Atem- und Tarierungstechniken sowie Sicherheitsmaßnahmen und Notfallverfahren. Nach bestandener Prüfung erhält man die Open-Water-Diver-Zertifizierung, mit der man weltweit bis zu 18 Meter tief tauchen darf.

Junior Open Water Diver – Tauchausbildung für Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren gibt es die Möglichkeit, den Junior Open Water Diver zu absolvieren. Die Inhalte sind weitgehend identisch mit denen des regulären OWD-Kurses, allerdings gelten hier altersgerechte Tiefenlimits (bis zu 12 Meter für 10- bis 11-Jährige, bis zu 18 Meter für 12- bis 14-Jährige). Mit Erreichen des 15. Lebensjahres kann die Zertifizierung automatisch zum regulären Open Water Diver umgewandelt werden.

Fazit

Tauchen lernen ist ein spannendes Abenteuer, das mit dem Schnuppertauchen beginnt und über die Open-Water-Ausbildung zur offiziellen Zertifizierung führt. Wer sich für das Tauchen begeistert, kann auf diesem Weg Schritt für Schritt die Unterwasserwelt erkunden – sicher, gut vorbereitet und voller Faszination für das Meer.



Schnuppertauchen im monte mare Rheinbach

Wann: nach Absprache

Dauer: 2 Stunden

Wer: Kinder ab 8 Jahren als VIP Kurs; Personen ab 12 Jahren als Gruppenunterricht.

Voraussetzung: Teilnehmer müssen schwimmen können, Tiefengrenze von 5 Metern

Preise: 129 Euro VIP Kurs;
79 Euro Gruppe (ab 12 Jahren)
Leihhausrüstung und Eintritt inklusive

Tipp: Nach dem Schnuppertauchen zahlen Sie bei der Anmeldung zum Einsteiger-Kurs »Open Water Diver« 39 Euro weniger. Dieses Angebot gilt bei Anmeldung innerhalb von 4 Wochen und bezieht sich nur auf original monte mare Gutscheine/Kursgebühren, nicht auf Kooperationsgutscheine und nicht in Verbindung mit reduzierten Kurspreisen.



Einsteigerkurs SSI Open Water inkl. Enriched Air Nitrox

Wann: 4 Tage (2 Wochenenden* oder 4 Tage in Folge oder auf Anfrage), davon 3 Tage im monte mare und 1 Tag am Tauchsee

Dauer: circa 40 Stunden inklusive Eigenstudium; *Wochenendkurse ab 15 Jahren buchbar, jüngere Teilnehmer auf Anfrage

Wer: Personen ab 12 Jahren

Voraussetzung: Teilnehmer müssen schwimmen können; Tiefengrenzen je nach Alter

Preise: 529 Euro inkl. Lehrmaterial, alle Eintritte ins monte mare (inkl. Freizeitbad und Sauna), Seeintritt und Leihhausrüstung exkl. ABC-Ausrüstung

Tipp: Spezialangebot für monte-mare-Tauchschüler: ABC-Set (Maske, Schnorchel, Geräteflossen und Füßlinge) von Mares zum Komplettpreis von 249 Euro



Frühlingsküche

leicht und bunt

Der Frühling bringt eine Vielfalt an knackigem Gemüse, zarten Kräutern und aromatischen Früchten mit sich, die unsere Speisen nicht nur farbenfroh, sondern auch besonders bekömmlich machen. Jetzt ist die beste Zeit, den Speiseplan mit vitaminreichen, leicht verdaulichen Gerichten zu bereichern, die den Stoffwechsel anregen und dem Körper neue Energie schenken.

