

Das BADWERK Badmagazin

Lagoon



EWIGE JUGEND
Die Longevity-Bewegung
und Anti-Aging

DAS GROßE UMSTYLING
Für Mensch und Badezimmer

WELLNESS PUR
Von Kneipp bis Ayurveda



Optima

Qualität fürs Leben.
Das Beste für mein Bad.

www.mein-optima.de



Style Update

Liebe Leserinnen, liebe Leser, die moderne Badgestaltung ist weit mehr als reine Funktionalität – sie ist Ausdruck von Lebensqualität und Individualität. In einer Zeit, in der das Zuhause immer mehr zum Rückzugsort wird, ist das Badezimmer ein zentraler Ort der Erholung und Inspiration. Es verbindet Ästhetik mit innovativer Technik, schafft Raum für tägliche Rituale und unterstützt uns dabei, Energie zu tanken und Stress abzubauen. Das Bad wird zum Mittelpunkt der Selbstfürsorge – die Verbindung zu Megatrends wie Anti-Aging und Longevity könnte also kaum enger sein.

Neben diesen Themen erwartet Sie in dieser Ausgabe aber noch mehr: von nachhaltigen Materialien über intelligente Wasperlösungen bis hin zu kreativen Designideen für große und kleine Räume. Wir

zeigen, wie sich durch geschickte Planung und hochwertige Produkte wahre Wellness-Oasen schaffen lassen – individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.

Denn das richtige Bad fördert Wohlbefinden und gibt uns die Möglichkeit, den Herausforderungen des Alltags mit neuer Energie zu begegnen – für ein langes und gesundes Leben. Lassen Sie sich von dieser Ausgabe inspirieren, entdecken Sie Trends und Ideen, und finden Sie Ihr persönliches Lieblingsbad. Haben Sie es gefunden, stehen wir Ihnen gemeinsam mit unseren Partnern zur Seite, um Ihren Traum von einem perfekten Bad Wirklichkeit werden zu lassen. Nutzen Sie unsere Expertise und lassen Sie uns gemeinsam neue Maßstäbe setzen. Viel Freude beim Durchblättern, Lesen und Entdecken!

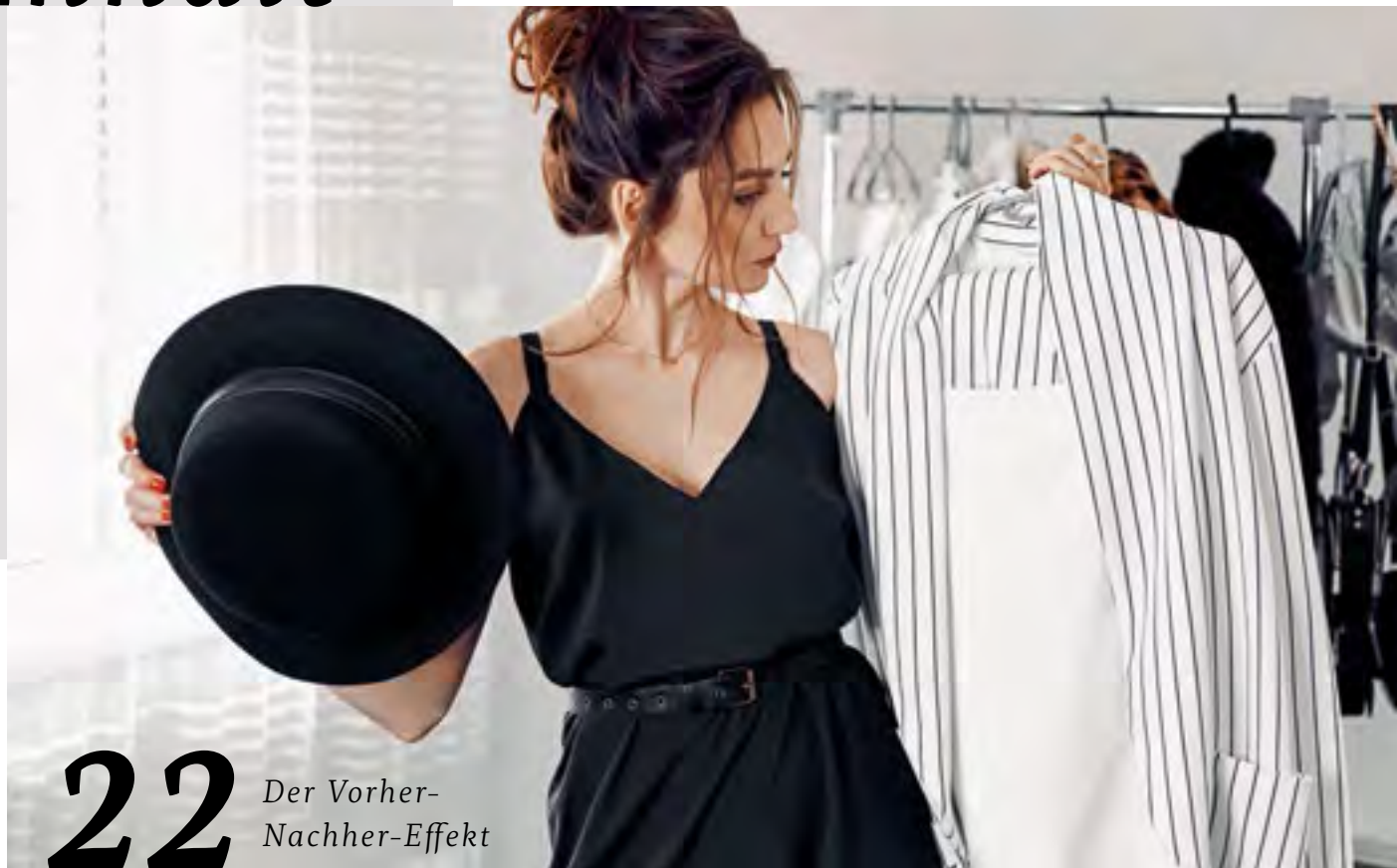
Heurik Schmidt

GESCHÄFTSFÜHRENDER GESELLSCHAFTER

Stephanie Gruuwald

GESCHÄFTSFÜHRENDE GESELLSCHAFTERIN

Inhalt



22

*Der Vorher-
Nachher-Effekt*

- 6 MEHR KOMFORT FÜR ALLE
Barrierefreiheit im Bad
- 8 DIE ZENTRALE FÜR BAD- UND
HAUSTECHNIK
Die Heinrich Schmidt Gruppe
- 12 EWIGE JUGEND KOMMT
VON ... AUSSEN
Die aktuellsten Tipps und Trends
- 16 MEGATREND ANTI-AGING
Du bist, was du isst
- 22 DER VORHER-NACHHER-EFFEKT
Typberatung vom Profi
- 30 SCHÖNE GRÜßE AUS DER KUR
Ein Woche Kur hat schon was
- 40 KURZAUSFLUG ANS MEER
Das machen auch
Meersalzgrotten möglich
- 41 WÄRMENDER BLÜTENZAUBER
In der Hufeland Therme ist eines
dieser saunaähnlichen Bäder
- 44 FARBEN FÜR DAS AUGE
UND DIE SEELE
Insights: Interview mit
Malermeisterin Ursula Kohlmann
- 50 INDISCHE HEILKUNST MITTEN
IN DER STEIERMARK
Ein Blick in dieses außergewöhnliche
Hotel in Österreich
- 54 DAS RESSORT IST FÜR MICH
EIN HEILIGER ORT
Insights: Interview mit
Christina Drexler, Pionierin
des Holistic Ayurveda



30

Schöne Grüße
aus der Kur



16

Megatrend
Anti-Aging

50

Indische Heilkunst mitten
in der Steiermark



Longevity im
Badezimmer

82



56 EIN NACHHALTIGER WELTSTAR
Einblick in die Kneipp-Gegenwart

64 ZEHN TIPPS UND TRICKS, DAMIT
KLEINE BÄDER GRÖßER WIRKEN
Think big

70 GÄSTEBAD-KNIGGE
Werfen Sie nach der Sitzung
ruhig einen Blick zurück

72 VON KOSMETIKERINNEN
WÄRMSTENS EMPFOHLEN
Sich in seiner Haut wohlfühlen

76 DER INNERE WEG ZUR ORDNUNG
Auf die individuell richtige
Spur gelangen

82 LONGEVITY IM BADEZIMMER
Baderlebnis für jede Lebensphase

90 VON DER VISION ZUR REALITÄT
Leitfaden zu Badsanierung
und -neubau



Mehr Komfort für alle

Die persönlichen Bedürfnisse ändern sich im Laufe des Lebens – und damit auch die Anforderungen an das Bad. Durch eine flexible Planung lassen sich schon beim Neu- oder Umbau die optimalen Voraussetzungen für Barrierefreiheit im Bad schaffen – für alle. Meist genügen schon kleine Dinge, die hier den Alltag auf lange Sicht sicher gestalten. Integriert in ein attraktives Gestaltungskonzept bedeutet dies ein Plus an Komfort.

Ein barrierefreies Bad bietet so viel mehr Freiheit

Es ist für alle Menschen ohne fremde Hilfe, ohne besondere Erschwernis zugänglich und nutzbar. Das schließt grundsätzlich Alte und Junge, Klein- und Großgewachsene, aber auch Menschen mit motorischen, sensorischen sowie kognitiven Einschränkungen mit ein. Michele Klaphecke, unser Badwerk Ausstellungsleiter in Wissen, informiert dazu: „Bereits im Rohbau kann man hier für die Zukunft vorsorgen. Zum Beispiel mit einem nachrüstbaren WC-Montageelement, an dem auch später noch Stütz- und Haltegriffe montiert werden können. Eine bodengleiche Dusche ist heute nicht nur modern, sondern neben einer Wanne

mit niedrigem Einstieg vor allem für Menschen mit motorischen Einschränkungen praktisch. Genau wie ein unterfahrbarer Waschtisch oder ein erhöhtes WC.“ Ebenso umsichtig der Hinweis: Für alle, die Barrieren im Bad reduzieren und mehr Komfort schaffen wollen, gibt es die Möglichkeit, Förderzuschüsse oder -kredite bei der KfW zu beantragen. Zu den aktuellen Förderprogrammen kann man sich unter folgendem Link informieren. Nur vorab: Stellen Sie Ihren Antrag im KfW-Zuschussportal unbedingt, bevor mit den Baumaßnahmen begonnen wird und prüfen Sie, ob noch Fördermittel vorhanden sind.

DER WEG ZU IHREM TRAUMBAD ...

- 1.** Maßnahme planen
- 2.** Möglichen Zuschuss beantragen
- 3.** Termin in der Badwerk Badausstellung vereinbaren
- 4.** Baumaßnahmen mit dem Fachhandwerker umsetzen
- 5.** ... sich lange am neuen Bad erfreuen







Heinrich Schmidt Gruppe – die Zentrale für Bad- und Haustechnik

Dusch-WCs aus Japan, Waschbecken aus Deutschland, Armaturen und Fliesen aus Italien – der Weg zum Traumbad ist oft komplex. Da gibt es eine riesige Auswahl an Produkten; zugleich müssen handwerkliche Anforderungen berücksichtigt werden. Die Heinrich Schmidt Gruppe hat all das im Blick und bietet einen Rundum-Service.

Mönchengladbach, ein Teil der Rhein-Ruhr Metropolregion und die Heimat der berühmten Fohlenelf. Nicht weit vom Fußballstadion ist der Stammsitz des Familienunternehmens Heinrich Schmidt GmbH & Co KG. Ein Familienunternehmen, das die Badkultur Deutschlands in den letzten sechs Jahrzehnten mitgeprägt hat. Zum gleichen Zeitpunkt als Heinrich Schmidt am 18.08.1947 mit seinen Freunden die Schmidt & Co GmbH gründete und ein Lager in einer ehemaligen Schule mietete, kam auch der Wiederaufbau der Bundesrepublik richtig in Fahrt. Beide erlebten in den folgenden Jahren jeweils ihr eigenes Wirtschaftswunder. Visionär und Vorreiter Heinrich Schmidt entschied schnell, die Sortimente zu erweitern und gründete 1960 eigenständig die Heinrich Schmidt KG, die heute als Mutter der Unternehmensgruppe gilt. Besonders die Weitsicht und der Geschäftssinn von Heinrich Schmidt sorgten für kontinuierliches Wachstum. Das Familienunternehmen wird heute in zweiter und dritter Generation von Heinz Schmidt, Henrik Schmidt und Stephanie Grunwald geführt. In den vergangenen 60 Jahren kamen 35 Firmenübernahmen hinzu, unter anderem die Firmen Korsing, Eisenjansen und Pohle. Insgesamt arbeiten

heute über 2300 Menschen bei der Heinrich Schmidt Gruppe, davon 350 Auszubildende. Die Heinrich Schmidt Gruppe agiert in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt sowie Mecklenburg-Vorpommern.

Bindeglied zwischen Industrie und Handwerk

Als Großhändler für Sanitär-, Heizungs-, Installations-, Elektrotechnik und Stahl kümmert sich die Heinrich Schmidt Gruppe um die Belange ganz verschiedener Zielgruppen. Das Unternehmen ist gleichermaßen Partner für Fachhandwerker, Architekten, Bauunternehmer und Endverbraucher. Wer ein neues Bad möchte, braucht eine Menge Produkte. Und Fachleute, die es verstehen, alle notwendigen Einzelteile richtig einzubauen und anzuschließen. Da der einzelne Handwerker in der Regel aufgrund kleinerer Stückzahlen nicht beim Hersteller bestellt und kein entsprechend umfangreiches Lager führen kann, arbeitet er mit Großhändlern zusammen. Dort findet er für jedes Projekt die passenden Produkte und natürlich auch das entsprechende Know-how.



Badwerk Ausstellungen –
21 x in Ihrer Nähe



Bei der Heinrich Schmidt Gruppe können Handwerker in den Schnell-Lagern auf Artikel des täglichen Bedarfs direkt zugreifen. Oder sie werden aus den Zentrallagern von der hauseigenen Logistik beliefert. Zusätzlich erhalten sie jederzeit Unterstützung von geschulten Innen- und Außendienstmitarbeitern.

Zugleich betreut die Heinrich Schmidt Gruppe auch die Endkunden bei der Planung eines neuen Bades. In aufwendig gestalteten Ausstellungen präsentieren sie mehrere tausend Produkte – von der Armatur bis zum Waschbecken. Sobald das Traumbad in allen Details gemeinsam mit den Kundenberatern geplant ist, übernimmt der Fachhandwerker. Er erstellt einen Zeitplan sowie ein Komplettangebot – inklusive seiner Arbeit sowie sämtlicher notwendiger Produkte.

Der Mensch im Mittelpunkt

Diese Aufgabe als wichtige Schnittstelle verlangt vor allem eins: Die permanente Freude, mit Menschen zusammenzuarbeiten. Besonders für die Heinrich Schmidt Gruppe als familiengeführtes Unternehmen steht daher der Mensch seit mehr als 60 Jahren im Mittelpunkt. Das gesamte Engagement ist geprägt von einem partnerschaftlich orientierten Umgang mit den Kunden und Mitarbeitern. Ehrlich, verantwortungsvoll und auf Augenhöhe.

Design-Trends und Nachhaltigkeit

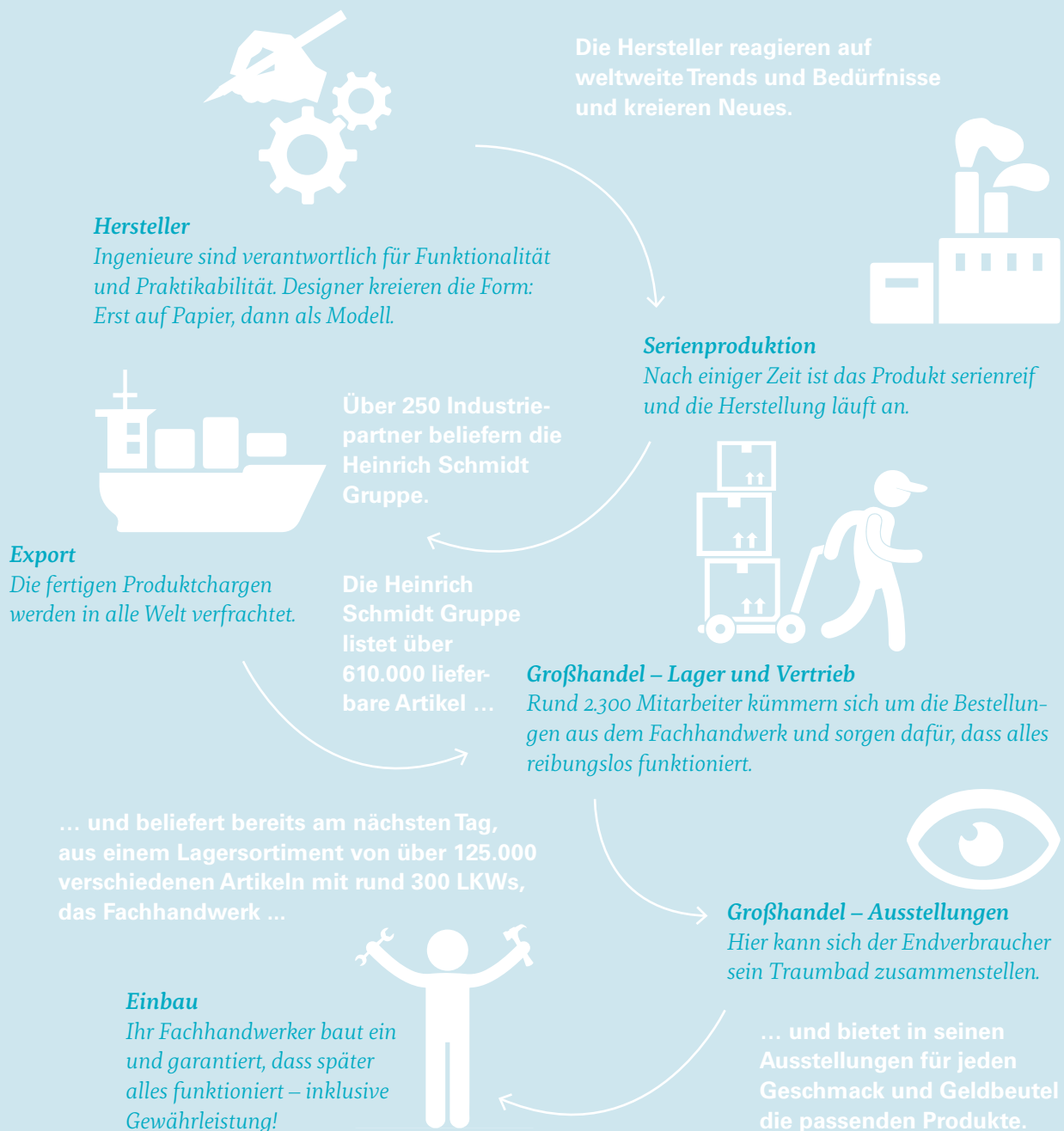
Darüber hinaus hat der Großhandel auch eine Funktion als Trendsetter. Denn der Austausch mit den Herstellern der Sanitär- und Heizungsindustrie ist äußerst eng und über Jahrzehnte hinweg gewachsen. So erkennen die Einkaufsmitarbeiter frühzeitig innovative neue Produkte und kommende Design-Trends.

Nicht zuletzt leistet die Heinrich Schmidt Gruppe, mit vielen im Fachbereich „Erneuerbare Energien“ ausgebildeten Mitarbeitern, einen wichtigen Beitrag zur Nutzung unserer Ressourcen. Dies alles macht das Unternehmen zu einer top Adresse, wenn es um individuelle Bäder und Haustechnik geht.

*„Ehrlich, verantwortungsvoll
und auf Augenhöhe.“*

Wir haben genauer nachgefragt.

Die Heinrich Schmidt Gruppe –
ein Familienunternehmen mit über
60 Jahren Erfahrung. Aber wie funktioniert
der Großhandel überhaupt?





Ewige Jugend kommt von .. außen

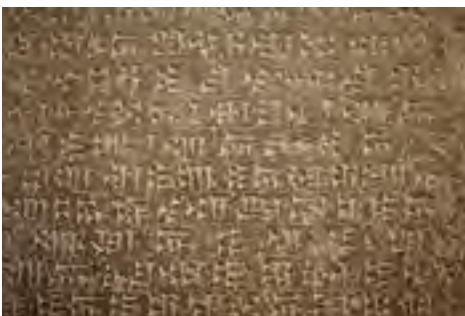
Ein langes und gesundes Leben dürfte wohl der Wunsch von nahezu jedem Menschen sein. Wer nicht dem Zufall überlassen will, dass dieser Wunsch in Erfüllung geht, kann ein bisschen nachhelfen. Hier kommen die aktuellsten Tipps und Trends zum Thema Longevity.

