

Mit allen Wassern gewaschen^Y

«via» hat seinen Reporter mit Bus und Bahn auf einem 24-h-Marathon durch fünf Bündner Wellness-Destinationen geschickt. Herausgekommen ist eine rasante Tour d'horizon mit knappen Zwischenstopps in Spa-Tempeln von Scuol, Lenzerheide, Vals, Flims und Bad Ragaz. Nach allen Regeln der Kunst eingeseift, gebürstet, und durchgeknetet lautet sein Rat: «Weniger ist mehr, lassen Sie die Finger von Speed-Wellness!»



«Einer vierhändigen Harems-Massage kann man in Gedanken nicht mehr folgen»: Die weissen Feen Sarah von Arx und Barbara Aebli im grössten Hamam der Alpen, Lenzerheide.

Text: Claudio Zemp; Fotos: Esther Michel

Verlockend tönte es ja, das Angebot, in einem Tag fünf Wellness-Destinationen zu testen. Doch weil sich die ausgesuchten Wohlfühloasen gemeinerweise quer übers Bündnerland verteilt in ganz verschiedenen Tälern verstecken, wurde mir die gewünschte «Entschleunigung» vom Marathon-Konzept der «via»-Macher gehörig versalzen. Aber man wird ja auch nicht zum Ausspannen bezahlt ...

Römisch-irisches Warm-up

Der Auftakt am Vorabend des Speed-Wellness-Marathons lässt sich noch gnädig an: Im «Engadin Bad Scuol» befindet sich das erste römisch-irische Bad der Schweiz. Nach kurzem Aufweichen im Solebad und ein paar Runden in der Sprudelspirale unter freiem Himmel bin ich bereit für meine erste «Anwendung». Suso Bucher öffnet die Pforte zu seinem römisch-irischen Reich. «Wir bieten antiken Genuss. Dazu braucht es Zeit und Ruhe», betont der sanftmütige Zürcher. – Seine Worte in Gottes Ohr! Nach dreissig Künstlerjahren auf den Äolischen Inseln hat er sich im Unterengadin niedergelassen und begleitet heute die Gäste auf den fünf-

zehn Stationen des Badezyklus. Von Suso abgesehen, gilt das römisch-irische Bad als Nacktzone für alle.

Los gehts mit einer leisen Enttäuschung: Die ersten zwei Räume bieten nichts als heisse Luft. Nach zweimal zehn Minuten gerate ich allerdings tüchtig ins Schwitzen. Die Poren sind nun offen für den ersten Höhepunkt: die Seifenbürstenmassage. Suso schrubbt meine Energiebahnen in Schwung. An meinem Körper werden längst vergessene Zonen geweckt. Derart durchblutet dampfe ich weiter in die Dampfkammern. Die Uhr verschwindet im Nebel, und auch mein Hirn droht zu verdunsten, sodass ich mich gerade noch rechtzeitig ins kühlende Mineralwasserbad flüchten kann. Nach der folgenden Abkühlung unter der «sibirischen Dusche» bin ich dann definitiv aktiviert. Die vorgeschriebene halbe Stunde im Ruheraum kürze ich ab. Es ist mir etwas ungeheuer, wie drei andere Gäste regungslos in warme Leintücher gewickelt auf dem Schragen liegen. Ich fühle mich auch so bereit für die anstehenden Anwendungen der morgigen Spa-Safari.

Von Feen eingeseift

Die mächtigen Schatten des Lischana-Massivs stehen in der Dunkelheit Spalier, als ich



Scuol, 18:45 Uhr:
Seifenbürstenmassage im
«Engadin Bad Scuol».

Lenzerheide, 10:50 Uhr:
Wellness-Apotheke im
«BergSpa».



«Wir bieten antiken Genuss»: Suso Bucher begleitet die Gäste auf den fünfzehn Stationen des Badezyklus im römisch-irischen Bad von Scuol.



«Hier nimmt man sich Zeit für sich selber»: Sarah von Arx und Barbara Aebli, Wellnessleiterin im Alpen-Hamam «BergSpa», Hotel Schweizerhof, Lenzerheide.



«Loslassen!»: Die gebürtige Valserin Monika Loretz bietet in der Therme Vals mit «Aqua Motion» einen Tauchgang in emotionale Tiefen.

mich um halb sieben zum Bahnhof von Scuol begeben. Ich nehme einen tiefen Zug Engadiner Luft auf den Weg und besteige die Rhätische Bahn, die mich via Saglians und Klosters nach Davos befördert. Von dort geht es weiter mit dem Postauto auf einer abenteuerlichen Passfahrt durch die prächtige Wanderwildnis nach Lenzerheide: Die erste Station meines Wellness-Marathons ist der 2006 neu eröffnete Alpen-Hamam im Hotel Schweizerhof. Punkt 10 Uhr 39 setzt mich das Postauto vor dem Hotel Schweizerhof ab. Strahlend empfängt mich Wellnessleiterin Barbara Aebli am edlen Empfang des neuen BergSpa. Hinter ihr reihen sich wie in einer Apotheke bunte