Farbenfrohe Zutaten

Besonders beliebt sind saisonale Zutaten wie Spargel, Radieschen, Spinat, Bärlauch und junge Karotten. Auch Erdbeeren, Rhabarber und frische Kräuter bringen Frische in die Frühlingsküche. Diese Lebensmittel enthalten viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken und den Körper nach dem Winter entlasten. Ein perfektes Frühlingsgericht ist beispielsweise ein **lauwarmer Spargelsalat mit Erd-**

beeren und Rucola. Grüner Spargel lässt sich unkompliziert zubereiten und harmoniert wunderbar mit der leichten Süße frischer Erdbeeren. Ein Dressing aus Zitronensaft, Honig und etwas Olivenöl unterstreicht die feinen Aromen. Auch Suppen dürfen im Frühling nicht fehlen, jedoch in einer leichteren Variante: Eine **cremige Bärlauchsuppe** mit einem Hauch von Zitrone ist nicht nur ein Genuss, sondern unterstützt durch die entgiftenden Eigenschaften des Bärlauchs auch den Körper.

Leichte Küche für den Abend

Zum Abendessen bieten sich Gerichte an, die nicht beschweren und dennoch satt machen. Ein wunderbares Beispiel dafür ist die **Açaí-Bowl**, unser Wellness-Weltreise-Gericht aus Hawaii: eine frische Bowl mit Garnelen, knackigem Gemüse und einer cremigen Açaí-Kokos-Joghurt-Sauce. Ein farbenfrohes, leichtes Gericht, das voller Vitamine steckt und den Frühling auf den Teller bringt.

So geht's:

Reis garen, Tomaten, Möhren, Gurken, Mango, Mais und Wakame vorbereiten. Kokos-Joghurt mit Açaí sowie einer Prise Salz und Zucker vermischen. Kokoschips ohne Fett leicht anrösten, Garnelen kurz in etwas Sesamöl anbraten. Alles in einer Bowl anrichten, mit Sojasoße und Sesamöl beträufeln und mit Kokoschips garnieren.

monte mare

born gusto

Smoothies – bunte Power im Glas

Bunte Smoothies sorgen schon bei der Zubereitung für gute Laune. Selbst gemacht sind sie nicht nur lecker, sondern auch frei von verstecktem Zucker und Zusatzstoffen. Ob fruchtig oder grün – sie liefern wertvolle Vitamine, Mineralien und Antioxidantien. Je nach Zutaten versorgen sie den Körper mit Ballaststoffen, Proteinen und gesunden Fetten – ein echter Nährstoff-Booster!

Mein Lieblings-Smoothie ist der **Pink Dragon Smoothie** mit Drachenfrucht, Banane, Mango, Passionsfrucht und Apfel – fruchtig, exotisch und voller Power. Die Drachenfrucht bringt nicht nur die leuchtende Farbe, sondern auch wertvolle Antioxidantien. Mango und Banane sorgen für natürliche Süße und eine cremige Konsistenz, während Passionsfrucht und Apfel eine angenehm frische Note hinzufügen. Perfekt für eine gesunde Erfrischung.



Kamila Weiß, Serviceleitung
monte mare Kaiserslautern

Frühlings-Risotto mit Maispoullarde

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Stk. Maispoullardenbrüste mit Haut
- 250 g Zuckerschoten
- 250 g Möhren, klein
- 250 g grüner Spargel
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bund Bärlauch
- 400 g Risottoreis
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 200 ml Weißwein
- 8 EL geriebener Parmesan
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste in einer heißen Pfanne auf jeder Seite eine Minute anbraten und zur Seite stellen. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen und den Reis zugeben. Kurz andünsten und mit dem Wein ablöschen.

Die Hähnchenbrüste im Ofen circa 15 bis 20 Minuten garen. Den Reis mit 1 l Gemüsebrühe auffüllen und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Den Rest der Brühe dazugeben, nochmal aufkochen lassen und von der Hitze nehmen. Parmesan und den geschnittenen Bärlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei geringer Temperatur ziehen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zusammen mit der Hähnchenbrust anrichten.