„Das Thema der ewigen Jugend beschäftigte die Menschen früher genauso wie heute.“



Ein ewiger Menschheitstraum: Unsterblichkeit

Der Traum vom ewigen Leben – wer kennt ihn nicht? Tatsächlich ist dieser Traum so alt wie die Menschheit selbst. Schon unsere Vorfahren in der Antike befassten sich mit der Idee, die eigene Endlichkeit zu überwinden und dabei ewig jung zu bleiben. Woher wir das wissen können? Das älteste Zeugnis dieser Sehnsucht ist das rund 5.000 Jahre alte Gilgamesch-Epos aus dem alten Mesopotamien. Die Dichtung, die in sumerischer Keilschrift auf mehreren Tontafeln verewigt ist, erzählt die Geschichte des Halbgotts Gilgamesch, der die Pflanze der ewigen Jugend in einem unterirdischen Ozean findet. Er nimmt sie mit, um ihre Wirksamkeit an sich selbst auszuprobieren, doch leider verliert er das Gewächs auf seinem Rückweg nach Hause. Alexander der Große suchte angeblich nach dem legendären Jungbrunnen, um den sich bereits damals viele Mythen rankten. Und auch in der Artus-Sage aus dem 12. Jahrhundert geht es um den Menschheitstraum der ausbleibenden Alterung, denn der Heilige Gral, um den es dort geht, verheißt neben Glückseligkeit und unendlicher Fülle an Speisen die ewige Jugend.



Eines der ältesten überlieferten Werke der Dichtkunst: Das Gilgamesch-Epos aus der Zeit der Sumerer handelt von der Sehnsucht nach dem ewigen Leben.

Kurzum: Das Thema der ewigen Jugend beschäftigte die Menschen früher genauso wie heute. In jüngster Zeit befeuern neue Forschungsansätze, moderne Heilmethoden und tiefgreifende wissenschaftliche Erkenntnisse das Thema Verjüngung und sorgen dafür, dass es immer mehr zum Trend wird.

Ein langes Leben lässt sich trainieren

Der Schlüssel zu einem längeren Leben, da ist sich die Forschung mittlerweile einig, liegt auf der Zellebene des menschlichen Körpers, also dort, wo die Alterungsprozesse ablaufen und infolge von Schädigungen der Zellen schwere Krankheiten entstehen können. Auch sicher ist mittlerweile, dass nur ein sehr kleiner Anteil dieser Prozesse auf genetische Veranlagung zurückzuführen ist. Der weitaus größere Teil wird durch äußere Faktoren beeinflusst. Zu diesen gehört neben ausreichend Bewegung, Stressreduktion, erholsamem Schlaf und Schutz vor Sonneneinstrahlung auch die positiven Effekte einer gesunden und vor allem durchdachten Ernährung. Die Lebensweise, die diese Erkenntnisse für sich nutzt, um möglichst lange zu leben und bis ins hohe Alter gesund und fit zu bleiben, nennt sich Longevity – auf Deutsch: Langlebigkeit – und hat immer mehr Anhänger weltweit.



Fit und gesund bis ins hohe Alter: Das ist das Ziel der Longevity-Bewegung.

„Diese Lebensweise nennt sich Longevity – auf Deutsch: Langlebigkeit.“

Ein bewusster Lebensstil hat positive Effekte auf den Alterungsprozess.



Als Vorreiter der Longevity-Bewegung gilt der amerikanische Millionär Bryan Johnson, der wahre Unsummen in seine eigene Verjüngung steckt und ein ganzes Heer an Wissenschaftlern und Ärzten für dieses Projekt beschäftigt. Neben besonderen technologischen Hilfsmitteln wie einer Spezialbeleuchtung oder einer Bluttransfusion von seinem 18-jährigen Sohn setzt er auch auf die Einnahme von nicht weniger als 110 verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln – und zwar täglich! Der 47-Jährige behauptet, mittlerweile um fünf Jahre jünger geworden zu sein. Sein Ziel: sich in den Zustand eines 18-Jährigen zurückzusetzen.

„Schon kleine Veränderungen können große Effekte bewirken.“

Yoga gehört für viele Longevity-Anhänger zur Morgenroutine.

Mit Erfolgskontrolle zum Ziel

Bei den Longevity-Methoden handelt es sich in der Regel um recht starre Routinen, zum Beispiel einen ausgeklügelten Trainingsplan, Entspannungsübungen, Sauna oder Eisbäder sowie eine bewusste Ernährung. Hinzu kommt eine engmaschige Kontrolle dieser Aktivitäten sowie der körperlichen Parameter mittels Fitness-tracker. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass all diese Maßnahmen und Behandlungen der Longevity-Bewegung auch tatsächlich zum Erfolg führen. Der gemeinsame Ansatz hinter all den Longevity-Methoden beruht daher mehr auf der Überzeugung, dass man sich nicht mit dem Prozess der Alterung als unumstößliche Tatsache abfinden muss. Im Gegenteil, schon kleine Veränderungen können große Effekte bewirken. Aber so ist es mit vielen Dingen im Leben: Eine Verwandlung ist kein Zauberwerk, sondern sie entfaltet ihre Wirkung, indem sie einfach umgesetzt wird.



Auf zu neuen Ufern

Damit sind wir beim Schwerpunkt dieser Ausgabe unseres Badmagazins: Dieses Mal dreht sich alles rund um das Thema Veränderung, Verwandlung und Verjüngungskur. Denn wie wir Menschen benötigt auch ein Bad von Zeit zu Zeit eine Um- oder Neugestaltung, damit es modernen Ansprüchen und Bedürfnissen gerecht wird. Und Hand aufs Herz: Wer betritt nicht gerne ein Badezimmer, das mit einem frischen Look aufwarten kann? Nach all den Worten lassen wir nun endlich Taten folgen. Kommen Sie mit und begleiten Sie uns auf unserer Reise durch unterschiedliche Aspekte von Erneuerung. Alles auf Anfang und los!



Catalano Tonalità ist von der Schönheit der Natur inspiriert und verleiht dem Badezimmer einen Hauch von Gelassenheit und Authentizität.



Megatrend Anti-Aging: Du bist, was du isst

*Ob in der Werbung, in der Parfümerie oder im Supermarkt:
Anti-Aging begegnet einem auf Schritt und Tritt. Doch was hat es damit
auf sich und wirkt es so, wie versprochen? Wir haben die Fakten
zusammengetragen und Erstaunliches festgestellt.*

Die biologische Uhr verlangsamen

Zum Frühstück eine Schale Nüsse, als Mittagessen gedünsteter Zander mit Tofu und gegen 16 Uhr die letzte Mahlzeit des Tages: eine proteinreiche Mischung aus Naturjoghurt, roten Beeren und frischem Ingwer. So oder ähnlich sieht ein Ernährungsplan aus, wenn man sich dazu entschlossen hat, dem biologischen Alterungsprozess des Körpers ein Schnippchen zu schlagen. Um dieses Ziel zu verfolgen, muss man gar kein Fitnessjünger oder Gesundheitsapostel sein: Immer mehr Menschen schließen sich dem Megatrend Anti-Aging an, weil sie sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Mit einer bewussten Ernährung sowie Verhaltensänderungen, die sich leicht in den persönlichen Alltag integrieren lassen, wollen sie den Alterungsprozess verlangsamen und damit nicht nur frischer und jünger aussehen, sondern auch bis ins hohe Alter möglichst gesund bleiben. Doch was ist Anti-Aging eigentlich genau?



Oben: Sport und Bewegung machen in jedem Alter Spaß.
Unten: Superfood Goji-Beeren.

„Bis ins hohe Alter möglichst gesund bleiben.“



Ein Jaderoller kühlt und massiert die gestresste Gesichtshaut.



Anti-Aging, auch Altersverhinderung genannt, hat zum Ziel, den biologischen Alterungsprozess hinauszuzögern. Die Idee knüpft an das Konzept der brandaktuellen Longevity-Bewegung an, die mit verschiedenen Methoden versucht, die individuelle Lebenserwartung zu verlängern. Allerdings ist im Gegensatz zu Longevity der Begriff des Anti-Agings viel weiter gefasst und wird nicht nur in Ernährungswissenschaft und Medizin, sondern auch von den Herstellern von Nahrungsergänzungsmitteln und Kosmetika sowie von Schönheitskliniken verwendet. Geschützt ist der Begriff jedoch nicht – und so sind seiner Anwendung keinerlei Grenzen gesetzt.

Die Zeichen des Alterns lassen sich mit richtiger Pflege und gesunder Ernährung lindern.

Dementsprechend stark kommt es bei dem Schlagwort Anti-Aging darauf an, in welchem Zusammenhang der Begriff genutzt wird. Es kann sich dabei um einen reinen Marketingausdruck handeln, der in keinster Weise mit nachgewiesenen Effekten in Verbindung stehen muss. Denn wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit ihrer Anti-Aging-Produkte bleiben viele Hersteller schuldig. Das gilt insbesondere für den Kosmetikbereich, wo es eine geradezu unüberschaubare Anzahl an Produkten mit vermeintlich erprobten Wirkstoffen wie Hyaluronsäure, Retinol oder Kollagen gibt, deren Anti-Aging-Effekte bislang nicht eindeutig bewiesen werden konnten. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Bestandteile von Gesichtscremes, die ein jugendlicheres Aussehen durch Faltenreduktion versprechen.

„Es kommt bei dem Schlagwort Anti-Aging darauf an, in welchem Zusammenhang der Begriff genutzt wird.“

Aber auch für exotisch anmutende Anti-Aging-Anwendungen wie die Thymustherapie, bei der getrocknete Thymusdrüsen von Schafen und Schweinen verabreicht werden, können alterungsmindernde Effekte wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden. Gleiches gilt für die Einnahme von Vitamin E und C, die auch als Anti-Aging-Nahrungsergänzungsmittel beworben werden.

Viele Pflegeprodukte versprechen Verjüngungseffekte, aber die wenigsten halten sie.



Forschungsgegenstand Alterungsprozesse

Die Forschung beschäftigt sich bereits seit Längerem mit der Frage, wie alt ein Mensch überhaupt werden kann und welche Faktoren zu einem langen Leben führen. Nach gegenwärtigem Stand können Menschen auf natürlichem Wege circa 120 Jahre alt werden. Diese Marke wurde von der Französin Jeanne Calment gesetzt, die im Jahr 1997 im gesegneten Alter von 122 Jahren verstarb und bis heute als ältester Mensch der Welt gilt. Allerdings sind mehrere Regionen auf der ganzen Welt dafür bekannt, dass es dort überdurchschnittlich viele Menschen mit einer hohen Lebenserwartung gibt. Okinawa etwa, eine japanische Insel, zählt zu diesen Regionen. Dort leben besonders viele Menschen mit einem Alter von mehr als 100 Jahren. Auch auf Sardinien sowie in der kanadischen Provinz Nova Scotia leben mehr Hochbetagte als im weltweiten Durchschnitt. Dieser Umstand hat das Interesse von internationalen Wissenschaftlern geweckt, die dieses Phänomen seit den 1970er-Jahren vor allem auf Okinawa näher untersuchen, um Erkenntnisse über biologische Alterungsprozesse und deren Verlangsamung zu erlangen.



Auf Okinawa leben mehr Hochbetagte als anderswo.



„Nach gegenwärtigem Stand können Menschen auf natürlichem Wege circa 120 Jahre alt werden.“

Für die Wissenschaft ist klar, dass es neben natürlichen Einflussfaktoren auf die Alterung und die Lebenserwartung eines Menschen noch eine Reihe weiterer, teils negativer Faktoren gibt. Dazu zählen neben Umwelteinflüssen wie Lärm und Stress auch der übermäßige Genuss von Alkohol und Nikotin, welche die Lebenserwartung eines Menschen deutlich senken können. Auf der anderen Seite scheint die Ernährung eines Menschen eine enorm wichtige Rolle bei der Frage zu spielen, wie Alterungsprozesse verlangsamt werden können. Diese Erkenntnis haben die Untersuchungen in den bereits erwähnten Regionen mit hohem Anteil an besonders alten Menschen bereits zu Tage gefördert. Es stellte sich heraus, dass die Ernährungsgewohnheiten dieser Einwohner ein ähnliches Muster aufweisen, obwohl sie in völlig verschiedenen, weit entfernten Erdteilen leben. Typisch für die jeweilige regionale Küche sind viel frischer Fisch und Meeresfrüchte, ein hoher Anteil an Gemüse sowie proteinreiche Kost. Im Mittelmeerraum kommt außerdem die ausgiebige Verwendung von Olivenöl hinzu. Demnach hat – wissenschaftlich belegt – die Ernährungsweise einen deutlichen Einfluss darauf, wie alt ein Mensch wird.



„Demnach hat – wissenschaftlich belegt – die Ernährungsweise einen deutlichen Einfluss darauf, wie alt ein Mensch wird.“

Wer also erfolgreiches Anti-Aging betreiben möchte, sollte seine Ernährung anpassen und viel Fisch, Gemüse, Obst und Tee zu sich nehmen, negative Faktoren wie Stress, Lärm und UV-Strahlung vermeiden, auf Alkohol und Nikotin verzichten und sich regelmäßig bewegen. Das bedeutet aber auch, dass ein gesunder Lebensstil allein bereits als Anti-Aging-Kur wirkt und auf weitere Mittel wie Nahrungsergänzungsmittel oder entsprechende Kosmetika getrost verzichtet werden kann.




Die fischreiche Mittelmeerküche begünstigt ein hohes Alter.



„Ein persönlicher Jungbrunnen in den eigenen vier Wänden.“

Mit einem eigenen Wellness-Bad lässt sich sogar ein persönlicher Jungbrunnen in den eigenen vier Wänden realisieren, der die positiven Effekte von Wohlbefinden und Stressreduktion unterstützen kann.

 [MEIN-OPTIMA.DE](https://www.mein-optima.de)



Die Optima X Duschsysteme sind ein Komplettpaket aus Thermostat, Kopfbrause und dreistrahliger Handbrause. Die Wasserstrahlarten wirken belebend, beruhigend oder massierend.



Zeitloses Design und klare Linien

Die Optima X Duschsysteme bestechen durch das minimalistische Design und ihre hohe Funktionalität.



„Was, wenn man sich modisch weiterentwickeln möchte, sich aber nicht ganz sicher ist?“



Der Vorher-Nachher-Effekt: Typberatung vom Profi

Kleider machen bekanntlich Leute. Doch was, wenn man sich modisch weiterentwickeln möchte, sich aber nicht ganz sicher ist, welcher Kleidungsstil, welche Frisur oder welches Make-up zu einem passen? Dann ist eine Stil- oder Typberatung genau das Richtige.

Wer liebt sie nicht: Vorher-Nachher-Aktionen, die eine sichtbare Verwandlung in kurzer Zeit durch eine neue Frisur, moderne Kleidung in passenden Farben und ausdrucksstarkes Make-up zeigen. Um das live zu erleben, waren wir zu Besuch bei jemandem, der weiß, wie's geht: Petra Waldminghaus, eine der erfolgreichsten Typ- und Imageberaterinnen Deutschlands. „Wir Menschen sind Augentiere und urteilen schnell mit dem ersten Blick. Dabei nehmen wir unser Gegenüber mit all unseren Sinnen wahr – über das Erscheinungsbild, die Körpersprache, die Stimme, die Ausdrucksweise und auch die Umgangsformen.“

Schluss mit grauem Alltag

Wer sich dieser Signale bewusst ist, kann die Chancen nutzen: Kleidung, Brille, Haarschnitt, Schuhe und Accessoires sind ein wesentlicher Teil der Erscheinung und Petra Waldminghaus hat viele Tipps, damit nicht nur der erste Eindruck stimmt – man fühlt sich auch in jedem Alter, mit jeder Körpergröße und Figur rundum wohler. Ihre Kundin kommt heute nicht zum ersten Mal: Vor einigen Jahren hatte sich Jacqueline vertrauensvoll in die Hände von Petra Waldminghaus begeben. Damals wurde sie im Rahmen einer CorporateColor Deutschland Tagung umgestylt.

Das war das Ergebnis des letzten Umstylings: links das Vorher und rechts das Nachher. Nicht schlecht, oder?



„Ihre Kundin kommt heute nicht zum ersten Mal.“

Seitdem hat sich vieles verändert. Inzwischen zeigt sie stolz ihre natürliche Haarfarbe und eine Figur, die ihre Lebensfreude widerspiegelt. Jaqueline verrät uns: Sie genießt mittlerweile ein arbeitsfreies Leben in vollen Zügen, reist viel mit ihrem Mann durch die Gegend und muss mit ihrem Hund bei Wind und Wetter vor die Tür. Das spiegelt auch ihre Kleidung wider: Funktional sowie bequem muss es sein. Und genauso kam Jaqueline zum Umstyling-Tag – kuschelig und gemütlich gekleidet. Wir greifen uns einen Kugelschreiber und notieren direkt: Die weitgeschnittenen Teile verdecken jede Problemzone effektiv, lassen aber auch die ganze Person eher breiter und konturlos wirken. Das kontrastlose Grau in Grau mindert zusätzlich die Ausstrahlung und trägt ein bisschen auf. Obendrein stauchen der „sackige“ Schnitt, die zu lange Hose und Ärmellänge die Figur. Hier gibt es viel zu tun und die Profis von CorporateColor hatten gleich die passenden Ideen.

CorporateColor: Professionelle Beratung und Ausbildung zu Persönlichkeit, Typ und Wirkung – Geschäftsführerin ist Petra Waldminghaus.



Akzente gegen Problemzonen

Ein paar Latte Macchiato, Anproben und vielleicht einen Sekt später blicken wir schon auf das Nachher-Outfit Nummer 1: ein schwarz-weißer Look, der zu Jaquelines cooler Persönlichkeit und ihrem Farbtyp passt. Dominant ist in diesem Outfit das Schwarz der Jacke, sodass der Blick ganz geschickt nach oben gezogen wird. Also weg von dem Problem vieler Menschen mit ein paar Kilos mehr an den Oberschenkeln und am Bauch. Kette, Sonnenbrille, Schuhe und Tasche sind ebenfalls Eyecatcher und bringen Kontrast, Streckung und Ablenkung ins Outfit. Und der spitzere Schuh streckt zusätzlich. Petra Waldminghaus sagt dazu: „Der Mensch wirkt immer als Gesamtkunstwerk, nicht nur durch seine Problemzone. Der Betrachter schaut immer anders auf die betroffene Person als sie selbst. Deswegen gibt es ja so große Unterschiede bei der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Sind Sie also auch immer bedacht, alles zu verstecken, probieren Sie diese Art der Linienführung unbedingt mal aus und versuchen Sie, Ihr komplettes Gesamtbild, Ihre Ausstrahlung insgesamt mal unter die Lupe zu nehmen und nicht nur die ungeliebten Bereiche Ihres Körpers.“

Nun zu Outfit Nummer 2: „Ich bin sicher, auch hier werden kritische Stimmen laut, denn der Bauch ist ja sichtbar. Na und? Wer achtet denn auf den Bauch, wenn Brille, Frisur und Kette so tolle Akzente setzen?“, kommentiert Petra Waldminghaus dieses Styling. Die Hose ist der dunkelste Punkt und kaschiert sehr gut. Zudem hat die Hose noch einen Umschlag, der den Blick auf die schmalen Fesseln und schönen Schuhe lenkt. Auch die gelbe Tasche dient als Eyecatcher – klar, Jaqueline rennt nicht immer mit einer Tasche durch die Gegend, aber der Effekt ist dennoch toll.



Schon mit Outfit Nummer 1 ist Jaqueline kaum wiederzuerkennen.



Hier geht's zum Video!



Bei Outfit Nummer 2 bringt die Tasche Farbe ins Spiel. Jaqueline ist sichtlich begeistert.

„Der Mensch wirkt immer als Gesamtkunstwerk.“

Eleganz, Ausdruck und Mimik

Kurz zurück in die Umkleide und heraus kommt Jaqueline mit Outfit Nummer 3, einem glänzenden Jumpsuit. Petra Waldminghaus betont: „Man kann aus Größe 46 keine 38 machen und das ist auch gar nicht nötig! Mit dem Schal wird der Jumpsuit zu einem eleganten Outfit und lässt sich zu festlichen Gelegenheiten toll tragen. Aber nicht nur mit einem Schal, auch mit einem Blazer lassen sich Jumpsuits wunderbar kombinieren.“

„Einen weiteren großen Vorher-Nachher-Effekt gab es auch in Sachen Brillen.“



Zum Jumpsuit trägt Jaqueline eine Brille mit eckigen Gläsern, die zu ihrem Gesicht genauso gut passt wie die runde Brille beim Outfit 2.