Fläschchen mit Pflegeölen und Cremes aus Honig, Bergamotte oder Vanille. Die zur Entspannung gedachte Harfe mit Flöten macht mich leicht nervös. Oder ist es vielleicht eher die Aussicht auf den fulminanten Auftakt meines Marathons, den mir Aebli in den schönsten Farben ausmalt: «Einer vierhändigen Harems-Massage kann man in Gedanken nicht mehr folgen, sodass man alles vergisst und ausschaltet.» Dieses Bedürfnis hätten etwa Manager in Zeitnot. Also genau das Richtige für mich.

In der warmen, türkischen Dampfoase wartet eine zweite Fee in Weiss, Sarah von Arx. Die Masseurin bittet mich auf den

warmen Steintisch, wo ich mit noch wärmerem Wasser übergossen werde. Danach verschwinde ich in einer Wolke aus Schaum. Während die beiden Damen mich schrubben und kneten, lösen sich die letzten Knöpfchen im Gewebe. «Gehts mit dem Druck?», fragt eine Stimme aus der Ferne. Himmlisch! Wenn nur der vermaledeite Zeitdruck nicht wäre. Hamam basiert im Gegensatz zur finnischen Sauna auf einem langsamen Prozess des Aufwärmens und Abkühlens, bei dem man immer wieder am warmen «Nabelstein» im Zentrum des Bads Ruhe sucht. «Hier nimmt man sich Zeit für sich selber», höre ich Barbara Aebli's Stimme.

Es sei wichtig, «nicht hereinzuplatzen und gleich wieder herauszuhetzen». Ach, wie schön wäre es, in diesem Paradies liegen zu bleiben. Das Postauto aus dem Paradies fährt gemäss um 11 Uhr 23. Unerbittlicher Fahrplan! Draussen empfängt mich kalter Nebel – ein unwirtlicher Kontrast zur dampfenden Wärme im Hamam. Zum Trost überreicht mir Barbara Aebli ein liebevoll assortiertes Lunchpaket aus der Schweizerhofküche mit Wellness-Clubsandwich und hausgemachter Schoggia als Wegzehrung. Es enthält auch einen Vorgeschmack auf die nächste Etappe: Valser Wasser.

Paartanz im Wasser

Im Postauto ist mir noch etwas schwindlig vom Abstecher in den Alpenorient. Via Chur geht es mit dem Regio Express nach Illanz und von dort erneut im Postauto weiter. Die atemberaubenden Schluchten des Valsertals geben mir den Rest. Erst nickt mein Bein ein, dann fallen mir die Augen zu. Das «Tütato» weckt mich. Nach exakt zwei Stunden und 46 Minuten halten wir vor der Therme Vals, dem architektonischen Meisterwerk von Peter Zumthor aus geschichtetem Valser Gneis. Die Zeit reicht nur für eine Trockenbesichtigung. Gerne hätte ich im Klangraum über das Los meiner Rastlosigkeit



Vals, 14:30 Uhr: Wellness pur im geschichteten Gneis.



Flims, 15:20 Uhr: Wohlfühl-landschaft mit allen Schikanen.



Bad Ragaz, 19:45 Uhr: Mittelalterliche Badetradition wiederbelebt.



Ohrkerzenbehandlung:
Corina Cavegn, versierte Masseurin
im Parkhotel Waldhaus, Flims.

keit geseufzt. Was beim Durchrennen des Bads auffällt: Das Steinbad lebt, hier herrscht Betrieb. Keine Harfe ab CD, sondern unbekümmertes Lachen und Geplanschte sind zu hören. Na also, Wellness muss nicht steif sein.

Im geräumigen Therapiebassin eines roten Saals erwartet mich Monika Loretz. Die gebürtige Valserin will mich mit einer Lektion «Aqua Motion» zur Tiefenentspannung führen. Gespannt steige ich ins Becken und lehne mit dem Rücken zur Wand. Nun nimmt die Valserin meinen Kopf auf den Arm. In ihrer mütterlichen Umarmung komme ich mir vor wie ein Baby. «Loslassen!» Wie ein Synchronschwimmer werde ich im Wasser gedreht und gewendet. Ein Unterwassertanz, bei dem die Dame führt. «Schliessen Sie die Augen», sagt sie. Ich schwebe in eine andere Welt. Bin ich eine Seerose im All? Der irre Tauchgang in emotionale Tiefen dauert normalerweise 45 Minuten. Oft gäbe es Gefühlsausbrüche bei den Gästen, sagt Loretz: «Es geht tief!» Doch meine gnadenlose Marschtabelle schleudert mich brutal aus dem Schwebestand. Draussen regnet es, als um halb vier der Bus vorfährt. Er wiegt mich zurück nach Illanz. 101 Minuten später heisst es: «Prossima Fermada Flims.»