Kay Jung, Küchenchef
monte mare Kaiserslautern



monte mare
bon gusto

Gurkenkraut	15	weibliches Bühnenfach	Abk.: Kilohertz	Nachtlokal	Toten-schrein	wilde Schar	Kohlenwasserstoff	Gestalt bei Erich Kästner	Besitz, Vermögen	zeitweises Überlassen	Teil des Fußes	Gesellschaftstanz	Stadt in Tirol		
Geldeinziehung						Frische, leichte Kälte		9			Abk.: November				
Nebenfluss des Rheins				Mediziner			altes Pferd					Eingeborenen-tanz auf Hawaii			
					10	Abwesenheitsbeweis				Gebäude für Sammlungen	Kfz.-Z.: Suhl	6			
verheerender Schneesturm	durch-einander		Getriebeübersetzungsstufe	mit Vorliebe, bereitwillig			schwerer Boden			12	Abk.: Turn- und Sportverein				
Stern in der 'Leier'				Grenzsteuer	Rätseln und gewinnen							Jargon: Aufputschmittel			
		österr. General (Arthur von) †1935		8								ugs.: Dummerchen	Tanzschritt (franz.)	1	
Lebensenergie (chines. Philos.)		geländegängiges Motorrad	früher: Erlass von Monarchen										einfältiger Mensch		
Norm, Richtschnur												bay. Männerkurzname	23. griech. Buchstabe	franz.: dich	16
Körperreinigung	Bestrebung, Ehrgeiz		Abk.: Dual Layer												
			Notvorrat, Rücklage	Haltetau (Schiff)								Kirchengalerie	Teil des Hühnereis	angebl. Körperausstrahlung	
Pfuscharbeit		2												Apfelsorte	gut riechen
flaches Schnittholz												Befehlsform von sein	Abk.: Bundesfreiwilligendienst		
			kleines vorlautes Mädchen	WIR VERLOSEN 5x2 FREIKARTEN für ein monte mare Ihrer Wahl							engl. Rockband der 60er Jahre (The ...)		Handels-gut		
griech.: Leben	Ackergerät	4			Verbanort	ugs.: nein	Christusmonogramm	Teil des Gedichtes		entzündet, verletzt	ehem. dt. Radiosender		3		
			kurzes Sinn-gedicht			14		US-Nachrichten-agentur	5		Autoabgas-reiniger (Kurz-w.)				
Millions-tel einer Einheit	..., vidi, vici				Sinnesorgan (Mz.)					Fenster-vorhang		13			
Wasserstrudel		11		Sedi-mentgestein				Halbton über D			7	internat. Schrift-steller-verband			

© RateFUX 2025-411-001

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

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 31.07.2025, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Auf der Suche nach einem Geschenk?



Andernach –

Wo der Rhein die Vulkaneifel trifft

Andernach, wo der mächtige Rhein die Vulkaneifel berührt, vereint über 2000 Jahre Geschichte, beeindruckende Natur und rheinische Lebensfreude zu einem unvergesslichen Urlaubserlebnis. Als eine der ältesten Städte Deutschlands bietet Andernach eine einzigartige Mischung aus Tradition und Moderne. Die Stadtmauer, das imposante Rheintor, um das sich die berühmte Bäckerjungen-Sage rankt, und der 56 Meter hohe Runde Turm sind eindrucksvolle Zeugnisse einer bewegten Vergangenheit.

Die **Essbare Stadt** macht Andernach zu einem Vorreiter für Nachhaltigkeit. Obst, Gemüse und Kräuter wachsen auf öffentlichen Flächen frei zugänglich für alle – ein Konzept, das Menschen aus aller Welt begeistert. Hier wird das urbane Leben mit der Natur verknüpft, und Besucher können bei einem Spaziergang nicht nur die Stadt, sondern auch ihren Geschmackssinn entdecken.

Ein besonderes Naturphänomen wartet direkt vor den Toren der Stadt: der **Geysir Andernach**, der mit seiner bis zu 60 Meter hohen Wasserfontäne weltweit der höchste Kaltwassergeysir ist. Im Geysir-Zentrum können Besucher interaktiv und familienfreundlich die wissenschaftlichen Hintergründe dieses beeindruckenden Naturschauspiels erkunden, bevor sie eine Schiffsfahrt zur Geysir-Ausbruchsstelle im Naturschutzgebiet Namedyer Werth genießen.