 [PETRA-WALDMINGHAUS.DE](https://www.petra-waldminghaus.de)

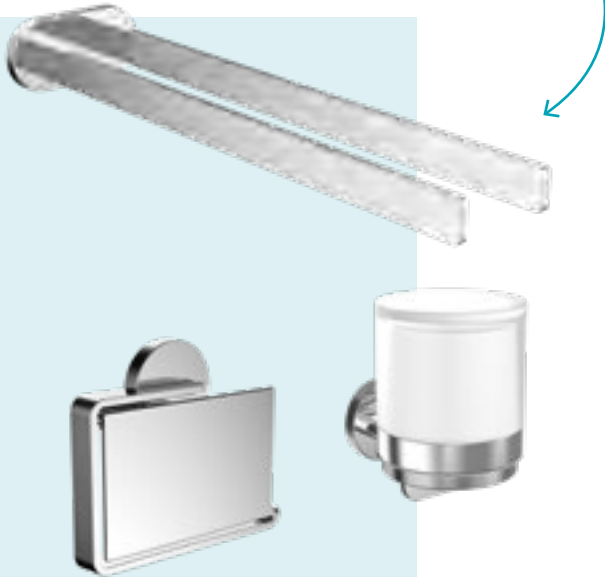


Einen weiteren großen Vorher-Nachher-Effekt gab es bei Jaqueline auch in Sachen Brillen. „Wenn die Augenbraue total verdeckt ist, fehlt der Aspekt der beweglichen Braue, die einfach unsere Mimik sehr stark beeinflusst. Und es ist schade, wenn man sich das aus einem Gesicht wegnimmt.“ erklärt Petra Waldminghaus. Nach dem Wechsel der Brille ist es sofort zu sehen – die Augenbrauenform kommt zur Geltung und ihre Ausstrahlung wirkt wie ausgewechselt. Dafür bieten sich gleich mehrere Formen für Jaqueline an.



Catalano Sfera Tortora der Tonalità-Kollektion, in Kombination mit anderen Materialien wie Holz oder Metall immer ein Hingucker.

*Kombinierbar,
hochwertig,
beeindruckend*



Stil wirkt – bei Mensch und Raum

Zum Abschluss zeigt sich Jaqueline sehr zufrieden. Und wir? Wir haben eine Menge gelernt. Farben, Formen und Materialien entfalten in der richtigen Kombination erst ihr Potenzial – Kleider machen eben wirklich Leute. Aber das gilt nicht nur für Menschen: Auch im eigenen Zuhause lassen sich großartige Vorher-Nachher-Effekte erzielen. Zum Beispiel im Bad. So wie mit den Badmöbeln aus der Tonalità-Kollektion von Catalano, die von der Schönheit der Natur inspiriert ist und dem Badezimmer einen Hauch von Gelassenheit und Authentizität verleiht. Zusammen mit den Badaccessoires in Schwarz aus der Serie Optima L – zum Beispiel am WC oder Waschtisch – ergeben sich vielfältige Kombinationsmöglichkeiten, die schnell eine große Wirkung erzielen. Am Ende zählt überall der Gesamteindruck – ob bei der eigenen Erscheinung oder im Zuhause. Ein harmonisch gestaltetes Badezimmer kann dabei ebenso beeindruckend wie ein neues Outfit.

Optima L Accessoires in zeitloser Optik für vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Die schwarzen Accessoires sorgen für kontrastreiche Kombinationsmöglichkeiten.

Cataglaze+[®] Silver Titanium

Im Zuge ihrer beständigen Forschungsarbeit konnten die Labore des Unternehmens Catalano eine Keramikglasur entwickeln, welche die chemischen Besonderheiten von Silber- und Titanpartikeln auf wirkungsvolle Art und Weise zu nutzen weiß. Dank dieser Edelmetalle konnte ein leistungsstarkes Verbundmaterial entwickelt werden, das sich durch seine hervorragenden antibakteriellen Eigenschaften auszeichnet. Es handelt sich hierbei um eine verbesserte Variante der Keramikglasur Cataglaze, die nicht nur Kalkablagerungen reduziert und die Reinigung der Badkeramik erleichtert, sondern auch eine stark antimikrobielle Wirkung gegen Bakterien aufweist. Die Wirksamkeit der neuen Formel wird durch Beimengung von Silber- und Titan-Ionen zur Glasurmischung garantiert.

 CATALANO.IT



Glattere Oberfläche mit
Silber- und Titan-Ionen








Wasserstagnation und
Kalkablagerungen

Schmutz



Links: Eine mit Cataglaze+[®] emaillierte Oberfläche **Rechts:** Eine traditionell emaillierte Oberfläche

PRODUKTVORTEILE

-  Absolute Hygiene
-  Beständigkeit gegenüber aggressiven Chemikalien
-  Einfache und schnelle Reinigung
-  Ökologisch
-  Mehr Glanz





Ein cleaner Look, der mit Twinglaze® eine neue Bedeutungsebene erreicht.

Twinglaze+®

Das System Twinglaze® präsentiert sich als innovative technologische Anwendung, durch die sich die Badkeramik von Catalano auszeichnet. Die Behandlung mit dem Glasurverfahren Cataglaze+® Silver Titanium wird mit den satinierten und eleganten Oberflächen der Außenbeschichtung kombiniert. Die Twinglaze®-Technologie verleiht dem Produkt eine starke technologische, hygienische und umweltfreundliche Note, ohne modernes Design und anspruchsvolle ästhetische Wirkung außen vor zu lassen.



 CATALANO.IT



Oben: Die Twinglaze®-Technologie ist für alle farbigen Toilettenbecken von Catalano erhältlich.

Rechts: Mit Glanzeffekt glasiert ein echter Hingucker und hygienisch bis zur Mikroebene.

*Kur unter Palmen. Kaum zu glauben,
aber das ist Bad Pyrmont, nur eine
S-Bahn-Stunde südlich von Hannover.*



„Ein Spielverderber möchte ich dennoch nicht sein.“



Schöne Grüße aus der Kur

Graue Haare und Aqua-Gymnastik, langweilige Ententeiche und 50er-Jahre-Schick – beim Thema Kur gibt es einige Klischees. Dabei sieht die Realität mittlerweile vielerorts anders aus. Auch Leo Ewers muss bei seiner Reise nach Bad Pyrmont eingestehen: Eine Woche Kur hat schon was – und Wellness ist doch ganz gut. Hier ist seine Geschichte der Annäherung.

Oh wie schön, aber ...

Kennen Sie das? Da schenken einem die Liebsten etwas ganz Besonderes – und beim Auspacken sind erwartungsvolle Blicke auf einen gerichtet. Und dann kommt ein Präsent zum Vorschein, das ... nun ja ... wirklich „interessant“ ist. In diesem Moment heißt es schnell sein und ein „Oh wie schön, danke, danke“ nachschieben, sonst ist der Tag gelaufen.



„Wellness-Kur in Bad Pyrmont – lass Dich einmal richtig verwöhnen!!!“



Mir ging es genauso an meinem letzten Geburtstag. Statt den traditionellen, selbstgestrickten Socken und Merci-Boxen bekam ich einen Gutschein. Darauf stand: „Wellness-Kur in Bad Pyrmont – lass Dich einmal richtig verwöhnen!!!“. Ich lächelte überschwänglich, innerlich sah ich mich aber am trüben Ententeich eines altbackenen Staatsbads und Kurorts stehen. Überhaupt Wellness. Als Ingenieur entspannen mich Effizienz und technische Finesse mehr als eine Massage oder ein Saunaabend. Ich: zwei Minuten Dusche. Meine Frau und Tochter: zwei Stunden Wanne – so viel zu den Wellness-Bedürfnissen in unserer Familie. Ein Spielverderber mochte ich dennoch nicht sein, also nahm ich mir eine Woche frei und fuhr das erste Mal seit 20 Jahren wieder allein in den Urlaub. Meine Kollegen witzelten natürlich: „Schon gehört, der Leo fährt in den Kurlaub.“



Das besondere Flair von Bad Pyrmont entsteht durch liebevoll gepflegte denkmalgeschützte Gebäude wie das Haus Ockel am Brunnenplatz.

„Wir mussten außerdem leise sein, damit die ergrauten Damen und Herren sich erholen konnten.“



Oben: Der Hyllige Born ist die älteste Heilquelle in Bad Pyrmont und der Grundstein, auf dem die Entwicklung hin zur Kurstadt beruht.

Falls Sie sich fragen, woher meine Aversion gegenüber Kurorten herrührt: Ich bin in einem aufgewachsen – im Nordwesten Deutschlands. Als Kinder durften wir in den schönen Parks nie auf den Rasen. Wir mussten außerdem leise sein, damit die ergrauten Damen und Herren sich erholen konnten. Und auch für Jugendliche ist ein Kurort der denkbar schlimmste Ort der ganzen Welt. Natürlich hatte ich mitbekommen, dass heute nicht mehr von Kur, sondern von Reha die Rede ist. In meinem Kopf aber blieb das Bild eines gesundheitsorientierten, aber durchweg langweiligen Orts.



Ebenfalls denkmalgeschützt und optisch ein Highlight: Die „Untere Hauptallee“ mit ihrem Wasserlauf Richtung Brunnenplatz.



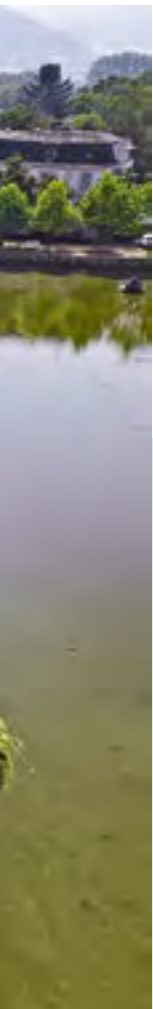
Ein Wow in Bad Pyrmont

Bad Pyrmont also, das sogenannte Fürstenbad im Weserbergland. Wenige Tage vor der Abreise versuchte ich, mich etwas in Stimmung zu googeln. Der Kurpark mit den Palmen und dem intensiven Farbenmeer wirkte eher mediterran und südsehaft. Hatte ich ein falsches Suchwort eingegeben? Nein, hatte ich nicht – das ist tatsächlich Bad Pyrmont. Sechs noch aktive Heilquellen soll es dort geben. Und eine einzigartige Dunsthöhle, in der natürliche Kohlensäure nach oben strömt, was Menschen mit Asthma, Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen guttut. Selbst Johann Wolfgang von Goethe war von dieser Gasgrotte begeistert und führte dort Experimente durch. War da etwa ein „Wow“ in meinem Kopf? Nein, nein, bremste ich mich. Kranke und Alte in einer Kleinstadt, wie soll ich da entspannen?

„War da etwa ein ‚Wow‘ in meinem Kopf?“



Hintern Rücken die Venus von Hohen Fels, vorn der (Wasser-) Lauf des Lebens.



Der Erdbeertempel ist im Kurpark zu sehen.

„Palmen entlang der Straßen, überall historische Statuen.“



Blütenmeer trifft auf Palmenpracht im Kurpark von Bad Pyrmont.

Drei Tage und vier Zugfahrtstunden später stand ich selbst in Bad Pyrmont. Fürstlich empfangen wurde ich nicht. Nur ein Taxifahrer im Hawaiihemd schmiss sofort seine Zigarette weg, als er mich sah und Blickkontakt suchte. Soso, im Kurort wird also auch geraucht, dachte ich lakonisch. Ich testete seine Lunge und ließ ihn meinen überdimensionierten Koffer einpacken. „Ah, eine 4-Wochenkur?“ meinte er anhand des Gewichts zu erkennen. „Verkürzt um drei Wochen, genau“, konterte ich frech. Er nahm es hin und brachte mich ohne viel Gerede zum Hotel. Auf dem Weg dahin klebte ich schließlich doch am Autofenster. Riesige Palmen entlang der Straßen, überall historische Statuen, wunderschöne Blumenbeete – wo war sie denn, die Kurort-Tristesse? In Bad Pyrmont scheinbar nicht. Vorbei am Schloss mit dem breiten Wassergraben gelangten wir an mein Ziel, das Kurhotel Fürstenhof. Ich bekam nicht nur ein schönes Zimmer, sondern auch einen Wellness-Anwendungsplan für die nächste Woche. „Als Empfehlung“, betonte die nette Dame an der Rezeption. Sie ahnte wohl, dass ich in Sachen Wellness einerseits Tipps brauchte, andererseits aber wenig Lust auf fest vorgeschriebene Tageskurpläne hatte.



*Verspricht Labsal für Leib und Seele,
die Hufeland Therme in Bad Pyrmont.*



**„Mit Quellwasser
gespeist.“**

Eine Woche Wellness verändert alles

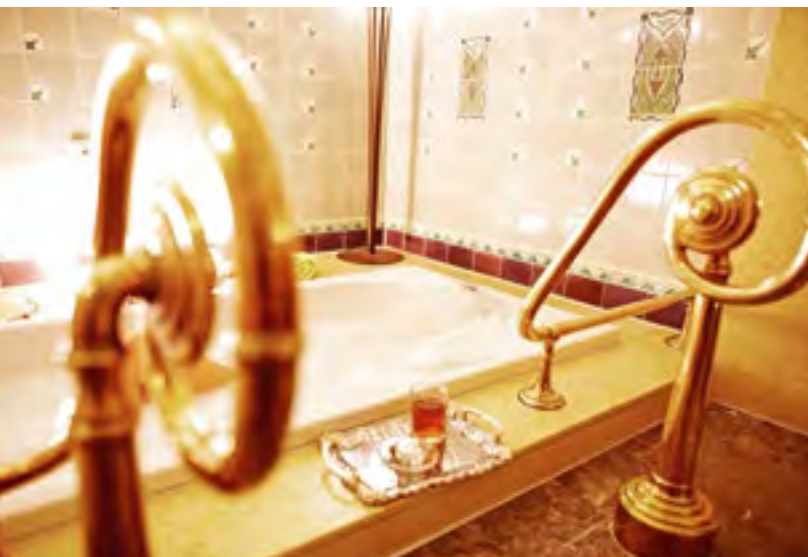
Beim ersten Frühstück – nach der überraschend entspannenden ersten Nacht allein im riesigen Doppelbett – schaute ich nach, was es an Anwendungen für mich gab. Eine Menge! Von den verschiedensten Massagen bis zu Ausflügen in den Eisbrunnen, die römische Dampfsauna und das Kneippbecken. Oder in die Hufeland Therme. Von der hatte ich bereits einiges Gutes gehört, beispielsweise, dass sie mit Quellwasser aus den Heilquellen des Ortes gespeist wird. Wer war Hufeland eigentlich nochmal? Ich nahm mein Smartphone und fand ein Zitat von ihm: „Die Kunst, das Leben zu verlängern, ist, es nicht zu verkürzen“, meinte dieser Christoph Wilhelm Hufeland. Sehr wahr, der königliche Leibarzt wusste also schon um 1800 herum, welche heilende Wirkung die Natur haben kann – und wie wichtig es ist, auch mal abzuschalten und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Ich ließ mich darauf ein, packte Bademantel und Badehose ein und lief rüber in die Hufeland Therme.

Statt eines festen Planes ließ ich mich einfach treiben – etwas, das mir sonst schwer gelingt. Ich brauche klare Zahlen, Termine, Ansagen. In Bad Pyrmont wurde ich zu einem anderen Leo – einem, der das Saunieren für sich entdeckt, sich ein Fürstenbad mit ätherischen Ölen gönnt, in der Meersalzgrotte langsam und tief einatmet und der sich im Therme eigenen Fitnessbereich an die Geräte traut. Am Abend schlenderte ich durch den Kurpark mit Palmengarten, flanierete über die Schlossstraße und stieg zum Schellenturm hinauf. Und wissen Sie was: Es war alles so viel angenehmer, als ich es in Erinnerung hatte. Der Wellness-Trend der letzten Jahre hat offensichtlich auch Kurorten zu einer Verjüngungskur verholfen.



„In Bad Pyrmont wurde ich zu einem anderen.“

Schon die Hochwohlgeborenen wussten den Komfort des Fürstinnenbades zu schätzen.



Die Therme auf modernstem Niveau

Am vorletzten Tag kam ich zufällig mit dem Betriebsleiter der Therme ins Gespräch. Er erzählte von der langen Geschichte dieses Ortes – und dass die Therme nach einem verheerenden Brand 1999 komplett neu aufgebaut wurde. Von Grund auf wurde modernste Sanitärtechnik eingebaut, alles ist auf Energieeffizienz und Nachhaltigkeit ausgelegt. Er zeigte mir sogar einige Technikräume und unsere Ingenieursherzen schlugen höher.



Das Sortiment der Optima P Duschsysteme besticht durch seine klare Optik und sein edles Glasdesign.



„Natürlich gibt es heute auch Wellness-Bäder für zu Hause.“

„Natürlich gibt es heute auch Wellness-Bäder für zu Hause, aber hier ist alles um einiges größer und vielfältiger“, meinte er am Ende. Dieser Satz beschäftigte mich noch länger. Unser Bad war meilenweit weg von dieser Wellness-Oase. Ich kannte es auch nicht anders. Ein Bad muss praktisch sein, nicht mehr, nicht weniger. Am Abend lag ich im Bett und googelte erneut. Meine Suchwörter dieses Mal: Wellnessbad zu Hause. Was ich sah, hatte wenig mit meiner Vorstellung von Bädern zu tun. Hier waren eher Wohnzimmer mit Duschen und Wannen zu sehen. Gab es das wirklich, oder ist das nur schöne Katalogwelt, fragte ich mich. Meine kleine Recherche dauerte schließlich bis tief in die Nacht. Ich fand herrliche Regenbrausen an der Decke, elegante Duschpaneele mit Massagedüsen sowie wassersparende und extrasanfte Duschköpfe.



Die dreistrahlige Handbrause von Optima X hat drei Wasserstrahlarten zur Auswahl: Massierend, belebend oder beruhigend.

„Mit integriertem Whirlpool.“



Oben: Die VITALline mit KOMBIpool von GKI sorgt für eine kraftvolle Rundummassage mit warmen Luftbläschen. **Unten:** Ein Hingucker ist die Optima X Stabhandbrause, die zusätzlich mit zwei Strahlarten überzeugt.

Die Optima X Handbrausen bestechen durch markantes Design und hohe Funktionalität.



Auf anderen Seiten entdeckte ich freistehende Wannen, die wie Kunstskulpturen wirkten – auch in wärmeren Farben als dem klassischen Weiß. Woanders fand ich riesige Einbauwannen mit integriertem Whirlpool. Ja, ich war baff.

Kurz vorm Schlafen schickte ich meiner Frau über WhatsApp unzählige Bilder von Wannen und Duschen und tollen Bädern. „Nächstes Projekt Wellnessbad?“ Als ich am nächsten Morgen aufs Smartphone schaute, sah ich nur eine kurze, wie immer unmissverständliche Antwort: ein riesiges, pulsierendes Herz-Emoji.

Die innovativen Poolsysteme von GKI bringen mit kräftigen Massagestrahlen, prickelnder Luft und stimmungsvollem Licht Körper und Geist in Einklang.



Kurzausflug ans Meer

Gesund entspannen wie am Meer – dies machen auch Meersalzgrotten möglich. Die älteste ihrer Art ist in Bad Pyrmont in der Hufeland Therme zu finden. Wir haben sie besucht und sind ihrem Geheimnis nachgegangen.

Wer zum ersten Mal die Meersalzgrotte von Bad Pyrmont in einem trockenen Bademantel oder in leichten Textilien betritt, taucht sofort in eine andere Welt ein. Hier bleiben Hektik und schlechte Luft außen vor. Das sanft gedimmte Licht, der beheizte Boden, die entspannende Musik im Hintergrund, milde 22 Grad Raumtemperatur – all das sorgt für einen überaus angenehmen Empfang. Anschließend lässt sich auf einer der Liegen der gesamte Reiz der Meersalzgrotte erschließen. Von den Decken schimmert originales Salz aus dem Schwarzen Meer, teilweise in Form von beeindruckenden Salzapfeln. Die Wände sind aus Steinsalz gemauert, das in Polen aus über 650 Meter Tiefe gewonnen wurde.