Alpenkräuterstempel-
Massage im «Spahouse» Bad Ragaz:
Irina Schmid.

Sichtbare Resultate

Das Parkhotel Waldhaus befindet sich tatsächlich in einem Park im Wald. Das Luxushotel verfügt über eine exquisite Wohlfühl-landschaft mit allen Schikanen namens «delight spa & beauty». Neben dem Bioteich lädt ein riesiges Aquarium zum Schwimmen ein, unterirdische Räumlichkeiten beherbergen reihenweise Dampfstuben, Saunas und Aromabäder. In der sinnlich dekorierten «Wellness-Suite LaCresta» lassen sich die Gäste gern mal eine Moorpackung anlegen oder zu einem Milchbad verführen. Hier erwartet mich Corina Cavegn. Die Masseurin aus Illanz ist versiert in «Thai Massage Lanna Style», «Lomi Lomi Nui» und «LaStone Therapy». Eigentlich schade, dass ich von ihr nur eine schlichte Ohrkerzenbehandlung bekomme. Es knistert, als die in meinem Ohr steckende Hopi-Kerze zu rauchen beginnt. Wenigstens sind so die üblichen Harfen und Flöten ab Band nicht mehr zu hören. Das Resultat der Behandlung ist spektakulär: Bei der Autopsie der abgebrannten hohlen Kerze kommt ein halber Teelöffel Schmalz – wohl Salz aus Scuol und Vals – zu Tage.

Ringelblumen und Blutegel

Es ist bereits Nacht, als ich nach exakt einer Stunde via Chur auf St. Galler Boden mit

Bad Ragaz endlich das Ziel meines Marathons erreiche. Vor dem Dorfbad – das heute «Spahouse» genannt wird, plätschert der Heilwasserbrunnen. Badmeister Stefan Schaub führt mich durch das letzte existierende Schweizer Badehaus, in dem einst die Dorfbewohner ihr wöchentliches Bad teilten. «Wir haben die mittelalterliche Badetradition wiederbelebt», sagt der Naturheilpraktiker. Der alte Charme des 140-jährigen Hauses blieb bei der Renovation erhalten. Stefan rührt mit einem Kayakpaddel mein Bad an. Alles sei hier hausgemacht, betont er: Der Aufguss aus frischen Ringelblumen, die Bademilch aus Geranium, Honig, Ilang-Ilang und Jasmin. Im Bad wird mir eine fürstliche Häppchenplatte serviert. Mit einem Glas Sekt stosse ich mit mir selbst auf mein Wohlbefinden an. Von Irina Schmid erhalte ich zum Abschluss eine Alpenkräuterstempel-Massage. «Wir drücken Ihnen den Stempel auf, dass Sie hier waren», scherzt die fröhliche Russin. Ich hab es also geschafft. – Ein guter Rat: Lassen Sie die Finger von Speed-Wellness, machen Sie das Programm in fünf Tagen!

Moment mal, Hans-Kaspar Schwarzenbach

Vor einem Jahr wurde in Arosa mit der «Botta Berg-Oase» auf dem Tschuggen ein spektakuläres Wellness-Monument eröffnet. Dieses Jahr folgt die Einweihung der Privatbahn «Tschuggen-Coaster». Tourismusdirektor Hans-Kaspar Schwarzenbach (40) freut es.

Wie steht es um Ihre Wellness? Sehr gut. Dabei erlebe ich den Begriff Wellness umfassender: Gesunde Luft, erholsame und frische Nächte, viel Bewegung und «heile Welt» fördern das Wohlbefinden. Aber wenn es schneit, ist ein Saunabesuch natürlich unübertrefflich. Wenn ich dann noch Zeit für eine Massage habe, kann der Tag kaum besser werden.

Geht es Arosa seit der Eröffnung der «Botta Berg-Oase» besser? Unser Angebot wurde dadurch im obersten Segment massiv erweitert. Wir bieten in Arosa nun vom einfachen Hallenbad bis zur Wellnessoase alles an.

Jetzt wartet Arosa mit einer weiteren Weltneuheit auf: Der «Tschuggen-Coaster». Was erhoffen Sie sich von dieser futuristischen Privatbahn? Zunächst einmal mehr Komfort für die Gäste des Hotels. Das Tschuggen Grand Hotel liegt ja mitten im Skigebiet, direkt an der Skipiste. Auch vom Umweltgedanken her ist diese Bahn zukunftsweisend: Unzählige Taxifahrten werden so eingespart – ganz im Sinne von Arosa, das als erste Feriendestination überhaupt klimaneutrale Ferien anbietet.



Hans-Kaspar
Schwarzenbach



Neu: Die Hotel-Privatbahn
«Tschuggen-Coaster».