Naturfreunde und Wanderer können die Schönheit der Umgebung auf vielfältige Weise erleben. Der **Traumpfad Höhlen- und Schluchtensteig Kell** begeistert mit verwünschten Pfaden durch tiefe Schluchten, schattige Wälder und vorbei an den beeindruckenden Trasshöhlen – Überreste des explosiven Vulkanismus, die ein faszinierendes Zeugnis der Naturgewalten sind. Das **Traumpfadchen Kleiner Stern** führt über idyllische Wege zum Aussichtspunkt Krahenberg, der mit einem atemberaubenden Blick über Andernach, den Rhein und die umliegende Landschaft begeistert.



Fotos: © 90 Grad Photography Hilger & Schneider GbR/Andernach.net

ANDERNACH BEGEISTERT!

Tourist-Information Andernach
Hochstraße 80/Stadthausgalerie
56626 Andernach
02632 - 987948-0 · info@andernach.net



Andernach ist auch eine Stadt der Veranstaltungen. Der traditionelle **Michelsmarkt**, eine der ältesten Kirmesveranstaltungen der Region, zieht seit Jahrhunderten Besucher an. In der Adventszeit verwandelt sich die Stadt mit ihrem **Weihnachtsdorf** in ein festliches Winterwunderland. Der **First Friday** bietet jeden ersten Freitag im Monat von 18 bis 22 Uhr ein thematisiertes Shopperlebnis mit kleinem Rahmenprogrammen und gastronomischen Häppchen. Ergänzt wird das Angebot durch Veranstaltungen wie die Kulturnacht, die Kunst und Musik in die Altstadt bringt, sowie Konzerte und Events im JUZ Live Club und der Mittelrheinhalle.

Ein weiteres Highlight ist der nahegelegene **Laacher See**, ein Relikt vulkanischer Aktivität. Umgeben von Wäldern und Wanderwegen, liegt am Ufer die eindrucksvolle Klosteranlage Maria Laach, ein Ort der Besinnung und ein architektonisches Meisterwerk.

Andernach ist ein Ort, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auf einzigartige Weise verbindet. Erleben Sie Geschichte, Natur und Kultur an einem Ort, der Ihnen unvergessliche Momente schenkt.



KARRIERE BEI MONTE MARE:
SPA MANAGERIN
MIT HERZ UND HAND

Sanfte Klänge und ein angenehmer Duft umschmeicheln die Sinne. Warmes Öl auf der Haut und der wohltuende Druck geübter Hände lassen die Hektik des Alltags vergessen. Das ist Entspannung, die man fühlen kann. Bei monte mare sind die Gäste einfach in den besten Händen. Das wäre nicht möglich, ohne unsere professionellen und einfühlsamen Wellness-MitarbeiterInnen.

Eine von ihnen ist Anika, seit mehr als 20 Jahren Spa Managerin im monte mare Kaiserslautern und Teammitglied im Bereich Wellness-Qualitätsmanagement für alle monte mare Anlagen. Im Interview spricht sie über ihre Leidenschaft für den Beruf und die besondere Verbindung zwischen Wellness und Menschlichkeit.

ANIKA, WIE BIST DU SPA MANAGERIN GEWORDEN UND WARUM HAST DU DIESEN BERUF GEWÄHLT?

Ich habe verschiedene Branchen ausprobiert – Gastronomie, Hotelwesen, Einzelhandel – aber nichts davon hat mich wirklich erfüllt. Mein ursprünglicher Traumberuf war Rechtsanwaltsfachangestellte, doch nach einem Praktikum wurde mir schnell klar, dass das nicht der richtige Weg für mich ist. Ich wollte einen Beruf, der Bewegung, Kontakt mit Menschen und eine große Vielfalt vereint.

Während meiner Ausbildung zur Kosmetikerin hatte ich das erste Mal Kontakt mit klassischen Massagetechniken – und genau hier hat alles begonnen. Die Verbindung von Ruhe und körperlicher Aktivität in den Massagen hat mich sofort fasziniert.

Ich bin ein sehr energiegeladener Mensch, aber auch nachdenklich und reflektiert. Massagen geben mir die Möglichkeit, diese beiden Seiten in Einklang zu bringen. Die Ruhe, die sie ausstrahlen, und die körperliche Anstrengung, die sie erfordern, haben mich von Anfang an begeistert.