Diese Kombination sorgt für das Geheimnis der Meersalzgrotte: ihre gesundheitsfördernde Luftqualität. Durch die verschiedenen Salze und eine 40-prozentige Luftfeuchtigkeit stecken hier in jedem Atemzug sowohl ein Stück unverfälschtes Seeklima als auch ein Hauch der natürlichen Salzkammern in geschlossenen Zechen. So herrscht ein Mikroklima mit einer von Jod-, Magnesium-, Eisen-, Kalium- und Kalziummolekülen gesättigten Luft. Genau das wirkt sich positiv auf die Atemwege, Allergien sowie Haut- und Kreislauferkrankungen aus.

Die Konzentration der Mikroelemente ist sogar größer als am Meer und die niedrige Luftfeuchtigkeit erleichtert die schnelle Aufnahme der salzhaltigen Luft. Deshalb verbessern bereits 45 Minuten Aufenthalt in der Grotte den allgemeinen Gesundheitszustand. Regelmäßige Besuche unterstützen erwiesenermaßen die Widerstandskraft gegen Infekte und stärken den Organismus für den oftmals stressigen Alltag.

Mittlerweile gibt es auch in anderen Kurorten Meersalzgrotten. Doch so faszinierend wie hier in Bad Pyrmont ist kaum eine andere.





Salzkristalle glitzern in beruhigend wirkendem Licht und machen den Besuch der Meersalzgrotte zusammen mit entspannender Musik zu einem echten Erlebnis.



Wärmender Blütenzauber

Angenehme Wärme und zarte Düfte – dies verbinden Blütendampfbäder auf einzigartige Weise. Auch in der Hufeland Therme ist eines dieser saunaähnlichen Bäder zu finden. Lagoon nimmt Sie mit.

Wir tauchen ein in einen warm-rot beleuchteten und orientalisch gefliesten Raum. Sofort empfängt uns herrlicher Blütenduft sowie feuchte Wärme. Mit 40 bis 55°C ist die Hitze in der Blütensauna nicht so intensiv wie in anderen Dampfbädern. Dies macht das Akklimatisieren etwas leichter. Nach einem kurzen Innehalten

nehmen wir auf einer der langen, warmen Fliesenbänke Platz und lassen uns voll und ganz auf die Entspannung ein. Schon in der Antike waren Dampfbäder ein fester Bestandteil vieler Thermen. Und bis heute gehören sie weltweit zum Standard nahezu jeder Wellness-Anlage.



*Blühende Landschaften.
Und heilsam dazu.*

Spezielle Blütendampfbäder wie dieses in Bad Pyrmont sind dagegen nicht so oft zu finden. Die Mischung aus angenehmer Wärme, einer hohen Luftfeuchtigkeit von 80 bis 100 Prozent sowie den lieblichen Blütendüften ist ein ganz besonderes Erlebnis.

Zusammen mit der entspannenden Musik und den wechselnden Lichtspielen wirkt ein Besuch in der Blütendampfsauna ebenso pflegend wie auch entspannend. Der Körper kann entschlacken, der Geist einen Moment loslassen. Zudem ist die duftende Wärme heilsam – insbesondere bei Atemwegserkrankungen sind Blütendampfbäder zu empfehlen. Entscheidend dabei ist natürlich die Auswahl der passenden Düfte. So eignen sich für Blütendampfbäder vor allem Kamillen-, Rosen- und Jasminblüten.

Bereits nach wenigen Minuten spüren wir, wie sich die Muskeln entkrampfen und der ganze Körper entspannt. Der Blütenduft dringt mit jedem Atemzug tief ein und sorgt für ein durch und durch positives Gefühl. Eines, das auch in den Tagen danach bestehen bleibt.



Der perfekte Moment: Temperatur, Duft, Licht und Musik ergeben ein harmonisches Ganzes.



 **HUFELAND-THERME.DE**

INSPIRATION

*„Zudem ist die duftende
Wärme heilsam.“*



Eine Wanne wie ein Jungbrunnen

Entspannende Wohlfühlmomente und Genuss pur – alleine oder zu zweit – erleben Sie im SPApool von GKI. Die Muskeln lockern sich, der Stoffwechsel wird angeregt, sanfte Massage und Entspannung beleben den Organismus und geben neue Kraft.

*Ein besonderer Blickfang
ist die Tapete, sie macht
das Bad wohnlich.*



*Insights: Interview
mit Malermeisterin
Ursula Kohlmann*



Farben für das Auge und die Seele

Seit 90 Jahren und in der dritten Generation ist die ursprüngliche Malerwerkstatt Remmers mit den sieben Mitarbeitern ein Meisterbetrieb für alle Malerarbeiten. 1932 von Josef Remmers gegründet und in den 60er Jahren von Alfred Thamm (Vater von Ursula Kohlmann) übernommen. Seit 1998 führen Ursula und Reino Kohlmann die Firma und damit begann die VerWANDlung.

All das dient dem einen Ziel: hochwertige Arbeit mit gut geschulten Mitarbeitern abzuliefern und die Kunden zu begeistern. Bereits dreimal wurde die Firma VerWANDlung mit dem Branchenpreis „Maler des Jahres“ (2014, 2017 und 2019) ausgezeichnet. Unsere Interviewpartnerin Ursula Kohlmann war von klein auf mit dem Papa in der Werkstatt unterwegs, sie hatte schon immer Spaß an Farben, malen und mischen. Nach dem Abitur stand schnell fest, dass sie die Ausbildung als Malerin absolvieren wollte und sie schloss diese als die Bundessiegerin ab. Nach einem Jahr Auszeit mit einem Kunststudium in Aix-en-Provence kam die Meisterprüfung in Stuttgart und dann der Einstieg in die Firmenleitung. Zahlreiche Fortbildungen im In- und Ausland haben ihr den Blick für besonders schöne, ausgefallene und inzwischen auch wohngesunde und ökologische Wandgestaltungen geschult. Mineralische Wandputze sind eine Möglichkeit zur

natürlichen Gestaltung von Wohnräumen und Bädern. Schattierende Farbpigmente in Naturstoffen wie u. a. Alabaster, Marmor und Kalk in Jahrhunderte ausgereifter Zusammensetzung, kombiniert mit moderner Technologie, schaffen ein Zuhause zum rundum Wohlfühlen und eignen sich für jede Art von Feuchtigkeits- oder Schimmelproblemen. Jede Wand ist ein Unikat, ob glatt, strukturiert, edel glänzend oder puristisch matt in Betonoptik. Auch für fugenlose Bäder eignen sich Mineralputze, die dafür wasserabweisend und pflegeleicht versiegelt werden. Ebenfalls ein echtes Deko-Highlight sind Tapeten oder sogar wasserfeste Tapeten im Wohnraum oder im Bad. Im Gespräch mit Ursula Kohlmann im Beratungsraum der Firma VerWANDlung Remmers in Bonn-Bad Godesberg spüren wir die Begeisterung für das Thema Farbe und das Ziel, Räume für die Bewohner wohnlich und individuell zu gestalten.

Anstatt mit Fliesen mit ständig zu reinigenden Fugen, kann der Duscbereich auch mit einem Mikrozement wasserfest verputzt werden.

REDAKTION: Ihre Beratungen als Malerbetrieb gehen über die üblichen Dienstleistungen hinaus. Wie sind Sie auf die Idee der konzeptionellen Farbberatung gekommen?

URSULA KOHLMANN: Unsere Kunden waren immer schon begeistert von der Beratung, die wir durchgeführt haben. Ich habe mich viel mit Farbgestaltung beschäftigt und fortlaufend weitergebildet. Die Kundenstimme: „Mein Maler kann zwar gut arbeiten, aber keine Beratung durchführen“, hörten wir immer wieder. So sind wir auf die Idee gekommen, auch nur die reine Beratung als Dienstleistung anzubieten.

RE: Eine lange Zeit waren minimalistische Räume mit weißer Wandfarbe, ob Raufaser, Putz oder Vlies, „in“. Wann hat sich das geändert?

UK: Es gibt immer noch die Minimalisten-Fans, doch viele Menschen haben gemerkt, dass Farbe im Raum (was ja nicht bunt bedeuten muss) für das Auge und für die Seele angenehmer ist als ein reines Weiß. Diese Entwicklung beobachten wir schon seit Jahren. Im Wohnbereich, aber vor allem auch in Bädern setzt sich eine stilvolle Farbgestaltung immer mehr durch.

RE: Welche Zielgruppen nehmen Ihre Beratung in Anspruch?



Das Team besteht aus langjährigen Mitarbeitern. Viele der Gesellen sind schon zwischen 10 und 20 Jahren in der Firma, die sich immer wieder neu verWANDelt.





„Farben sind immer subjektiv.“

„Ein Maler, der muss anders als die Andern sehen, muss durch die Welt mit offenen Augen gehen.“

Zitat von Alfred Thamm, Vater und Großvater, ehemaliger Senior Chef des Malerbetriebes VerWANDlung Remmers, der ihnen die Liebe zum Beruf vermachte hat.

UK: Es gibt mehrere Zielgruppen: die einen sind die, die einen Handwerker bereits haben, der aber keine Ideen liefern kann. Die andere Zielgruppe sind die Do-it-yourselfer, die gerne selbst ihre vier Wände verschönern möchten und bei uns die Beratung und das Material kaufen.

RE: Wie gehen Sie bei einem Farbkonzept vor? Steht der Kunde und sein Farbgeschmack im Vordergrund oder der Raum, seine Größe, Beleuchtung, Licht?

UK: Bei einer Beratung geht es in erster Linie um Form, Größe, Lichtverhältnisse des Raumes. Was will ich betonen, was verschwinden lassen? Hat der Kunde / die Kundin einen bestimmten Wunsch, versuchen wir diesen aufzunehmen. Oft sind sie aber auch offen für eigene Ideen und freuen sich über Anregungen.

RE: Welche Wirkung auf Ihre Kunden können Sie beobachten, wenn Sie Räume farblich umgestaltet haben?

UK: Das ist das Schönste an unserem Beruf! Mit welcher Freude und Begeisterung die Kunden sich über die VerWANDlung freuen, da ein ganz neues Raumerlebnis zustande gekommen ist – das macht extrem viel Spaß!

RE: Kann die Wirkung von Farben auf Menschen verallgemeinert werden oder gibt es eher ein persönliches Empfinden?

UK: Farben sind immer subjektiv. Es gibt sicher allgemeingültige Regeln, doch jedes Individuum reagiert, je nach eigenen Erfahrungen, anders auf bestimmte Farbtöne. Hier gilt es, mit Gefühl an die Sache heranzugehen, um den richtigen Ton zu treffen.

RE: Tapeten hat man lange Zeit auch eher "älteren" Menschen zugeordnet, die Designs waren eher langweilig. Wie sieht es zurzeit aus? Und welche Zielgruppe möchte Tapeten in Wohnräumen oder sogar Bädern?

UK: Seit einigen Jahren gibt es Motivtapeten, die nichts mit den langweiligen Rapport-Tapeten zu tun haben. Eine Wand mit einem Motiv, das genau auf die Größe der Wand zugeschnitten ist, setzt einen wunderbaren Akzent und kann in kleinen Räumen Tiefe oder in dunklen Räumen Licht vermitteln. Eine tolle Möglichkeit, Räume zu verändern.

RE: Welche Materialien verwenden Sie für das fugenlose Bad? Und sind diese z. B. in der Dusche wirklich dicht?

UK: Wir verwenden innerhalb der Dusche einen Beton Ciré, einen Mikrozement, der in mehreren Schichten aufgetragen und mehrfach versiegelt wird. Bei fachgerechter Anwendung ist dieser dicht und bleibt mit der richtigen Unterhaltspflege viele Jahre pflegeleicht und schön. Außerhalb der Dusche gestalten wir die Wände mit einem Mineralputz, der atmungsaktiv und diffusionsoffen ist, damit das Bad keine abgedichtete Kammer ist.

RE: Spielt neben der Farbe bei Wandputz z. B. auch die Haptik eine Rolle?

UK: Wenn unser Mineralputz mit einer Wachsseife versiegelt ist, fühlt er sich herrlich kuschelweich an und ist eine haptische Freude. Der Beton Ciré wird lackiert und anschließend mit einem Hartwachs behandelt, so dass er sich auch sehr schön anfühlt.

RE: Welche Farbtrends sehen Sie für 2024 und für die nächsten Jahre? Wohin geht die Reise?



Die Streifentapete betont die zeitlosen Optima X Badmöbel, die weiße Keramik und die schwarzen Armaturen.

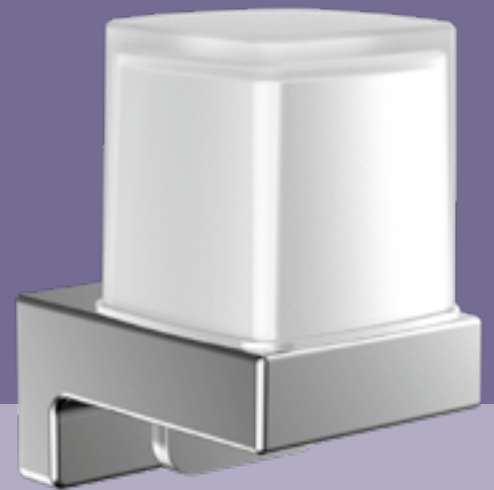
„Motivtapeten – eine tolle Möglichkeit, Räume zu verändern.“



INSPIRATION

Der Mineralputz in hellem Taupe hält sich angenehm im Hintergrund und lässt Raum für Akzente, wie hier für den weißen Kamin.





Design und Funktion ohne Bohren

UK: Es gibt jedes Jahr neue Trends – ob man immer alle mitmachen muss, ist die zweite Frage. Für 2024 war ein Pfirsichton die Trendfarbe, deshalb muss ich aber nicht nur diesen Ton beraten. Was immer einen harmonischen Effekt hat, sind Farbtöne, die aus der Natur inspiriert sind und dadurch niemals knallig wirken. Ökologische Materialien sind die Grundlage für ein wohngesundes Renovieren, und wirken besonders schön.

RE: Wo entstehen Ihrer Meinung nach die Farbtrends in Wohnräumen? Orientiert sich das an der Mode?

UK: Farbtrends werden von internationalen Trendscouts entwickelt, die versuchen die Stimmung der Bevölkerung aufzugreifen, um daraus einen Farbton zu entwickeln, der diese Stimmung widerspiegelt. Oft gehen Mode und Wohnen dabei Hand in Hand.

RE: Frau Kohlmann, vielen lieben Dank für die Einblicke.



Indische Heilkunst mitten in der Steiermark

Der Trend zum Gesundheitsurlaub ist ungebrochen. Immer mehr Menschen nehmen sich eine kleine Auszeit vom Alltag, um mit gesunder Ernährung, Wellness-Wochenende oder einem Yogaretreat ihr Wohlbefinden zu steigern. Hotels und Reiseanbieter reagieren längst auf diese Entwicklung. So auch das Mandira Ayurveda Resort mitten in der Steiermark, das die uralte indische Heilkunst in Spa, Küche, Garten und selbst in den Zimmern gekonnt integriert. Werfen Sie einen Blick in dieses außergewöhnliche Hotel in Österreich.

Natur trifft indische Heilkunst

Zwei Welten in wohltuender Harmonie: Eingebettet in die sanft hügelige Landschaft des steirischen Thermenlandes bietet das Mandira Ayurveda Resort ein ganzheitliches Wellness-Erlebnis, das sich rundum an der selbstgewählten Prämisse „Ayurveda & beyond“ ausrichtet. Das Hotelier-Ehepaar Christina und Andreas Drexler hat hier, in Bad Waltersdorf, ein Refugium erschaffen, das Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringt. Dafür kombinieren die Gastgeber den ayurvedischen Ansatz mit der regenerierenden Kraft des Thermalwassers und der harmonisierenden Wirkung von Yoga. Inmitten von farbenprächtigen Weingärten und sattgrünen Obsthügeln vereinen sich Ayurveda und traditionelle Medizin, Indien und Europa, Osten und Westen. So entsteht dort eine einzigartig heilsame und energiebringende Erfahrung für die Gäste.



*Christina und Andreas Drexler,
die Inhaber des Mandira
Ayurveda Resorts.*

„Ein Refugium, das Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringt.“

Rechts: Ayurveda ist viel mehr als nur exotische Gewürze.

Unten: Die Gedanken schweifen lassen bei einer Tasse Tee aus Indien.



Wer bei Ayurveda an Massagen, Tees oder exotische Gewürze denkt, liegt damit nicht falsch, aber auch nicht ganz richtig. Die mehrere tausend Jahre alte Heilkunst aus Indien ist keine einzelne Praktik, sondern vielmehr eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Der Ayurveda-Lehre nach ist das Leben eine Einheit von Körper, Sinnen, Verstand und Seele, die von den drei Doshas, den sogenannten Lebensenergien namens Vata, Pitta und Kapha, gebildet wird. Geraten die drei Doshas ins Ungleichgewicht, können Krankheiten entstehen. Um die Balance wiederherzustellen, gibt es im Ayurveda verschiedene Behandlungsmethoden wie Massagen und Reinigungstechniken, eine spezielle Ernährungslehre, spirituelles Yoga oder auch Pflanzenheilkunde. Wichtig ist die Ganzheitlichkeit der Heilkunst, die in Indien sogar an großen Universitäten gelehrt wird – darum bedeutet Ayurveda auch „Wissen vom Leben“.

Ein Rückzugsort für die Seele

„Holistic Ayurveda“ ist dann auch der Anspruch, der das Mandira Ayurveda Resort in vielfältiger Weise durchdringt. Hier trifft lässige Gemütlichkeit auf stilvolle Eleganz: Warme Töne bringen die indische Farbwelt ins Innere des Resorts, sei es in der lichtdurchfluteten Lobby mit Blick auf das Naturpanorama der Steiermark, in den großzügig geschnittenen Zimmern oder in der stylischen Bar samt Lounge, die mit lauschigen Plätzen als Rückzugsort dient, um die Gedanken ziehen zu lassen oder ein kleines Pläuschchen zu halten. In Ganeshas Garten, der ausschließlich den Gästen des Mandira vorbehalten ist, können die Besucher bei einer Tasse Tee durchatmen und dem namensgebenden indischen Glücksgott huldigen. Der ausgedehnte Spa-Bereich mit Heilthermalpool, Outdoor-Panoramapool und fünf verschiedenen Saunen lädt dazu ein, das einzigartige Konzept „Ayurveda & beyond“ noch intensiver kennenzulernen.



Die indische Farbwelt prägt das Interieur des Resorts.



„Hier trifft lässige Gemütlichkeit auf stilvolle Eleganz.“



Oben: Der Spa-Bereich verbindet Ayurveda mit Thermalwasser. **Unten:** Ganeshas Garten ist benannt nach dem indischen Glücksgott.

Heilung durch innerliche Reinigung

Im Mandira wird das System Gesundheit auf präventiver und regenerativer Ebene betrachtet. Neben einzelnen Treatments wie die traditionelle Abyhanga-Ölmassage oder eine entschlackende Lymphdrainage sowie vielfältigen Fitness- und Entspannungsangeboten können auch verschiedene Signature-Kuren mit jeweils unterschiedlichem Fokus gebucht werden. Dazu gehört die beliebte Panchakarma-Kur zur tiefgreifenden Reinigung von Körper und Geist ebenso wie eine Longevity-Kur, eine Detox-Kur oder



*Spezielle Massagen
sind elementarer Teil
jeder Ayurveda-Kur.*



eine Hormon-Balance-Kur. Doch nichts davon ist „von der Stange“, sondern jede Kur und jede Behandlung wird auf jeden einzelnen Gast individuell zugeschnitten. Dazu gehört ein ausführliches Erstgespräch mit einem Arzt, der nach ayurvedischen Grundsätzen eine Diagnose anhand Untersuchungen von Puls, Zunge, Augen und weiteren Parametern unternimmt. Dabei wird auch das Verhältnis der drei Doshas zueinander ermittelt und als Basis für strategische Ausrichtung der Kur genutzt. Denn das Ziel jeder Ayurveda-Behandlung ist es, Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen.

Kochkunst als Heilkunst

Auch kulinarisch hat das Mandira einiges zu bieten, spielt doch die Ernährung eine immens wichtige Rolle im Ayurveda. Getreu dem Motto „Du bist, was du isst“ ist die Küche Teil der verschiedenen Kuren und trägt zur ganzheitlichen Erholung bei. Das Restaurant steht ganz im Zeichen der traditionellen Ernährungslehre und sorgt mit regionalen Zutaten sowie ayurvedischen Gewürzen und Zubereitungsformen für ein wohltuendes Erlebnis für die Sinne. Die Gerichte sind überwiegend vegetarisch, aber auch Fisch wird serviert. Besonderes Highlight sind die drei unterschiedlich gestalteten Räume des Restaurants, die den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha entsprechen und mit ihrer Farbgebung ideal auf die Restaurantgäste einwirken.

„Ein wohltuendes Erlebnis für die Sinne.“



Gesunde Köstlichkeiten: Die ayurvedische Ernährungslehre ist mehrere tausend Jahre alt.



Yoga entspannt nicht nur, sondern macht den Körper auch beweglicher, flexibler und stabiler.

Wer also restlos eintauchen möchte in die uralte indische Heilkunst mit ihren vielen Facetten, ist im Mandira Ayurveda Resort bestens aufgehoben. In diesem kraftspendenden, energetischen und liebevollen Ambiente lässt es sich perfekt vom Alltagsstress abschalten, die Batterien aufladen und die innere Mitte wiederfinden.

 **MANDIRA-AYURVEDA.AT**

*Insights: Interview mit
Christina Drexler*



Das Resort ist für mich ein heiliger Ort

Christina Drexler leitet gemeinsam mit ihrem Mann das Mandira Ayurveda Resort im österreichischen Bad Waltersdorf. In diesem Interview verrät sie uns mehr über ihr Hotel und die Idee dahinter.

REDAKTION: Können Sie etwas über Ihre persönlichen Erfahrungen mit Ayurveda erzählen und wie diese zur Gründung des Resorts geführt haben?

CHRISTINA DREXLER: Ich bin in einer Hoteliersfamilie aufgewachsen, meine Eltern hatten ein Hotel in Tirol. Meiner Mutter war das irgendwann zu eintönig und sie wollte etwas Neues ausprobieren, was ihr mehr Sinn gibt und sie erfüllt. So kam sie durch Zufall zum Ayurveda. Sie begann, in unserem Hotel Ayurveda-Massagen anzubieten, doch schon bald wollte sie das Konzept erweitern und hat eine Ausbildung gemacht. Dann kamen Panchakarma-Kuren hinzu, also ayurvedische Detox-Kuren. Auf diese Weise bin ich selbst auch zum Ayurveda gekommen. Ich habe mit 15 schon Yoga gemacht und mich dadurch immer mehr dafür interessiert. Als ich im BWL-Studium einen

Ferienjob gesucht habe, kam meine Mutter auf die Idee, mir eine der Massagetechniken beizubringen, damit ich damit Geld verdienen konnte. Das hat mir so gut gefallen, dass ich mich entschieden habe, neben dem BWL-Studium auch Ayurveda-Medizin zu studieren. Anschließend habe ich in unserem Hotel in Tirol den Ayurveda-Bereich aufgebaut. Zum Schluss waren wir 17 Masseure, Ärzte und so weiter. Weil das so gut lief und immer ausgebucht war, hat mein Vater beschlossen, ein zweites Hotel aufzumachen. Dort habe ich wieder den Ayurveda-Bereich aufgebaut. So kam es zur Gründung unseres Resorts, das ich heute mit meinem Mann führe.

RE: Was ist Ihre Vision für das Resort und welche Ideen stecken dahinter? Wie soll das Resort die Besucher beeinflussen?

CD: Für mich ist das Resort ein heiliger Ort, ein Kraftplatz, wo jeder einzelne Besucher die Möglichkeit hat, für sich etwas zu tun – für seinen Körper, seinen Geist und seine Seele – in seinem Tempo, Schritt für Schritt. „Mit mir ist ein Wunder passiert“, dieses Feedback bekommen wir oft von





„Es ist einfach schön zu sehen, wie sich unsere Gäste während ihres Aufenthalts von innen heraus verändern.“

unseren Gästen. Die Wunder machen aber nicht wir, sondern jeder einzelne Besucher selbst, indem er auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene an sich arbeitet, loslässt, transformiert und sich in Frieden bringt. Es ist einfach schön zu sehen, wie sich unsere Gäste während ihres Aufenthalts von innen heraus verändern. Ich sehe die Entwicklung des Gastes, nachdem er angereist ist. Ich sehe, wie sich sein Gesicht verändert, wie sich die Attitüde verändert, wie der Glanz in den Augen zurückkommt, wie die Freude, die Vitalität und die Zufriedenheit zurückkommen. Das ist eigentlich das, was mir am meisten Spaß macht und mich am meisten nährt.

RE: Welche großen Herausforderungen hatten Sie bei der Gründung des Resorts und wie haben Sie diese gelöst?

CD: Herausforderungen hatten wir einige. Wir haben 2019 das Resort gekauft und dann kam 2020 erst Corona, anschließend die Ukraine-Krise, die Energiekrise, die Inflation und so weiter. Unser Resort, das kann man sagen, begann in einer sehr schwierigen Zeit. Aber wir sehen einfach, dass es unseren Gästen sehr gut gefällt, und wir haben

sehr viele Wiederkehrer. Trotz schwieriger Zeiten können wir einen Zuwachs an Gästen verzeichnen und ich glaube, nur darauf kommt es an.

RE: Ayurveda ist ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit. Wie setzt das Resort diese Philosophie in seiner Dienstleistung und im Alltag um?

CD: Ein typischer Tag beginnt mit einer Ghee Einnahme (Geklärte Butter zur Bindung von Toxinen im Körper), am Vormittag hat man die Konsultation, danach ein Treatment, dann Sauna und Yoga. Mittags gibt es immer ein Drei-Gänge-Menü, das die Entgiftung unterstützt. Am Nachmittag gibt es ein weiteres Treatment, eine Meditationseinheit und abends entweder eine reichhaltige Suppe oder eine leichte Mahlzeit, je nach Empfehlung des Arztes. Währenddessen kann man die Saunalandschaft genießen. Unser Thermalbecken ist einzigartig, da wir Ayurveda mit dem Thermalwasser verbinden und das Wasserelement eine wichtige Rolle für das Bindegewebe, den Knochenapparat und emotionales Loslassen spielt. Wir decken in unserem Resort ganz viele Säulen ab: Meditation, Yoga, Bewegung, das heilende Thermalwasser und natürlich die Nahrung. 95 Prozent unserer Nahrungsmittel sind von Bauern aus der Umgebung, also regional. Wenn jemand mit Bluthochdruck kommt, kann es bei dem einen die Nahrung bzw. die Schadstoffe im Körper sein, beim anderen aber der Arbeitsstress, Beziehungsstress oder etwas anderes. Wir schauen uns alle Facetten an und überlegen dann, wie wir die Ursachen angehen können. Das Mandira Ayurveda Resort bietet echt maßgeschneiderte Kuren an, je nachdem, wo der Gast gerade in seinem Leben steht und was er braucht. Mit den Behandlungen, den Therapien für den Bewegungsapparat und Detox kommt der Gast viel schneller zur Heilung.

RE: Vielen Dank für das Gespräch, Frau Drexler.



Ein nachhaltiger Weltstar

Dass Sebastian Kneipp so nachhaltige Spuren hinterlassen wird, hat vermutlich nicht einmal er gedacht. Mitte des 19. Jahrhunderts beschäftigte sich der Pfarrer erstmals mit der heilenden Kraft des Wassers – und seine Erkenntnisse werden bis heute angewandt.

Wir geben einen kleinen Einblick in die Kneipp-Gegenwart.

Schon zu seinen Lebzeiten war Sebastian Kneipp ein Weltstar. In den USA gehörte er neben dem damaligen US-Präsidenten Grover Cleveland und Fürst Bismarck zu den drei bekanntesten Menschen. Und das, obwohl er 1853 wegen angeblicher Kurpfuscherei vor Gericht stand. Viele der damaligen Ärzte standen seinen Erkenntnissen zur Heilkraft des Wassers skeptisch gegenüber. Möglicherweise waren sie auch neidisch, weil seine Anwendungen im Volk so viel Anklang fanden. Kneipp ließ sich davon nicht beirren. Er blieb seiner Nächstenliebe treu und stellte dem an Gicht leidenden Richter eine Anweisung aus.

Anders als andere deutsche Weltstars geriet der Pfarrer aber nicht irgendwann in Vergessenheit. Dank der Arbeit zahlreicher Kneipp-Vereine finden sich in vielen Orten bis heute Kneipp-Zeugnisse wieder. Für Städte ist das staatlich anerkannte Prädikat „Kneipp-Heilbad und -Kurort“ Gold wert. Allein in Deutschland gibt es über 60 davon – von Göhren auf Rügen bis nach Oberstdorf im Oberallgäu. Selbst das Kneippen an sich schaffte es zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO. Und natürlich hat auch das gleichnamige Körperpflege-Unternehmen der Marke Kneipp zu langanhaltendem Ruhm verholfen.



Links: Kneipp lebt. Im Museum wie im medizinischen Alltag. **Unten:** Das Auge kurt mit. Blick über Bad Wörishofen.

„Hier lebte und wirkte Sebastian Kneipp.“



Bad Wörishofen – das Kneipp-Zentrum

Einer der heute wichtigsten Orte, um den nicht abebbenden Kneipp-Hype zu erleben, ist ohne Zweifel Bad Wörishofen. Hier lebte und wirkte Sebastian Kneipp über 40 Jahre lang. Mit 24 Anlagen bietet der Kurort das volle therapeutische Kneipp-Programm. In mehreren Becken können die Gäste im Wasser treten sowie an speziellen Brunnen und Schläuchen anregende Armbäder vornehmen. Mit dem Kneipp-Zentrum in Bad Wörishofen ist zudem ein richtiges Kneipp Imperium entstanden – inklusive eigener Akademie, eigenem Verlag sowie einer Konföderation mit internationalen Kneipp-Bewegungen.

 BAD-WOERISHOFEN.DE



Oben: Mit den Fußsohlen erspüren.
Links: Wassertreten im Storchengang.

Kneipp kannte den Weg zur nachhaltigen Gesundheit.

„In der Natur genießen.“



*Die Wolfsschlucht:
Mehr als vier
Kilometer durch
atemberaubende
Natur.*

Wer die Kneipp-Anwendungen lieber komplett in der Natur genießen möchte, wird in der österreichischen Wolfsschlucht bei Bad Kreuzen fündig. Ein 4,5 Kilometer langer Kneipp-Rundweg führt entlang des Kempbachs durch einen verwunschenen, felsigen Wald. Neben einigen gymnastischen Übungsstellen können die Wanderer hier natürlich auch Wassertreten und einen schönen Wasserfall bestaunen. In Deutschland gibt es ebenfalls unzählige Wanderwege, an denen die Beine und der Kreislauf mitten in der Natur auf Trab gebracht werden können.

Kneipp in Medizin und Kindererziehung

Die Kneippschen Anwendungen unterstützen heute immer häufiger auch schulmedizinische Therapien. Längst ist die Heilwirkung der Wassertherapie wissenschaftlich belegt, sodass sie als Ergänzung zur klassischen Behandlung auch in Krankenhäusern angewandt wird – um das Immunsystem zu stimulieren und die Durchblutung zu fördern. Am Berliner Immanuel Krankenhaus greift beispielsweise Professor Andreas Michalsen als Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde auf die Erkenntnisse von Sebastian Kneipp zurück.

Darüber hinaus prägt Kneipp den Alltag vieler Kindergärten. Rund 500 vom Kneipp-Bund anerkannte Kitas richten ihren Alltag nach den fünf Kneippschen Elementen aus. Die Kinder lernen hier spielerisch und tagtäglich die Grundlagen für eine gesunde Lebensweise.



Früh übt sich. Spielerisch auf dem Weg zu einer gesunden Lebensweise.



Wasser ist Leben. Das lernen schon die Kleinen.

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

Zitat von Sebastian Kneipp



Ganzheitlicher Impulsgeber – Kneipp-Bund

Dass der Name Kneipp heute noch so präsent ist, liegt maßgeblich am Engagement des Kneipp-Bund e.V., der kurz nach Kneipps Tod gegründet wurde. Von Bad Wörishofen aus koordiniert er seit 1897 die Arbeit der heute 450 einzelnen Kneipp-Vereine und deren insgesamt 160.000 Mitglieder. Damit ist er aktuell die größte private Gesundheitsorganisation in Deutschland. In den letzten Jahren hat sich der Kneipp-Bund e.V. daher immer mehr auch gesundheitspolitisch eingesetzt. So unterhält der Verein in Berlin ein Büro für Gesundheit und Prävention – ganz im Sinne von Sebastian Kneipp: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“

Der Kneipp-Bund hatte auch seinen Anteil daran, dass das deutsche Bundesfinanzministerium den „Kräuterdoktor“ ehrte – zum 200. Jubiläumsjahr erschien sowohl eine Gedenkmünze als auch eine Sonderbriefmarke. So, wie es sich für einen Weltstar eben gehört.

 KNEIPPBUND.DE

„Ein kaltes Arm- bad mit großer Wirkung.“

Kneipp zu Besuch

Wer Kneipp gerne persönlich auf einen Kaffee eingeladen hätte, ist zwar 200 Jahre zu spät, seine Lehren und Methoden können aber nach wie vor ins eigene Zuhause einziehen. Wie einfach und zugleich effektiv das funktioniert, zeigen diese drei Anwendungsbeispiele:

Der „Kneippische Espresso“¹

Ob als koffeinfreier Wachmacher am Morgen oder als Energy Boost zwischendurch – bei dem sogenannten Kneippischen Espresso handelt es sich um ein kaltes Armbad mit großer Wirkung. Die Kältereize wirken aktivierend und stimulierend auf den Körper. Das Ergebnis: Das Armbad hilft gegen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und regt den Stoffwechsel an. Auch eine bessere Durchblutung, eine Stärkung der Abwehrkräfte und Schmerzlinderung bei Ellbogenbeschwerden zählen zu den Effekten.

UND SO GEHT'S ...

- 1 Ein Waschbecken mit kaltem Wasser füllen – Temperatur 12 bis 18 Grad Celsius.
 - 2 Arme bis zur Mitte der Oberarme ins Wasser eintauchen und mit den Unterarmen eine kurbelnde Bewegung durchführen. Die Arme sollten so lange im Wasser bleiben, bis ein deutliches Kältegefühl spürbar wird – also ca. 30 bis 40 Sekunden.
 - 3 Während der Anwendung ruhig atmen. Wer dabei lächelt, produziert zusätzlich Endorphine.
 - 4 Bitte nicht abtrocknen! Stattdessen das Wasser am Ende der Anwendung einfach sanft abstreichen.
 - 5 Mit langen Ärmeln für Wiedererwärmung sorgen. Es empfiehlt sich, ca. 20 Sekunden pendelnde Armbewegungen auszuführen.
- ! Diese Anwendung ist nicht ratsam, wenn ...
... sich Arme und Hände bereits vor Beginn der Anwendung kalt anfühlen.
... die anwendende Person unter Angina Pectoris oder anderen Herzkrankheiten leidet.



Die Optima X Waschtische sind groß genug für ein Armbad nach Kneipp.

Der Wechselarmguss²

Wohltuend sanft und doch belebend – so könnte man Kneipps Wechselarmguss beschreiben. Ein absoluter Klassiker, der wunderbar die Wärmeleitfunktion des Wassers und somit das Fundament der Hydrotherapie demonstriert. Neben einer erfrischenden Wirkung, die auch gegen Müdigkeit hilft, fördert die regelmäßige Anwendung die Gesundheit und stärkt das Immunsystem.

Unterputz-Brausearmatur in schwarz matt kombiniert mit passender Handbrause und Brauseschlauch.



UND SO GEHT'S ...

- 1 Die Armatur betätigen und beginnend mit dem kleinen, rechten Finger den Arm langsam durch den Wasserstrahl bis zur Mitte des Oberarms führen. Die ideale Wassertemperatur liegt zwischen 36 und 38 Grad.
 - 2 Einen Moment verweilen und anschließend den Arm unter dem Wasserstrahl zurück bis zum Daumen führen.
 - 3 Den Vorgang wie beschrieben am linken Arm wiederholen.
 - 4 Zeit für die Abkühlung – Schritte 1 bis 3 mit kaltem Wasser (ca. 18 Grad) erneut ausführen. Danach folgt eine weitere Wärmeanwendung und dann wieder eine Kaltanwendung. Also: warm, kalt, warm, kalt.
 - 5 Nach dem letzten Kaltguss nicht abtrocknen, sondern das Wasser leicht abstreifen. Zum Aufwärmen können ein Bademantel oder etwas Bewegung gut tun.
- ! Diese Anwendung ist nicht ratsam, wenn ...
... die anwendende Person unter Angina Pectoris oder anderen Herzkrankheiten leidet.

Ideal für Wechselarmguss: Die Optima X Waschtischarmatur mit seitlicher Betätigung bietet angenehm viel Platz.



Der Schönheitsguss³

Ganz ohne Botox, aber dafür mit Wasser funktioniert Kneipps Anti-Falten-Hack. Auch Gesichtsguss genannt, sorgt das kalte Wasser hier nicht nur für eine Frischekur gegen müde Augen, es fördert die Durchblutung der Haut, strafft das Gesicht und kann sogar Kopfschmerzen lindern.

UND SO GEHT'S ...

- 1 Zunächst die Handbrause vom Brauseschlauch lösen, über die Dusch- oder Badewanne beugen und eine angenehme, sanfte Druckstärke für das kühle Wasser auswählen. Ein Tipp vorweg: Während der gesamten Anwendung sollte langsam durch den Mund ein- und ausgeatmet werden.
 - 2 Den Wasserstrahl an der rechten Schläfe ansetzen, ihn über die Stirnpartie zur linken Schläfe führen und anschließend zurück zum Ausgangspunkt.
 - 3 Nun den Wasserstrahl auf der rechten Gesichtshälfte dreimal senkrecht auf- und abschwenken und dann zur linken wechseln, um den Vorgang dort zu wiederholen.
 - 4 Drei kreisende Bewegungen über das gesamte Gesicht beenden den erfolgreichen Gesichtsguss.
 - 5 Jetzt nur nicht abtrocknen! Stattdessen das Wasser sanft mit der Hand abstreifen und natürlich trocknen lassen.
- ! Diese Anwendung ist nicht ratsam, wenn ...
... die anwendende Person unter akuten Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündungen leidet.
... Augenerkrankungen wie grauer oder grüner Star sowie Nervenentzündungen im Gesicht vorliegen.

So wird Duschen zum Erlebnis

Exklusives Design und fortschrittliche Technologie made by CRISTINA Rubinetteria, Italien, bilden die Grundlage für eine Wellness-Kollektion, bei der Wasserkontrolle und -management entscheidend sind, um Komfort zu gewährleisten und das Duschenerlebnis zu optimieren. Dabei wird auf unterschiedliche Lebensstile und Bedürfnisse eingegangen. So soll das Badezimmer in einen Ort der Entspannung und des Wohlbefindens verwandelt werden.

 CRISTINARUBINETTERIE.COM

*Das Rundum-Dusch-
erlebnis mit extra
großer Regendusche
von oben und
seitlichen Brausen.*



*An der Wand befestigte
Wasserspeier sind ein
optisches Highlight und
ein besonderes sensori-
sches Erlebnis.*



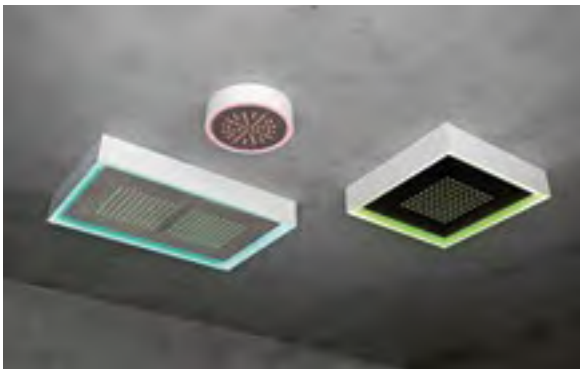


2-strahlige Kopfbrause mit Regen- und Wasserfall-Funktion und LED-Beleuchtung.



Wellness pur

CRISTINA Rubinetterie hat es sich zum Ziel gesetzt, das Konzept des Badezimmers neu zu definieren. Mit der 75-jährigen Tradition ist das Unternehmen ein Pionier bei der Bereitstellung hochwertiger, modernster Duschlösungen. Dank dieser verwandelt sich Ihr Bad in einen Wellnessstempel mit Kopfbrausen samt Regen- und Wasserfallfunktionen, ergänzendem Sprühnebel oder LED-Beleuchtung. Damit Sie das perfekte Produkt finden, das Ihr Verlangen nach einem multisensorischen Duscherlebnis erfüllt, und Sie sich so in Ihrem Bad optimal erholen, pflegen und entspannen.