WAS MACHT FÜR DICH DIE ARBEIT ALS SPA MANAGERIN SO BESONDERS?

Die Vielseitigkeit macht es für mich besonders. Wir müssen für das Unternehmen natürlich wirtschaftlich denken – bei der Terminvergabe, der Auswahl der Massage, der Produkte – und dennoch auf die Bedürfnisse des Gastes eingehen. Die Kommunikation mit den Menschen ist sowieso das Wichtigste in unserem Alltag. Es geht nicht nur darum, eine reine Behandlung anzubieten. Wir möchten wissen, wie es unseren Gästen wirklich geht – sowohl körperlich als auch geistig.

WELCHE ROLLE SPIELT MENSCHLICHKEIT IN DEINEM BERUF?

Menschlichkeit ist ein wesentlicher Bestandteil meines Berufs. Im Spa kommen wir mit Menschen zusammen, die sich in ihrer Freizeit eine Auszeit gönnen und etwas für sich tun möchten. Sie möchten auftanken und dem Alltag entfliehen. Das klingt vielleicht wie ein Werbeslogan, aber genau das ist unsere Aufgabe: Den Menschen als Mensch zu sehen und uns auf seine individuellen Bedürfnisse einzulassen. »Was kann ich für Sie tun?« ist dabei nicht nur eine Frage, sondern der Kern unserer Arbeit. Wir möchten unseren Gästen helfen, sich besser zu fühlen.



GIBT ES EINE BEHANDLUNG, DIE DIR BESONDERS AM HERZEN LIEGT?

Ja, es gibt zwei Behandlungen, die unterschiedliche nicht sein könnten, aber beide liegen mir sehr am Herzen: Shiyanga, unsere 90-minütige Massage, ist pure Entspannung. Warmes Öl wird sanft über Stirn und Körper gegossen, was viele Kunden als schwebendes Gefühl erleben. Die leichten Streichungen bringen Erleichterung für Geist und Körper. Lomi Lomi Nui ist das Gegenteil – hier wird die Muskulatur mit Ellenbogen- und Unterarmtechniken tief behandelt. Es ist ein wohltuender Schmerz, der durch lange Streichungen und Dehnungen ergänzt wird, was die Technik besonders intensiv und vielfältig macht.

WAS SIND BESONDERE HERAUSFORDERUNGEN IN DEINEM BERUF?

Eine der größten Herausforderungen ist der Zeitdruck, besonders wenn es darum geht, den Bedürfnissen der Gäste gerecht zu werden. Jeder Gast hat individuelle Wünsche und es gilt, diese in der begrenzten Zeit bestmöglich umzusetzen.

GIBT DIR DEINE ARBEIT AUCH ETWAS ZURÜCK?

Oh ja, auf jeden Fall! Nach mehr als 20 Jahren in diesem Beruf kann ich sagen, dass er für mich der perfekte Job ist. Ich habe die Möglichkeit, mit meinen Kunden zu weinen, zu lachen und einfach für sie da zu sein. Ihnen zu helfen, zuzuhören und ihre Bedürfnisse zu erfüllen, erfüllt mich mit Zufriedenheit und Glück. Es ist schön zu sehen, wie viel meine Arbeit den Menschen gibt – das gibt mir selbst auch viel zurück.



WIE SIEHT DEIN PERFEKTER ARBEITSTAG AUS?

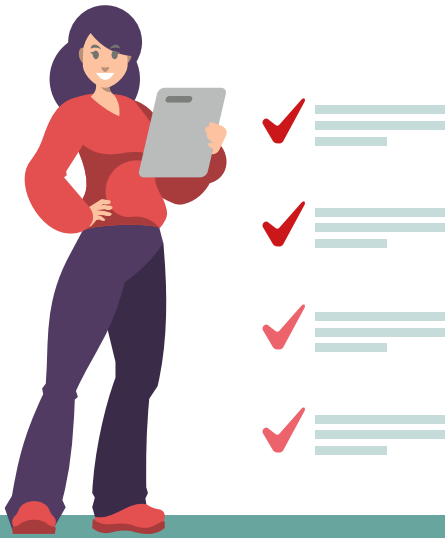
Mein perfekter Arbeitstag ist, wenn wir als Team gut zusammenarbeiten und die Gäste mit Verständnis begegnen. Besonders schön ist es, wenn wir die Dankbarkeit und Wertschätzung der Gäste spüren – sei es, wenn sie uns ein Lächeln schenken oder sogar ihren nächsten Termin direkt nach der Massage buchen. Diese Momente zeigen mir, dass wir unsere Arbeit richtig machen und einen positiven Eindruck hinterlassen.