Links: Runde, rechteckige oder quadratische Kopfbrausen mit LED-Umrissbeleuchtung und Farbtherapie. **Unten:** Rechteckige Kopfbrause mit Regen- und Wasserfall-Funktion, LED-Umrissbeleuchtung und Farbtherapie.

Kopfbrausen mit Beleuchtung

Verschiedene Formen und Größen zeichnen die CRISTINA Modelle aus, ebenso wie eine Vielfalt an Strahlarten – so erleben Sie das Element Wasser immer wieder neu.



10 Tipps und Tricks, damit kleine Bäder größer wirken



1. Helle Töne kombinieren

Kleine Bäder mit vier oder fünf Quadratmetern sollten in hellen Farben gestaltet werden. Eine Ton-in-Ton-Optik oder eine Kombination der Farbtöne Beige und Braun machen ein Bad wohnlich. Auch verschiedene Grautöne lassen das kleine Bad offener erscheinen. Neben Fliesen können Mineralputze eingesetzt werden, die in der Dusche wasserfest verputzt werden. Somit ergibt sich eine gleichmäßige und ruhige Wandgestaltung. Als Hingucker könnte ein Wandstück mit einer Dekortapete versehen werden. Auch der Einsatz von einzelnen Dekorfliesen oder Mosaiken, z. B. über dem Waschtisch, setzt Akzente und schafft eine individuelle Note.

2. Natürlich schön mit Tageslicht

Je mehr Licht in einem Bad ist, umso geräumiger wirkt auch ein kleines Bad. Optimal ist natürliches Licht durch ein Fenster. Es ist außerdem zu empfehlen, die Deckenbeleuchtung auch in fensterlosen Bädern zu optimieren. Licht mit einer Farbtemperatur ab 5.300 Kelvin entspricht natürlichem Tageslicht und hat eine aktivierende Wirkung, die besonders morgens hilfreich ist. Je höher die Kelvinzahl desto „kälter“ das Licht. Für ein entspannendes Wannenbad ist warmweißes Licht mit 2.700 bis 3.300 Kelvin geeignet. Viele Lichtstrahler lassen sich auch dimmen.



Die Qual der Wahl wird bei den Farben besonders deutlich.



„Think big ist die Devise in kleinen Bädern.“

3. Kleines Bad – große Fliesen

Think big ist die Devise in kleinen Bädern, denn große Fliesenformate lassen einen kleinen Raum größer wirken. Ab einer Kantenlänge von 60 cm werden Fliesen als großformatig bezeichnet. Ein Format von 30 x 60 cm ist zum Beispiel sehr gut geeignet. Auch die Fugenfarbe spielt eine Rolle. Hat sie die gleiche Farbe der Fliese, ergibt sich optisch eine Fläche, wodurch die Boden- oder Wandfliesen wie eine Ebene wirken und für optische Ruhe sorgen. Ebenso entscheidend ist die Verlegetechnik. Wände wirken optisch breiter, wenn rechteckige Fliesen waagrecht angebracht werden, Räume gewinnen optisch an Höhe bei einer senkrechten Verlegerichtung. Auch das Verlegen der gleichen Fliese auf Wand und Boden schafft Ruhe und vermittelt räumliche Weite.



Quadratisch, praktisch, schick.

„Übersichtlich und ordentlich.“

4. Zu Recht ein Klassiker: weiße Keramik

In einem kleinen Bad sollte die Sanitärkeramik klassisch in Weiß gehalten sein. Aufsatzschalen in Kombination mit einer Wand-Waschtischarmatur sind sowohl modern als auch elegant und vermitteln ein luftiges Gesamtbild. Waschtischmodelle mit einem großzügigen Innenbecken sind für Familien gut geeignet.

5. Smarter Stauraum

Um Stauraum zu schaffen, sollte der freie Platz unter dem Waschtisch für einen Waschtischunterschrank genutzt werden – optimal mit einem oder zwei Auszügen. So werden alle Badutensilien übersichtlich und ordentlich verstaut. Bei vielen Badmöbelmodellen kann ein passender Handtuchhalter seitlich am Waschtischunterschrank montiert werden, oder Sie entscheiden sich für einen platzsparenden Handtuchring. Eine Kombination von einem offenen Regal mit einem Waschtischunterschrank wirkt ebenfalls luftig und geräumig. Badmöbel können mit Spiegelschränken ergänzt werden, die Zusatzbeleuchtung, Steckdosen und viel Stauraum bieten.



*Design und Zweck im Einklang:
Gerade Linien sorgen für Ordnung.*

 **MEIN-OPTIMA.DE**

Die Fox Komfortwanne von GKI bietet Armauflagen und eine Duschzone.

 **GKI.AT**



6. Spiegelverkehrte Größe

Großzügige Spiegelflächen verleihen dem Bad optisch mehr Weite und Tiefe. Ein Beispiel dafür ist ein LED-Lichtspiegel über dem Waschtisch, beispielsweise im Hochformat 60 × 80 cm. Alternativ könnte ein zusätzlicher Ganzkörperspiegel im Bad angebracht werden. LED-Lichtspiegel sorgen zudem dafür, dass Sie ins rechte Licht gerückt werden – ob Sie sich schminken oder rasieren. Verschiedene Lichtarten schaffen die richtige Atmosphäre. In kleinen Bädern ohne Fensterbelüftung sorgt eine Antibeschlagfunktion dafür, dass der Spiegel nicht beschlägt.

7. Unsichtbare Spültechnik

Ein wandhängendes WC gibt das Gefühl von mehr Bodenfreiheit, also mehr Platz im Raum. Zudem verschwindet die Spültechnik in der Vorwandinstallation und kein Spülkasten unterbricht die einheitliche Wandgestaltung. Ein weiterer Vorteil ist, dass eine zusätzliche Ablagefläche entsteht. Wahlweise könnte die Vorwandinstallation bis zur Decke durch eine

Trockenbaukonstruktion hochgezogen werden, wobei durch den Einbau von Nischen zusätzliche Ablage- oder Dekoflächen entstehen. Dabei gilt generell: Im kleinen Bad sparsam mit den „Stehrumchen“ umgehen, sie schaffen Unruhe. Wenn ausreichend Platz in der Vorwandinstallation ist, könnte ein Einbaumodul verbaut werden, dies kann zum Beispiel eine WC-Bürstengarnitur inklusive eines WC-Papierhalters sein, die in der Wand verborgen sind.


8. Falten fürs Wohlergehen

Der Duschbereich sollte bei einem kleinen Bad in die Gesamtgestaltung eingeplant werden, d. h. die Bodenfliesen werden auch in der Dusche verlegt. Der Wasserablauf erfolgt durch eine Duschrinne, die wandnah eingebaut wird. Eine Walk-In Duschtrennung oder eine Duschtrennung mit Falttüren kann direkt auf dem Fliesenspiegel montiert werden. Falttüren können komplett an die Wand geklappt werden und auch die Walk-In Lösung engt den Raum nicht ein. Als Glasart sollte Klarglas gewählt werden. Glas wirkt edel und luftig. Alternativ zum gefliesten Bereich sind Duschwannen z. B. aus Stahl in vielen Formaten erhältlich.



Die elegante Lösung

www.mein-optima.de

 MEIN-OPTIMA.DE



9. Das Innere zählt: Raumsparwannen

Raumsparwannen haben kleine Außenmaße, aber die Innenmaße sind optimiert, sodass genug Platz in der Wanne vorhanden ist. Ein Wannenaufsatz aus Klarglas ermöglicht auch das Duschen in der Wanne, sodass in kleinen Räumen beides komfortabel möglich ist. Komfortabel für kleine Bäder sind Wannen mit einer verbreiterten Duschrinne. Je nach Schnitt des Raumes bietet sich der Einbau einer platzsparenden Sechseckwanne an.


10. Heizkörper statt Handtuchhalter

Badheizkörper erwärmen nicht nur das Bad, auch die Handtücher können aufgehängt und gleichzeitig vorgewärmt oder getrocknet werden. Es muss kein zusätzlicher Badetuchhalter montiert werden. Zudem entfeuchten die Badheizkörper den Raum zuverlässig.

Duschtrennung mit Falttüren ermöglichen eine Raumgewinnung in Sekundenschnelle.

Optima L Duschabtrennungen

Mit dem umfassenden Optima L Duschabtrennungs-Programm bleiben keine Wünsche offen. Die Flügeltüren, mit oder ohne Festfeld, Pendeltüren, Drehfalttüren, Wannenaufsätze oder ganz freistehenden Duschwände bieten für jede Badezimmer-Situation die perfekte Lösung. Alle Duschabtrennungen haben eine Standardhöhe von 200 Zentimetern. Die Türen verfügen über einen Hebe-Senk-Mechanismus und haben ein magnetisches Verschlussprofil. Die zeitlosen Profile in Silber hochglanz oder die stylische Variante in Schwarz matt setzen Akzente im Bad. Alle Optima L Duschabtrennungen (außer Wannenaufsatz) können auch direkt auf den Fliesenspiegel aufgesetzt werden – so kann die Duschzone ohne eine Schwelle betreten und verlassen werden.

 **MEIN-OPTIMA.DE**

Markanter Griff für alle Pendeltüren.



Integrierte Hebe-Senk-Mechanik verhindert vorzeitigen Verschleiß der Dichtung unter der Tür.

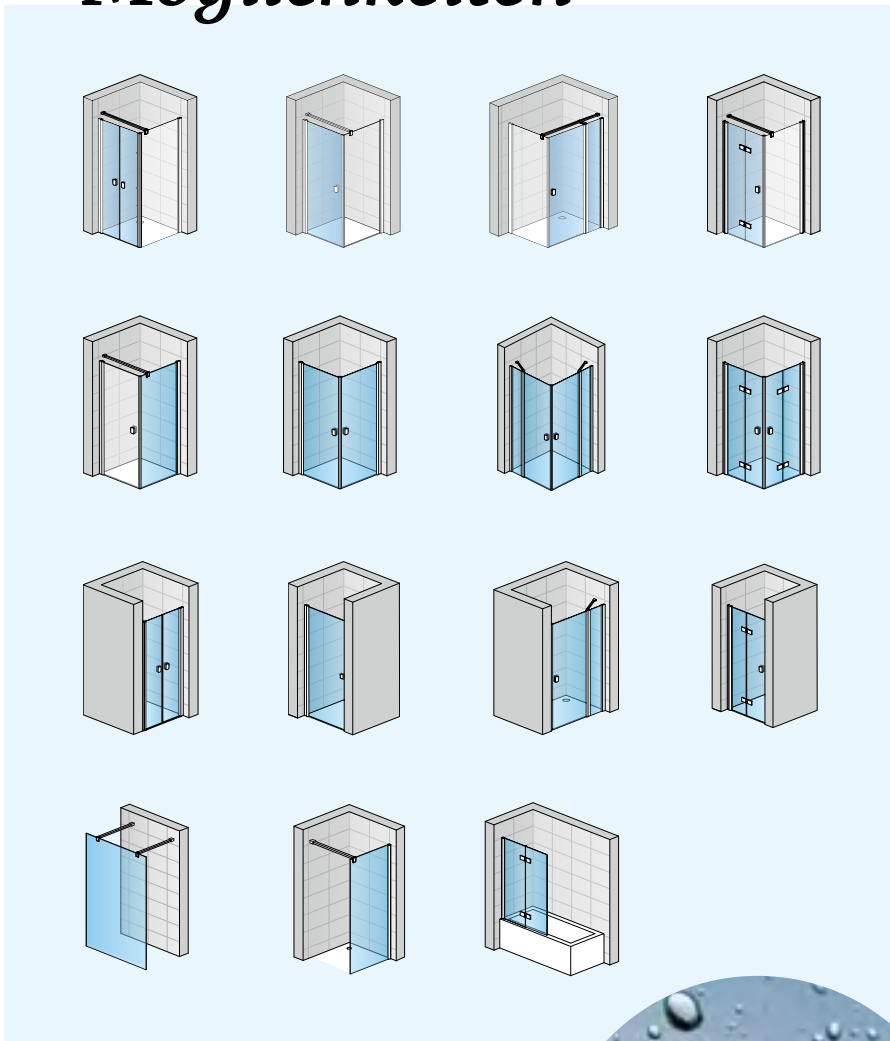


Wandanschlussprofil – Verstellbereich bis 17 mm. Kompaktes Wandanschlussprofil für eine vereinfachte Montage; verchromte Abdeckkappen.



Stabilisierung: Für eine optimale Stabilität ist der Eckverstärker auf die Breite des Festfeldes oder der Seitenwand angepasst.

Eine Vielzahl an Möglichkeiten



Die Optima L Flügeltüren als Eckeinstieg bieten einen komfortablen Zugang zum Duschbereich und lassen sich nach innen und außen öffnen.



Weniger ist mehr. Die Optima L Walk-In-Duschabtrennung kommt ganz ohne Seitenwand aus.



OptimaClean

Das Einscheiben-Sicherheitsglas (ESG) ist serienmäßig mit einer Glasveredelung ausgestattet, die Schmutz- und Kalkablagerungen auf dem Glas reduziert und die Pflege wesentlich vereinfacht.

Die Optima L Pendeltür für die Nische – die sich nach innen und außen öffnen lässt und somit auch für kleine Räume geeignet ist.



Echtsicherheitsglas



Optimaler Reinigungskomfort



Standardhöhe 200 cm

Gästebad Knigge


Das Spülen nicht vergessen und mithilfe der Toilettenbürste eventuelle Spuren beseitigen.

Achtung: Bitte Deckel mit Soft-Close-Funktion nur leicht antippen, nicht manuell schließen – das zerstört auf Dauer die Mechanik.

Toilettendeckel nach dem Geschäft schließen. Vorsicht: Nicht alle Deckel verfügen über eine Soft-Close-Funktion.

Auch für das kleine Geschäft hinsetzen. Urinspritzer verursachen auf Dauer unangenehm riechenden Urinstein.

Ist die Rolle leer, bitte entsorgen und Toilettenpapier nachlegen. Ist keins verfügbar, die leere Rolle auf den Toilettendeckel stellen.



Werfen Sie nach
der Sitzung ruhig
einen Blick zurück.

Vor dem Verlassen
der Toilette
das Händewaschen
nicht vergessen.

Nach dem
großen Geschäft
lüften. Durch
das Fenster,
nicht durch
die Wohnung.
Ist kein Fenster
da, bitte Raum-
spray benutzen.

Das Geschäft ist grund-
sätzlich diskret bei
geschlossener Toilettentür
zu verrichten.



Von Kosmetikerinnen wärmstens empfohlen

Sich in seiner Haut wohlfühlen, ist eine wichtige Voraussetzung für ein starkes Selbstbewusstsein. Dabei ist die Haut viel mehr als nur eine Hülle und möchte deshalb angemessen gepflegt werden.

Wir haben uns bei zwei erfahrenen Dermatologinnen Tipps für die richtige Pflege geholt.

Dr. med. Christine Schrammek-Drusio (li.) und Tochter Christina Drusio führen das renommierte Kosmetikunternehmen Dr. med. Schrammek Kosmetik in Düsseldorf.



Die Haut hat viele Aufgaben

Sie ist das größte Organ, das wir haben: Unsere Haut. Ohne sie hätten wir keinen Schutz vor unserer Umwelt und ihren Einflüssen, ohne sie könnte unser Organismus seine Temperatur nicht regulieren. Sie gibt uns unsere äußere Unverwechselbarkeit, denn die Haut ist, wie auch der Körper jedes Menschen, individuell verschieden. Und sie ist eng mit unserer Seele verbunden, denn durch Berührungen wird das Glückshormon Oxytocin ausgeschüttet, das Stress abbaut und positive Emotionen auslöst. Wir werden dadurch glücklicher und gesünder.

Die Haut ist also ein wahres Multitalent: Sie schützt uns vor der Außenwelt und ist zugleich unser Mittel, um mit dieser in Kontakt zu treten. Wir tun also gut daran, unserer Haut die beste und optimalste Pflege zu schenken, die wir ihr bieten können. Das geht einfacher, als man denkt, denn gesunde Hautpflege beginnt von innen. So ist es beispielsweise wichtig, genug Wasser zu trinken, damit die Haut hydratisiert bleibt. Auch eine ausgewogene Ernährungsweise mit viel Obst, Gemüse und gesunden Fetten fördert eine frische Haut. Ausreichend Schlaf ist obendrein wichtig für die Regeneration der Haut. Alles praktische Gewohnheiten, die sich bestens in den Alltag integrieren lassen.

„Für die Entwicklung innovativer Pflegeprodukte bekannt.“



Hautpflege auf höchstem Niveau

Wer jedoch mehr tun möchte, als mit einfachen Hausmittelchen für eine gesunde, strahlende Haut zu sorgen, kommt um den Besuch eines Kosmetikstudios nicht herum. Eine der ältesten und etabliertesten Marken am deutschen Markt ist Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik. Seit mehr als 60 Jahren ist sie für die Entwicklung innovativer Hautpflegeprodukte und Behandlungsmethoden bekannt, darunter die Original GREEN PEEL® Kräuterschälkur und der Original Blemish Balm. Die Vision von Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik ist es, heute wie damals, der Haut zu einem gesunden, schönen Erscheinungsbild zu verhelfen.



Die Haut jedes Menschen ist so individuell wie sein Charakter und verleiht darum echte Unverwechselbarkeit.

Eine optimal angepasste Pflegeroutine beginnt mit einer hauttypgerechten Reinigung, damit die Haut schön frisch wird.

Wie das genau geht, weiß Christina Drusio, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie, die das Familienunternehmen in dritter Generation führt. „Eine optimale Pflegeroutine ist individuell an die Bedürfnisse und Erwartungen des Kunden angepasst und sollte immer mit einer hauttypgerechten Reinigung beginnen“, erklärt sie. Anschließend wird mit einem Gesichtswasser die Haut tonisiert und danach eine Augencreme angewendet. „Weiter geht es in der Routine in der Regel mit der Anwendung eines leichteren Serums – oder auch einer Ampulle. Diese Produkte lassen sich wunderbar einsetzen, um akute Hautbedürfnisse zu decken, beispielsweise einen extra Feuchtigkeits-Boost“, beleuchtet sie den Hintergrund. Zum Schluss kommt eine abgestimmte Tages- bzw. Nachtpflege zum Einsatz.



Anti-Aging-Tipp: Tagespflege mit UV-Schutz



Professionelle Kosmetik steht ganz im Zeichen medizinisch inspirierter Anwendungen und Produkte.

 **SCHRAMMEK.DE**

Gut geschützt durch den Tag

Als Anti-Aging-Tipp empfiehlt Christina Drusio eine Tagespflege mit UV-Schutz. „Die UV-Strahlung hat einen sehr großen Einfluss auf die Hautalterung“, erklärt sie, „auch wenn man denkt, dass man eigentlich gar keinen Lichtschutz braucht, weil die Sonne nicht scheint oder wir uns in der kalten Jahreszeit befinden.“ Wer also seine Haut vor UV-bedingten Schäden bewahren möchte, die zu schnellerer Hautalterung führen, sollte täglich mindestens Lichtschutzfaktor 30 verwenden.

Mehr Informationen über die medizinisch inspirierten Anwendungen und Produkte von Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik gibt es im Internet oder direkt vor Ort im Flagshipstore mitten in Düsseldorf. Dort gibt es auch die Möglichkeit, die einzigartigen Beauty-Behandlungen und das vielfältige Produktsortiment hautnah zu erleben.

Gerade für Umgebungen, wo viele Menschen verkehren und deswegen hohe hygienische Standards eingehalten werden müssen, sind

die berührungslosen Waschtisch-Armaturen von Optima perfekt geeignet. Per Infraroterkenkung fließt die richtige Menge Wasser in der voreingestellten Temperatur. Das spart Energie und die Armatur bleibt frei von Keimen. Das i-Tüpfelchen sind die berührungslosen Seifenspender von Optima, die das Händewaschen bequem und hygienisch machen. Moderne Technik in einem zeitlosen Design: Das ist Reinigung und Pflege in ihrer schönsten Form.



Optima L Elektronik-Waschtischarmatur und Seifenspender sorgen überall dort für hygienischen Bedienkomfort, wo es auf eine reine, keimfreie Umgebung ankommt, wie in öffentlich oder gewerblich zugänglichen Sanitärräumen.