WAS WÜRDST DU MENSCHEN MITGEBEN, DIE ÜBERLEGEN, SPA MANAGER ZU WERDEN?

Unser Beruf erfordert viel Energie, Kraft, Geduld und Leidenschaft. Es ist wichtig, trotz der Herausforderungen immer mit vollem Einsatz und Hingabe bei der Sache zu bleiben, um den Gästen die bestmögliche Erfahrung zu bieten. Der Kontakt mit Menschen ist das Schönste – ihnen zu helfen und ihre Bedürfnisse zu erfüllen, macht den Job besonders. Man trifft täglich auf verschiedenste Charaktere, was die Arbeit spannend und facettenreich macht. Auch das Arbeiten im Team und der fachliche Austausch sind sehr bereichernd und machen diesen Beruf noch interessanter.



Welcher Ausbildungsberuf passt zu mir?



Welcher dieser typischen Arbeitstage ist ganz nach Deinem Geschmack?

- A: ☐ Ich organisiere Dinge, behalte den Überblick und arbeite am PC.
- B: ☐ Ich arbeite kreativ mit meinen Händen und Sorge für genussvolle Erlebnisse.
- C: ☐ Ich bin viel in Bewegung, habe Kontakt zu Menschen und kümmere mich um technische Abläufe.

Arbeitest Du gerne mit Menschen?

- C: ☐ Absolut! Ich mag es, mit anderen zu quatschen, zu helfen und im Team zu arbeiten.
- B: ☐ Manchmal ja, vor allem, wenn ich kreativ mit anderen zusammenarbeite.
- A: ☐ Nicht unbedingt. Ich mag es, eher selbstständig und in Ruhe zu arbeiten.

Was macht Dir in Deiner Freizeit am meisten Spaß?

- B: ☐ Etwas mit meinen Händen erschaffen – sei es in der Küche, mit Farbe oder beim Basteln.
- C: ☐ Hauptsache Action! Ich brauche Bewegung und Abwechslung.
- A: ☐ Ich liebe es, alles durchzuplanen und bin ein echtes Organisationstalent!

Wie stehst Du zu unregelmäßigen Arbeitszeiten?

- B: ☐ Kein Problem – ich bin flexibel und mag das geschäftige Treiben.
- C: ☐ Ich bin offen für Schichtarbeit, Hauptsache, ich bin nicht nur am Schreibtisch.
- A: ☐ Ich arbeite am liebsten zu geregelten Bürozeiten.

Welche Fähigkeiten treffen am besten auf Dich zu?

- C: ☐ Ich bin fit, technikbegeistert und übernehme gern Verantwortung.
- A: ☐ Ich behalte immer den Überblick und kann gut organisieren.
- B: ☐ Ich bin kreativ, stressfest und hab ein gutes Gespür für Details.

Bewirb Dich jetzt!



Am häufigsten »A« ?

Dann passt Fachkraft für **Büromanagement** gut zu Dir.

Am häufigsten »B« ?

Dann könnte **Koch/Köchin** Dein Traumberuf sein.

Am häufigsten »C« ?

Dann ist **Fachangestellte/r für Bäderbetriebe** perfekt für Dich.