Optima



*Wie von
Sauberhand*

Die berührungslosen Elektronik-Armaturen von Optima lassen dank Infrarottechnik immer die richtige Menge Wasser in der voreingestellten Temperatur fließen, sobald sie eine Hand unter dem Perlator erkennen. Das spart nicht nur Wasser und Energie, sondern ist auch hygienisch und kinderleicht zu bedienen. Das zeitlose Design in Edelstahl macht sie robust und pflegeleicht, die eingebaute Hygienespülung sorgt für zusätzliche Sauberkeit. Optional mit Funkfernbedienung für zusätzlichen Bedienkomfort.



Der innere Weg zur Ordnung

Manchmal braucht es Brüche im Leben, um auf die individuell richtige Spur zu gelangen. Das habe ich erkannt. Zur Einsicht brachte mich ein Qi-Gong-Kurs bei Kinga Manhold – die wiederum selbst durch einen Neuanfang neue Kraft schöpfte.



Äußere Ordnung
sorgt dafür, sich auch
innerlich aufgeräumt
zu fühlen.



„Ihre Duft-Qi-Gong- Workshops seien legendär.“



Oben: Außen „wow“ und innen „aber hallo“, weil alles griffbereit an seinem Platz ist. **Links:** Ordnungshüter mit echtem Hingucker-Potential.

Wenn Fokus und Ruhe fehlen

Ordnung zu halten, ist mir immer schwergefallen. Schon mein Kinderzimmer war ein einziges Chaos. In meine erste eigene Wohnung kamen nie Gäste – weil ich mich nicht traute, irgendwen einzuladen. Auf dem Sofa lagen wochenlang die frisch gewaschenen Handtücher, im Bad stapelten sich alte Zeitschriften, der Flur war übersät mit Altglas. Ja, ich hatte ein ordentliches Problem – ich gebe es zu. Mir fehlte lange der Fokus und die Ruhe. Eine gute Freundin gab mir schließlich den Tipp, es mal mit Qi Gong zu probieren – sie konnte auch gleich eine Meisterin empfehlen: Kinga Manhold. Ihre Duft-Qi-Gong-Workshops seien legendär, meinte die Freundin. Also rief ich an und hatte direkt einen Platz im nächsten Kurs sicher.

„Oh, ein Fräulein Rühr-mich-nicht-an“, mit diesen Worten empfing mich Frau Manhold beim ersten Termin. Sie hatte meine Skepsis gegenüber alternativer Medizin wohl gespürt. Doch ich ließ mich auf ihre fast 20 Übungen ein. Eine davon heißt „Der Kranich nimmt das Wasser auf“. Und die geht so: Kinn nach vorn, einatmen, Rücken hohlen, dabei die Hände an den Beinen bis zum Knie hoch gleiten lassen. Danach ausatmen, Rücken runden und die Hände wieder hochfahren.


Ein richtiger Szenenwechsel

Als ich allmählich zur Stammkundin wurde, öffnete sich auch die etwas strenge Frau Manhold mir gegenüber. Nach einer Session erzählte sie mir sogar, wie sie selbst zu Qi Gong kam. Eigentlich war sie nämlich eine große Nummer in der Kunstszene gewesen. In einer norddeutschen Metropole hatte sie viele Jahre eine renommierte Galerie. Künstler und Kunstliebhaber gaben sich dort die Klinke in die Hand – Vernissagen bei Frau Manhold waren Must-See-Events ihrer Stadt. Doch wo Kunst ist, sind Rausch, Eskapismus und Alkohol nicht weit. Und genau das wurde Frau Manhold irgendwann zu viel – zumal sie unter einer Histamin-Intoleranz leidet und bei Alkohol schnell Kopfweg und Herzrasen bekommt.

Vor 15 Jahren wagte sie den Sprung in eine andere Szene – die der alternativen asiatischen Medizin. Sie absolvierte eine Heilpraktiker-Ausbildung und hat heute eine Praxis in einem norddeutschen Dorf. Seitdem sie Pferde mit großem Erfolg behandelt, sind selbst die Dorfältesten in ihrer Praxis zu finden. Eines ist klar: Ein Vierbeiner wird sich kaum einreden, wieder gesund zu sein. Es muss also etwas dran sein an alternativer Medizin.



„Das minimalistische Design strahlt für mich sofort innere Ruhe aus.“

 **VILLEROY-BOCH.DE**



Klare Linien in geordneten Verhältnissen.



Oben: Dank praktischer Innenaufteilung den Vorrat immer im Blick. **Links:** Auch zu faul zum Suchen? Bitte sehr.

Alle Kleinigkeiten für das Bad gut verstauen

Doch zurück zu mir: Qi Gong hat mir tatsächlich in vielerlei Hinsicht geholfen. Ich bin physisch und mental deutlich beweglicher geworden. Erkältungen sind kaum noch ein Thema – und zum Arzt muss ich auch nur noch selten. Qi Gong hat mich aber auch gelehrt, Ordnung in mein Leben zu bringen. Ein Freund verglich den Effekt mit der Defragmentierung einer Festplatte. Dabei ordnet der PC alles wieder so, dass es am richtigen Ort ist. „Voraussetzung dafür ist, dem Gehirn die nötige Ruhe zu geben – und das gelingt mit Qi Gong“, meinte er.


So schön kann
Stauraum sein.

Um Ordnung zu Hause zu halten, braucht es nicht viel – ein paar klug arrangierte Möbel, dazu passende Accessoires und schon lassen sich die vielen kleinen und großen Dinge des Lebens ordentlich verstauen. Genau das möchte ich demnächst in meinem Bad angehen. Bei der Suche nach passenden Badmöbeln bin ich auf die Verity Design-Linie der Traditionsmarke Villeroy & Boch gestoßen. Das minimalistische Design der Waschtischunterschranke sowie der Hoch- und Spiegelschränke strahlt für mich sofort eine innere Ruhe aus. Und hinter den Fronten lässt sich wirklich alles unterbringen – meine Kosmetika und all die Pröbchen aus der Apotheke, meine Handtücher und der Föhn. Aktuell liegt das alles entweder in verstaubten Körben oder auf dem Fensterbrett. Das Gute bei Verity Design: Es gibt gleich die passenden Waschbecken und WCs in hochwertiger Villeroy & Boch-Qualität dazu. So verschmelzen Form und Funktion wie Yin und Yang.



*Zeitlos,
hochwertig,
qualitativ*



 **BODENSCHATZ.CH**

*Links: Ordnung nach Bedarf für mehrere Badetücher eine separat ausklappbare Stange.
Unten: In Schale geworfen. Optisch und praktisch echt wertvoll.*



Kleine Badhelfer made in Switzerland

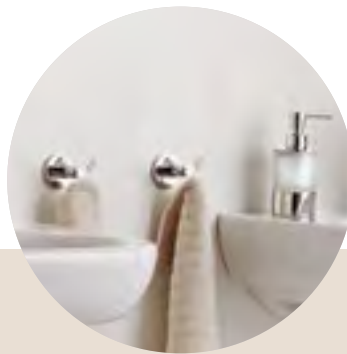
Beim Thema Ordnung möchte ich künftig aber auch auf kleine Helfer setzen – Handtuchhalter, Seifenschalen, Glashalter und WC-Papierhalter. Die Auswahl ist wirklich riesig. Doch am meisten mag ich gerade die verschiedenen Kollektionen des Schweizer Herstellers Bodenschatz. Sie stechen vom Design her für mich noch einmal heraus – klassisch und modern zugleich. Besonders die Liv-Linie mit ihren eleganten, abgerundeten Formen hat es mir angetan.

Ich glaube, ich bin auf einem guten Weg. Der Qi-Gong-Kurs hat mich auf Spur gebracht – also eine Spur, auf der ich mich viel wohler fühle als zuvor. Und wenn das Bad dann auch neu ist, werde ich sicher auch meine Freundinnen und Freunde nach Hause einladen. Endlich!

*„Klassisch und
modern zugleich.“*


Wie Sie es drehen und wenden, das Ergebnis ist immer Ordnung.

Klebelösung Adesio



*Livio Adesio – Kleben ist
das neue Bohren.*

Architekten, Installateure und Bauherren haben nun die Wahl, ob sie kleben oder bohren wollen. Dank der Klebelösung Adesio von Bodenschatz können Bad-Accessoires nun auch auf dünnen Wänden und Glas montiert werden. Wandplatten bleiben ebenso intakt wie verborgene Leitungen. Adesio überzeugt selbst anspruchsvolle Profis: Denn Bodenschatz hat die Klebelösung gemeinsam mit Sika Schweiz AG und der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) sowie weiteren Branchenpartnern entwickelt und langjährig erprobt. Kleben geht ganz einfach: Fläche reinigen, Klebeflansch platzieren und mit dem Spezialklebstoff von Sika füllen – fertig!

 **BODENSCHATZ.CH**



Einfach

Einfach ist Kleben, weil man nicht mehr bohren muss. Die Handwerker brauchen keine teuren Spezialbohrer und machen weder Staub noch Lärm. Hochwertige Wandplatten bleiben vollständig intakt: Sie bleiben ohne Bohrlöcher und können nicht zerbrechen.

Sicher

Sicher ist die neue Lösung, weil die Badezimmerwände dicht bleiben. So kann niemals Wasser hinter die Wandplatten gelangen. Auch das Anbohren von Leitungen ist zu 100 Prozent ausgeschlossen.

Flexibel

Flexibel, weil ganz neue Gestaltungsmöglichkeiten eröffnet werden. Der Klebeflansch lässt sich schnell und rückstandslos mit einem Heißluftgebläse entfernen. Und sollte es doch nötig sein – beispielsweise bei ungeeigneten Untergründen –, dann steht immer auch konventionelles Bohren zur Wahl.



Livio Adesio
Seifenspender
zum Kleben
und Bohren.



Nia Adesio
Seifenspender
zum Kleben
und Bohren.



Chic
Seifenspender
zum Kleben
und Bohren.



Balancierte Ästhetik ohne Bohren

Nia verleiht Ihrem Badezimmer ein harmonisches und edles Gesamtbild. Die gerundeten Formen mit ihrer ausbalancierten Ästhetik fügen sich nahtlos in Ihre moderne Badarchitektur ein. Zum Schweizer Design gehört selbstverständlich die solide Qualität der Materialien. Nia ist in den drei Oberflächen-Varianten verchromt, Nickel gebürstet und in mattem Schwarz erhältlich. Alle Varianten können mit der Klebelösung Adesio nebst gebohrt auch geklebt werden.



*Eine kleine Auswahl, die
das Baderlebnis für jede
Lebensphase fit macht*



Longevity im Badezimmer

*Das Badezimmer ist schon lange kein rein
funktionaler Raum mehr, stattdessen möchten Menschen sich
darin wohlfühlen. Umso wichtiger ist es, dass Badezimmer
nicht nur optisch gefallen, sondern auch dauerhaft begeistern.
Design, Qualität und Funktionalität geben sich für
ein langlebiges Baderlebnis also die Hand.*

Nachhaltige Produkte für jedes Lebensmodell

Die Wahl der Komponenten für das eigene Traumbad fällt allerdings gar nicht so leicht, sind doch die Bedürfnisse der Nutzer genauso vielfältig wie ihre Lebenssituationen. Ob Single, Paar, Familie, jung oder alt: Für jeden gibt es moderne Produkte, die den Komfort erhöhen, die Pflege erleichtern und vor allem die Lebensdauer der Badeinrichtung verlängern. Bei Optima findet man diese Produkte im Sortiment – für jeden Bereich des Bades. Eine kleine Auswahl, die das Baderlebnis nachhaltig verbessert und es so für jede Lebensphase fit macht, wird im Folgenden vorgestellt.

1. LED-Spiegel mit Spiegelheizung

Ein Spiegel und eine gute Beleuchtung sind für jedes Badezimmer essenziell. Die Optima L Lichtspiegel liefern direkt beides und noch mehr. Mit den einstellbaren LED-Lichtarten sorgen sie nicht nur für eine optimale Ausleuchtung im Bad – wird die Beleuchtung aktiviert, schaltet sich auch die Antibeschlagfunktion ein. Eine funktionale Bereicherung, die, besonders wenn es nach einer heißen Dusche mal schnell gehen muss, wertvolle Sekunden spart und Styling sowie Reinigung erleichtert.



Beim Einschalten wird bei den Optima L Lichtspiegeln nicht nur das LED-Licht, sondern auch die Antibeschlagfunktion aktiviert.

 **MEIN-OPTIMA.DE**



Das Spülrandlose WC ist hygienischer als seine Vorgänger.



Optimale Ausleuchtung durch einstellbare LED-Lichtarten

2. Walk-In Duschtrennung mit Beschichtung

Walk-In Duschen sind modern und öffnen optisch den Raum. Mit den Optima L Walk-In Duschtrennungen kommt aber noch ein weiterer Vorteil hinzu: die pflegeleichte Beschichtung OptimaClean. Dank der speziellen Glasveredelung haften Wasser und Schmutz weniger an der Oberfläche. Das erleichtert die Reinigung und hält sie länger sauber.

3. Spülrandloses WC

Für alle, die besonderen Wert auf eine einfache und hygienische Reinigung legen, stellt das spülrandlose WC – wie das Optima L Wand-Tiefspül-WC – eine ausgezeichnete Wahl dar. Wie der Name schon verrät, hat diese Toilettenvariante keine Ränder und ohne schwer erreichbare Ränder, hinter denen sich leicht Schmutz und Kalk ablagern könnten, geht der Toilettenputzdienst deutlich schneller von der Hand.



Mit seinem asymmetrischen Design ist der Optima L Badheizkörper ein Blickfang in jedem Bad.

 [MEIN-OPTIMA.DE](https://www.mein-optima.de)

Handtücher können bequem von der Seite eingehängt werden

4. Asymmetrischer Badheizkörper

Ein Badheizkörper, an dem Handtücher aufgehängt und erwärmt werden können, sorgt für Komfort und hilft obendrein, das Badezimmer schnell zu entfeuchten – das beugt Schimmel und Kondenswasser vor. Der Optima L[2] Badheizkörper bietet hier eine clevere Lösung: Er ist asymmetrisch, das heißt an einer Seite offen, sodass Handtücher bequem von der Seite eingehängt werden können.

Permanent,
sparsam,
zuverlässig



Die Optima T[2] Doppelenthärtungsanlage liefert weiches Wasser und ist ganz einfach über die Optima App kontrollierbar.

5. Enthärtungsanlage

In Regionen mit hartem Wasser kann Kalk ein echtes Problem sein. Kalkablagerungen verkürzen die Lebensdauer von Armaturen und erfordern eine aufwendige Reinigung. Die Optima T[2] Doppelenthärtungsanlage sorgt für weiches Wasser, das die Armaturen schont und die Reinigung erheblich erleichtert. Das bedeutet weniger Aufwand und eine längere Lebensdauer der Badinstallationen – ein willkommener Vorteil, insbesondere im hektischen Familienalltag.

6. Keramik mit Glasur

In einem Familienbad muss die Ausstattung robust und pflegeleicht sein. Keramik mit spezieller Glasur, wie der Optima L Waschtisch, ist langlebig und resistent gegen Kalkablagerungen. Die Glasur erleichtert die Reinigung und sorgt dafür, dass die Oberflächen auch bei hoher Beanspruchung lange schön bleiben. Damit reduziert sich der Reinigungsaufwand sowie die Notwendigkeit, die Keramik vorzeitig auszutauschen.

 [MEIN-OPTIMA.DE](https://www.mein-optima.de)



Die Oberflächen bleiben auch bei hoher Beanspruchung lange schön

7. Bodenebene Dusche mit Anti-Rutsch-Beschichtung

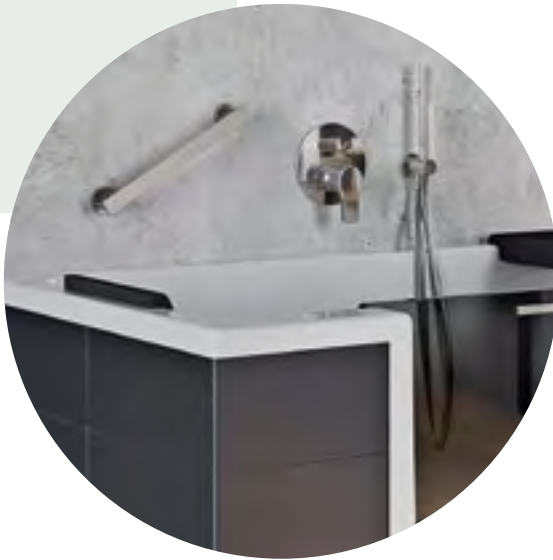
Eine bodeneben eingebaute Duschwanne ist nicht nur ein stilvolles Element, sondern darüber hinaus auch praktisch. Sie ermöglicht einen barrierefreien Zugang und kann mit einer Anti-Rutsch-Beschichtung ausgestattet werden, um das Risiko von Stürzen weiter zu minimieren. Auf diese Weise sorgt auch die Optima X bodengleiche Duschwanne dafür, dass das Duschen in jeder Lebensphase angenehm und sicher bleibt.

8. Dusch-WC

In Japan gehört das Dusch-WC seit Langem zum Alltag, aber auch Europa erkennt immer mehr den Wert dieser neuen Art der Hygiene. Ein Dusch-WC kombiniert die Funktionen einer Toilette mit einer Intimreinigung durch warmes Wasser. Der einfache Umgang mit einer Fernbedienung hilft nebenbei auch pflegebedürftigen Menschen. Das Optima X Dusch-WC vereint diese Vorteile und ist damit eine zukunftssichere Investition.



Die Optima X Duschwannen überzeugen mit einem klaren Design und einer Vielzahl von Maßen.



9. Wannengriff

Ein einfaches, aber unverzichtbares Element für mehr Sicherheit im Bad ist der Wannengriff. Dieser kann im Alter, bei körperlichen Einschränkungen oder nach einer Sportverletzung, das Ein- und Aussteigen aus der Badewanne erleichtern. Ein solcher Griff ist eine kleine, aber sehr wirkungsvolle Anschaffung für mehr Sicherheit.



*Dauerhaft,
sicher,
wirkungsvoll*

Nachhaltigkeit durch Langlebigkeit

Ob Single, Familie oder Senior – mit den richtigen Investitionen in hochwertige Produkte wird der tägliche Komfort erhöht und die Lebensdauer des Badezimmers entscheidend verlängert. Nicht nur, weil die Qualität Haltbarkeit garantiert, sondern auch weil die Produkte jeder Lebensphase gerecht werden und so langanhaltend begeistern. Ein nachhaltiges Badezimmer setzt deshalb nicht zuletzt auf Produkte, die sich leicht reinigen lassen oder bei der eigenen Hygiene sinnvoll unterstützen. So kann man sicher sein, dass das Bad auch in Zukunft genau das bietet, was man braucht – ganz im Sinne von „Longevity“.



*Extravagant
und flexibel*


www.mein-optima.de

Die Optima X Dusch-WCs verfügen über einen beheizbaren Sitz mit Absenkautomatik und ein integriertes Filtersystem, das die Luft im Bad angenehm frisch hält.



Großzügig,
raffiniert,
einladend



 CATALANO.IT




Weiche Konturen, die eine gemütliche Atmosphäre schaffen –
Alvea von Catalano. **Links:** Waschtisch für die Wandmontage
Oben: Alvea Aufsatzwaschtisch und WC.

Qualität, die einen bleibenden Eindruck hinterlässt

Ob aus Gründen des Wohlbefindens wie bei Kneipp oder der Umwelt und Langlebigkeit zuliebe: Qualität zahlt sich aus – und kommt in vielen Formen und Farben.



 BODENSCHATZ.CH

Bad-Accessoires aus der Serie Chic können mittels Bohren oder Kleben an der Wand befestigt werden. **Oben:** Badetuchstange 3-fach, Seifenspender Savonette und Handtuchhalter. **Rechts:** Seifenhalter und Doppelglashalter.

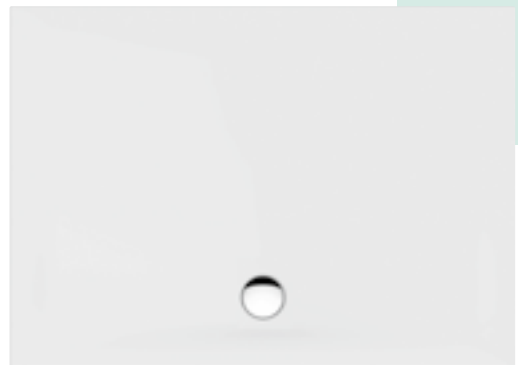


Die ästhetische Optima L Flügeltür mit Festfeld steht für allerhöchsten Duschkomfort. Sie schwingt weit auf und bietet so einen sehr großzügigen Einstieg.

 **MEIN-OPTIMA.DE**

Die MIGU-Soft-Duschwanne zeichnet sich durch eine überdurchschnittlich lange Lebensdauer aus. Die kratzfeste antibakterielle Oberfläche sorgt für eine komfortable Pflege.

 **GKI.AT**



Die großzügigen Waschplätze erfüllen sowohl die Ansprüche an ein modernes als auch funktionales Bad. Mit bis zu vier Vollauszügen bleibt auch in Sachen Stauraum bei der Subway S-Line kein Wunsch offen.

 **VILLEROY-BOCH.DE**

Das Optima L Duschesystem ist mit einer polierten Ablagefläche aus Stahl ausgestattet.

 **MEIN-OPTIMA.DE**



Klare Linienführung und durchdachte Ausstattung

*Ein ansprechendes Bad
pflegt Körper und Seele.*



Von der Vision zur Realität

Rund 40 Minuten täglich verbringen Deutsche wie Österreicher durchschnittlich im Bad. Kein Wunder, denn das eigene Badezimmer ist ein Ort der Hygiene, Schönheitspflege und Wellness-Oase zugleich – zumindest, wenn es ansprechend gestaltet ist. Sollte das nicht der Fall sein oder Ihnen ist einfach nach etwas Neuem, wird es Zeit für eine Badsanierung. Was Sie dabei unbedingt beachten sollten, erfahren Sie in diesem Leitfaden zu Badsanierung und -neubau.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der gründlichen Planung



Planung und Vorbereitung

Die Gestaltung eines neuen Badezimmers oder die Sanierung eines bestehenden Bades ist ein aufregendes, aber auch anspruchsvolles Unterfangen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der gründlichen Planung.

Beginnend mit der Inspiration: Nutzen Sie Online-Galerien und Social-Media-Kanäle, um verschiedene Designs, Trends und Stile zu erkunden. Auch Badezimmerausstellungen sind ein toller Weg, um ein Gefühl für Materialien und Oberflächen zu bekommen. Denn bevor Sie loslegen, sollten Sie eine klare Vorstellung von Ihrem zukünftigen Badezimmer haben.

Der Grundriss des Badezimmers gibt wertvolle Einblicke in Ihre Gestaltungsmöglichkeiten. Denken Sie an die Position von Wasser- und Stromleitungen sowie an die Standardgrößen gängiger Badmöbel. Ein gut vorbereiteter Beratungstermin in einer Badausstellung kann helfen, Ihre Ideen zu konkretisieren und die Verfügbarkeit der Handwerksbetriebe frühzeitig zu planen.



Ein Moodboard, also eine Collage aus z. B. Bildern, kann dabei helfen, Ihre Ideen visuell greifbar zu machen.

Eine Auswahl von Produkten, die zu Ihrem Stil passen

Die Auswahl der Ausstattung

Nach der Planung folgt die Auswahl der passenden Produkte und Materialien. Egal ob kleine Anpassungen oder umfassende Renovierungen, eine fachgerechte Umsetzung ist entscheidend. Beginnen Sie mit einer gründlichen Bedarfserhebung und einer Auswahl von Produkten, die zu Ihrem Budget und natürlich Ihrem Stil passen. Produkte für die Teilsanierung, wie moderne Rückwandsysteme und Lichtspanndecken, bieten schnelle und elegante Lösungen ohne massive Eingriffe.

Bei einer Vollsanierung sind zeitlose Designs von großer Bedeutung. Überlegen Sie sich gut, ob der gewünschte Stil Sie auch noch in ein paar Jahren begeistert. Unabhängig davon sorgt eine durchdachte Beleuchtung immer für Wohlbefinden und Funktionalität. Die Lichtspiegel mit vertikaler LED-Beleuchtung der Badmöbel-Serie Lano von Sanipa erzeugen zum Beispiel eine indirekte und damit schattenfreie Ausleuchtung.

Die Aluminium-Spiegelschränke der Serie Verity Line bieten außerdem eine praktische Magnetleiste sowie Steckdosen und lassen sich ohne Fingerabdrücke öffnen.



 [VILLEROY-BOCH.DE](https://www.villeroy-boch.de)

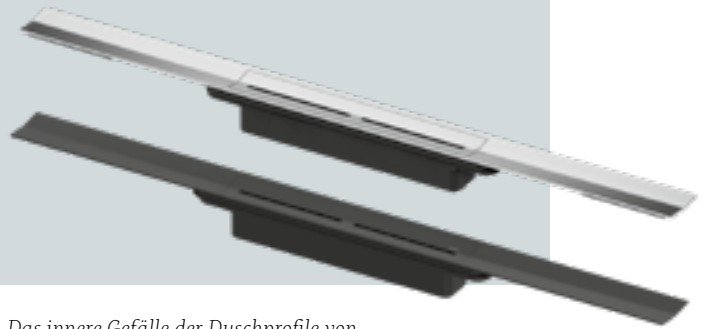
Unten: Die Lano 2.0 Badmöbel verzichten zugunsten eines zeitlosen Designs bewusst auf Griffe.



Klein aber oho! Lano 2.0 bietet auch für kleine Bäder optimale Lösungen.

 [SANIPA.DE](https://www.sanipa.de)





Das innere Gefälle der Duschprofile von Optima X optimiert den Wasserabfluss und reduziert den Reinigungsaufwand.

**Großzügig,
hygienisch,
uneingeschränkt**

Bodengleiche Duschesysteme wie die von Optima X liegen voll im Trend und sind obendrein ein wichtiger Schritt Richtung Barrierefreiheit.

 **MEIN-OPTIMA.DE**

Barrierefreiheit für Ihre Zukunftssicherheit


Wir werden alle nicht jünger, ein zukunftssicheres Badezimmer muss deshalb barrierefrei und pflegeleicht sein. Eine großzügige Dusche und eine Türbreite von mindestens 90 Zentimetern sind zu empfehlen. Optima Duschwannen können bodeneben verbaut werden und ermöglichen Ihnen einen schwellenlosen Zugang in die Dusche.

Vorausschauend können Stützgriffe für zusätzliche Sicherheit in Betracht gezogen werden. Produkte wie berührungslose Armaturen und spezielle Keramikglasuren mit antibakteriellen Eigenschaften wie OptimaClean tragen derweil zu mehr Hygiene bei und senken den Instandhaltungsaufwand. Die Bade- und Duschwannen von Optima sind darüber hinaus für Ihre Sicherheit rutschhemmend beschichtet.

Auch bei beschränkten finanziellen Mitteln sollten diese Aspekte berücksichtigt werden – denken Sie an Ihre zukünftigen Bedürfnisse und planen Sie frühzeitig barrierefreie Elemente ein.



Auch die Optima X Badewannen sind mit der Rutschhemmung Antirutsch-Sense beschichtet.

 **MEIN-OPTIMA.DE**



Nicht nur hübsch anzusehen: Die Accessoires von Optima P sind auch praktisch – z. B. als Seifenspender oder Glashalter.

Persönliche Akzente

Setzen Sie individuelle Akzente mit den passenden Accessoires. Hochwertige Handtuchhalter, elegante Seifenspender und dekorative Elemente wie Vasen oder Pflanzen können den Stil Ihres Badezimmers maßgeblich beeinflussen. Funktionale Aspekte, wie praktische Aufbewahrungslösungen, tragen zudem zu Ordnung und Ästhetik bei. Die Accessoires von Optima sind da eine hervorragende Wahl.

Denken Sie auch an die Ressourcenschonung: Eine Wasserenthärtungsanlage kann langfristig Produkte schonen und die Hygiene verbessern, während alternative Montagemöglichkeiten neue Optionen eröffnen. Mit dem Optima Klebesystem können zum Beispiel Accessoires ganz einfach angeklebt werden. Wandplatten bleiben so ohne Bohrung intakt. Bei einem Umzug oder erneuten Renovierungsmaßnahmen kann der Klebeflansch dann schnell und rückstandslos mit einem Spachtel entfernt werden.

 [MEIN-OPTIMA.DE](https://www.mein-optima.de)



*Langlebig,
stilvoll,
modifizierbar*

Kostenfaktoren und fachgerechte Umsetzung

Die Kosten für ein neues Badezimmer hängen von verschiedenen Faktoren ab: Größe, Ausstattung, Materialqualität und Wahl des Umsetzungspartners. Eine detaillierte Planung hilft, die Kosten zu kontrollieren und unerwartete Ausgaben zu vermeiden. Holen Sie sich frühzeitig Angebote von qualifizierten Handwerksbetrieben ein und prüfen Sie deren Referenzen.

Eine reibungslose Umsetzung erfordert einen erfahrenen und zuverlässigen Handwerksbetrieb. Die Endabnahme ist ein wichtiger Schritt, um sicherzustellen, dass alles zu Ihrer Zufriedenheit umgesetzt wurde. Besprechen Sie alle Details mit dem Handwerker und lassen Sie sich Funktionen erklären.

Ob WC-Papierhalter oder WC-Bürstengarnitur, die Optima P Accessoires zeichnen sich durch Langlebigkeit und stilsichere Eleganz aus.



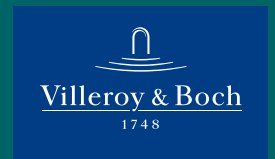


Bedenken Sie auch zukünftige Anforderungen

Nachhaltig zum Traumbad

Sie sehen also: Mit einer gut durchdachten Planung und Umsetzung können Sie ein Badezimmer schaffen, das nicht nur funktional und ästhetisch ansprechend, sondern auch nachhaltig und zukunftssicher ist. Berücksichtigen Sie nicht nur Ihre individuellen Bedürfnisse im Hier und Jetzt – bedenken Sie auch zukünftige Anforderungen, um ein Badezimmer zu schaffen, das Ihnen über viele Jahre und mehr als nur 40 Minuten täglich Freude bereitet.

Anzeige



Badlösungen für jeden Lebensstil

Die Subway S-Line überzeugt nicht nur mit einem zeitlosen wie wandelbaren Stil, sie steht auch für neueste Technologie und Innovation. Egal ob Keramik-Veredelung, die Schmutz und Kalk kaum eine Chance lässt, oder neue TwistFlush-Technik, die ein optimales und wassersparendes Spülergebnis erzielt – hier begeistern Material, Technik und nachhaltige Produktion.

www.villeroy-boch.de




Hohes Schrankmodul mit beidseitig verspiegelter Glastür, vier Glasablagen und einer Glasablagenschale. Im Inneren ist eine LED-Beleuchtung installiert, die beim Öffnen oder Schließen der Glastür durch den Türkontaktschalter ein- oder ausgeschaltet wird.

Facts: Einbaumodule
kurz beleuchtet

Design trifft auf Funktion










In kleinen oder großen Bädern schaffen die Optima P Einbaumodule zusätzlichen Stauraum für Badutensilien, denn die Funktionsmodule in der Unterputz-Variante werden in die Wand integriert. Die Glastüren in Weiß oder Schwarz fügen sich in die Badgestaltung ein, können aber auch als Kontrast eingesetzt werden und somit Akzente setzen. Ergänzend gibt es ein Schrankmodul mit einer beidseitig verspiegelten Glastür.

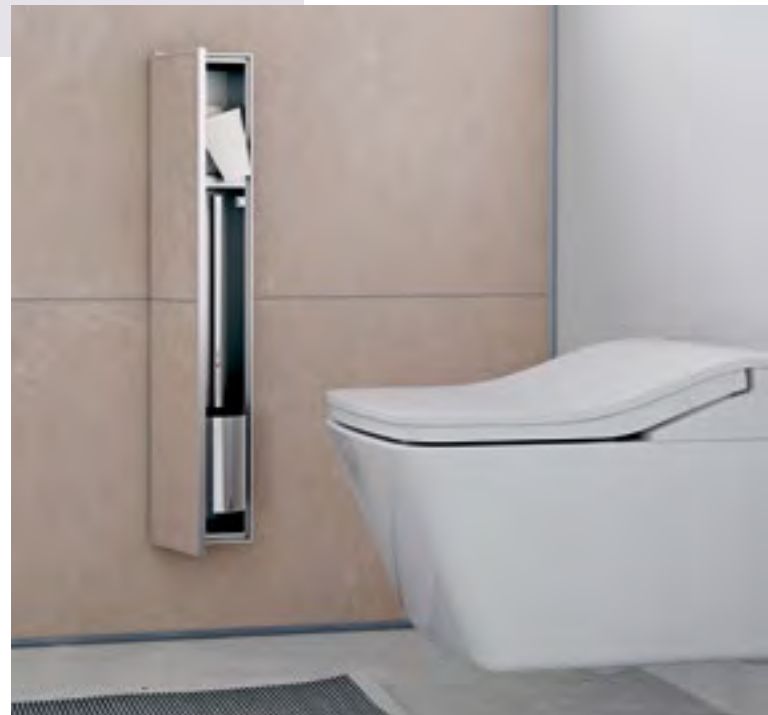
 MEIN-OPTIMA.DE



WC-Modul mit Glastür in Weiß, inklusive Rollenhalter, WC-Bürstengarnitur und Fach für Reservepapier.

VORTEILE AUF EINEN BLICK

-  Zusätzlicher Stauraum
-  Nahtlose Anpassung an das Baddesign
-  Unterputzmontage
-  Push-to-open-Mechanismus bei allen Modellen
-  Korpus aus Aluminium
-  Glastür in Weiß oder Schwarz
-  Optima P[2] Einbaumodule sind befliesbar
-  Hohe Einbauschränke inklusive LED-Beleuchtung
-  Variante mit beidseitig verspiegelten Türen



Befliesbare Module

Alternativ können die Optima P[2] Einbaumodule beflieset oder aber mit anderen Materialien verkleidet werden. Somit wird die Badgestaltung nahtlos fortgesetzt oder es werden optische Akzente gesetzt. Die befliesbaren WC-Module sind mit oder ohne Reservepapierfach, mit Papierauslass oben, rechts oder links erhältlich.



1842

Zeitlose Kunst auf den Wegen

Die kunstvollen, schwarzen und weißen Mosaikmuster der portugiesischen Bürgersteige sind mehr als nur Zierde – sie sind Zeugen einer Jahrhunderte alten Tradition. Ob in Lissabon oder auf den berühmten Strandpromenaden von Ipanema und Copacabana, die „Calçada Portuguesa“ trotz den Zeiten und bringt die Vergangenheit in die Gegenwart. Während moderne Architektur kommt und geht, haben diese Straßenkunstwerke Generationen überdauert. Ihre Beständigkeit steht symbolisch für eine Verjüngungskur im besten Sinne: zeitlos schön, langlebig und immer wieder neu entdeckt. Ein Spaziergang über diese Pflastersteine? Ein Schritt in die Ewigkeit.

Impressum

Herausgeber

ISG Sanitär-Handelsgesellschaft mbH & Co. KG
Beykozplatz 3 · 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon +49 (0)208 38 76 70-0
info@isg-aktuell.de · www.isg-aktuell.de

Konzeption, Redaktion, Gestaltung und Text

DUO Werbeagentur GmbH & Co. KG
Viktoria-Luise-Platz 12a, 10777 Berlin
Telefon +49 (0)30 88 59 60-0
info@duowerbeagentur.de · www.duowerbeagentur.de

© ISG Sanitär-Handelsgesellschaft mbH & Co. KG

Auflage Mai/2025

Druckfehler, Irrtümer und alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers
ISG Sanitär-Handelsgesellschaft mbH & Co. KG



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern

Bildnachweis

U1: © ISG Sanitär-Handelsgesellschaft mbH & Co. KG; S. 6–7: © ISG Sanitär-Handelsgesellschaft mbH & Co. KG; S. 8–11: © Heinrich-Schmidt-Gruppe; S. 12–13: © lanastock/123RF.com; S. 13: © mariusz_prusaczyk/123RF.com, © andrea hast/123RF.com; S. 14: © lightfieldstudios/123RF.com, © vell/123RF.com, © yacobchuk/123RF.com; S. 15: © halfpoint/123RF.com, © shaihalud/123RF.com; S. 16: © rh2010/123RF.com; S. 17: © nd3000/123RF.com, © tinyb76/123RF.com, © iakovenko/123RF.com; S. 18: © liudmilachernetska/123RF.com, © serezniiy/123RF.com, © valery_potapova/123RF.com; S. 18–19: peopleimages12/123RF.com; S. 19: © maroke/123RF.com, © shikema/123RF.com; S. 20: © microbagrandioza/123RF.com, © victoriabee/123RF.com, © serezniiy/123RF.com, S. 22–23: © valentgiryak/123RF.com; S. 23–25: © Petra Waldminghaus; S. 26: © Petra Waldminghaus, © milkos/123RF.com; S. 30–31: © Bad Pyrmont Tourismus GmbH; S. 31: © gstockstudio/123RF.com; S. 32: © milkos/123RF.com, © aperturesound/123RF.com, © bildradar/123RF.com; S. 33: © Bad Pyrmont Tourismus GmbH, © Christian Wyrwa/ Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH; S. 34: © Bad Pyrmont Tourismus GmbH, © Thomas Henneböhle; S. 35: © Bildradar/123RF.com, © Bad Pyrmont Tourismus GmbH; S. 36: © Thomas Henneböhle, © Christian Wyrwa/ Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH; S. 37: © mudkung/123RF.com, © djonimo/123RF.com, © Christian Wyrwa/ Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH, © serezniiy/123RF.com; S. 40–41: © Thomas Henneböhle; S. 41: © marrakeshh/123RF.com; S. 42: © nd3000/123RF.com, © marilyna/123RF.com, © Christian Wyrwa/ Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH; S. 45: © VerWANDlung Remmers KG; S. 46–47: © VerWANDlung Remmers KG; S. 48: © ingapv/123RF.com, © VerWANDlung Remmers KG; S. 50–55: © Ayurveda-Resort MANDIRA GmbH & Co KG; S. 56: © lovelyday12/123RF.com; S. 57–58: © Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen; S. 58: © WGD Donau Oberösterreich Tourismus GmbH | Hochhauser; S. 59: © travnikovstudio/123RF.com, © dashmed/123RF.com, © sernovik/123RF.com, © Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen; S. 65: © peopleimages12/123RF.com; S. 71: © scis65/123RF.com, © teamplayfor/123RF.com, © mexrix/123RF.com; S. 72: © cheschhh/123RF.com; S. 73: © Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH & Co. KG, © peopleimages12/123RF.com; S. 74: © liudmilachernetska/123RF.com, © oneinchpunch/123RF.com, © Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH & Co. KG; S. 74: © vectorv/123RF.com; S. 77: © inesbazdar/123RF.com; S. 78: © gorgev/123RF.com; S. 91: © deyanageorgiev/123RF.com, © HOLTER; S. 98: © jee-wee/123RF.com; U4: © almaje/123RF.com



HEINRICH SCHMIDT GMBH & CO. KG

Düsseldorf

Ringelsweide 28 · 40223 Düsseldorf

Emmerich

Albert-Einstein-Straße 4 · 46446 Emmerich

Krefeld

Untergath 177 · 47805 Krefeld

Mönchengladbach

Duvenstraße 290–312 · 41238 Mönchengladbach

Viersen

Freiheitsstraße 176 · 41747 Viersen

Wesel

Mercatorstraße 13 · 46485 Wesel

DR. KURT KORSING GMBH & CO. KG

Andernach

Koblenzer Straße 58 e · 56626 Andernach

Bergisch Gladbach

An der Bahn 9 · 51427 Bergisch Gladbach

Köln

Robert-Perthel-Straße 38 · 50739 Köln

Troisdorf

Langbaughstraße 2 · 53842 Troisdorf

Wissen

Walzwerkstraße 18 · 57537 Wissen

WULLBRANDT + SEELE GMBH & CO. KG

Braunschweig

Grotrian-Steinweg-Straße 1A · 38112 Braunschweig

Halberstadt

Langensteiner Straße 2 · 38820 Halberstadt

Hannover

Grambartstraße 30 · 30165 Hannover

Irxleben

Am Graben 3 · 39167 Irxleben

Magdeburg

Ohrestraße 16–18 · 39124 Magdeburg

Peine

Woltorfer Straße 121 · 31224 Peine

EISENJANSEN GMBH & CO. KG

Aachen

Debyestraße 169 · 52078 Aachen

Geilenkirchen

Albert-Jansen-Straße 8 · 52511 Geilenkirchen

FRITZ POGENWISCH GMBH & CO. KG

Jülich

Königskamp 1 · 52428 Jülich

ATTA HAUSTECHNIK FACHGROSSHANDEL

Siegen

Obere Leimbach 15 · 57074 Siegen