Jeden Tag Urlaub vor der Haustür

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

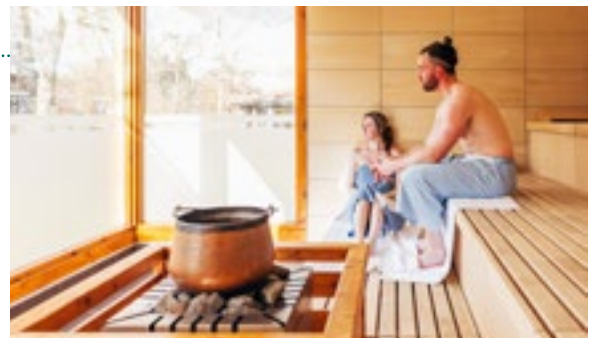
monte mare Tegernsee
Hauptstraße 63
83684 Tegernsee
+49 8022 1874770
tegernsee@monte-mare.de



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 4, 12, 16, 19),
istockphoto (Seite 4, nd3000; Seite 5, Marcus Lindstrom, knape; Seite 8,
bluedesign; Seite 12, Infadel; Seite 13, SpiffyJ, Grafissimo, RicoK69,
mammuth; Seite 15, Everyday better to do everything you love,
Arx0nt; Seite 16, loops7, gresei, Ockra; Seite 17, CalypsoArt, Volodymyr
Dzhevaha; Seite 18, piotr_malczyk; Seite 19, Magone; Seite 24, Andriy
Khomyshyn; Seite 25, Patrick Daxenbichler; Seite 33, ILYA SEDYKH,
brgfx), adobe stock (Seite 17, PhotoSG; Seite 19, Jenny Sturm; Seite
35, MarioGuti); 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.

»Die Kraft der Zuversicht«

Wir leben in einer Zeit, die auch von Unsicherheit und Herausforderungen geprägt ist. Ob globale Krisen, persönliche Rückschläge oder einfach nur die alltäglichen Sorgen – es gibt viele Gründe, pessimistisch zu sein. Doch genau in solchen Momenten zeigt sich, wie wertvoll Zuversicht ist. Sie ist nicht bloß naives Wunschen, sondern eine innere Haltung, die uns erlaubt, nach vorne zu schauen, an Möglichkeiten zu glauben und Chancen zu erkennen, selbst wenn der Weg dorthin steinig ist.

Zuversicht ist keine Selbstverständlichkeit. Sie erfordert Mut, Vertrauen und manchmal auch eine gute Portion Trotz. Wer zuversichtlich bleibt, entscheidet sich bewusst gegen Resignation. Diese innere Stärke hilft uns, auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben, kreative Lösungen zu finden und das Beste aus einer Situation zu machen.

Dabei ist Zuversicht nicht mit blindem Optimismus zu verwechseln. Es geht nicht darum, Probleme zu ignorieren oder sich die Realität schönzureden. Vielmehr bedeutet es, sich der Herausforderungen bewusst zu sein, aber trotzdem daran zu glauben, dass Lösungen existieren – und dass es sich lohnt, nach ihnen zu suchen. Es ist

eine Haltung, die eng mit Hoffnung verbunden ist, aber gleichzeitig aktiv und gestaltend wirkt.

Viele große Errungenschaften der Menschheitsgeschichte wären ohne Zuversicht nicht möglich gewesen. Fortschritt entsteht, weil Menschen trotz Widerständen an eine bessere Zukunft geglaubt haben. Persönliche Entwicklung geschieht, weil wir uns trauen, neue Wege zu gehen, auch wenn wir nicht wissen, was uns erwartet.

Natürlich gibt es Tage, an denen Zuversicht schwerfällt. Dann hilft es, sich bewusst zu machen, dass Krisen nicht ewig dauern, dass Rückschläge oft auch neue Möglichkeiten eröffnen und dass wir nicht allein sind. Denn Zuversicht ist ansteckend. Sie wächst, wenn wir sie mit anderen teilen – in Gesprächen, in Unterstützung und in kleinen Gesten der Ermutigung.

Also: Lassen wir uns nicht von Ängsten lähmen, sondern von Möglichkeiten inspirieren. Glauben wir daran, dass es Wege gibt – auch wenn sie nicht immer sofort sichtbar sind. Denn Zuversicht ist nicht nur ein Gefühl, sondern eine Entscheidung, die unser Leben und unsere Zukunft gestaltet.



»KURZURLAUB«

Ihre verlängerte Pause vom Alltag

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

für 2 Personen im DZ Superior ab **359 €**

für 2 Personen in einer Suite ab **469 €**

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

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