

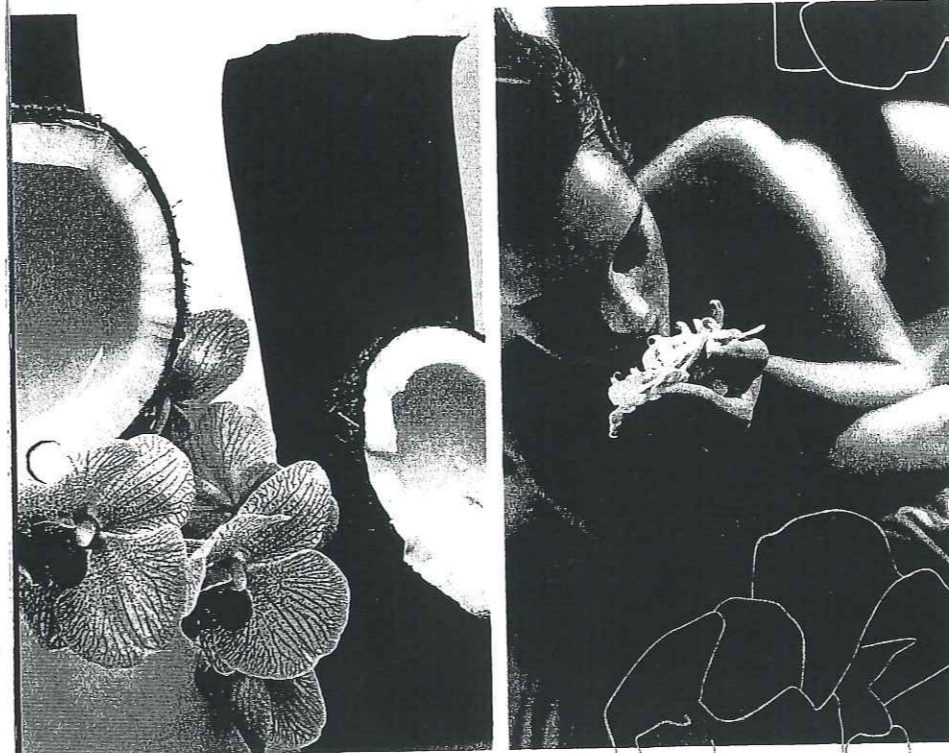
## Cornelia Brammen

**D**ieses Warme, Freundliche erfasst mich sofort beim Betreten des Hauses. In weichen Rottönen verputzte Wände, im Garten überall Kräuterbeete, in der Lobby todschicke Designermöbel. Alles ist puristisch, die Linien sind klar; die Alabasterlampe neben der Rezeption ist das einzige Ornament, das ich bereits jetzt einem Biohersteller zuordnen kann. Alles andere ist Lifestyle pur – und trotzdem Bio. So wie der duftende Kräutertee aus eigenem Anbau, der mir zum Empfang frisch aufgebriht wird. Mein Ziel ist erreicht: das Vitalhotel Falkenhof im niederbayrischen Bad Füssing. Und meine Müdigkeit weicht wunderbarer Vorfreude: Hier werde ich sein können.

**GEGENSÄTZE** Eigentlich herrlich, so ein normaler Wellnessstag mit Körperpeeling, Massage, Aquafitness und dem Gefühl, komplett gereinigt und irgendwie straffer geworden zu sein. Aber dann: abends Schlachterbuffet für alle, schwere Rotweine und zum Abschluss zwei Korn als Schlummertrunk – diese Kombi hat mich in Wellnesshotels schon immer gestört. Doch es regt sich was in der Szene. Die Einsicht dämmert, dass Wellness nur ganzheitlich Sinn macht. Die Impulse kamen aus der Ökobewegung; inzwischen gibt es Hotels, die von Bioland zertifiziert sind. Für FIT FOR FUN habe ich drei Tage erforscht, was Bio-Wellness anders macht als die konventionelle Hotellerie.

Der Falkenhof erfüllt dabei alle drei Kriterien der Biokategorie: Gebäude und Innenausstattung sind nach baubiologischen Auflagen gestaltet (Lehmputz an den Wänden, Stoffe aus ökologisch einwandfreien Webereien, Vollholzmöbel), das Essen ist Bio und der Wellnessbereich auch. Dort wird nur mit Naturkosmetik von Living Nature und Primavera gearbeitet, im Pool sorgt ▶

FOTOS: P. FLINT/JAHRESZEITEN VERLAG, FLORA PRESS



Salz statt Chlor für die Hygiene, und die Hauswäscherei arbeitet mit einem ausgeklügelten Dosiersystem, das nur 30 Prozent des normalen Waschmitteleinsatzes erfordert. Auch im Zimmer geht mir das Herz auf: warmes Orange an den Wänden, der Duft nach geöltem Buchenholz, eine Biomatratze, auf der ich gleich liegen bleiben möchte, und schön viel Platz. Für so viel ruhiges Ambiente in Farbe, Form und Ansprache – die Mitarbeiter sind extrem besonnen und erfüllen jeden Wunsch – habe ich fast zu viel Programm: am ersten Tag Entspannungsmassage und Therme, am zweiten Gesichtsbildung, am dritten Jin Shin Jyutsu, eine fernöstliche Heilmethode. Dazwischen Fitnessstudio, Yoga, Aquafitness oder Qigong. Ich komme kaum dazu, von dem frischen Quellwasser zu trinken, das überall im Haus in Karaffen steht.

**ALLESKÖNNER** Bei der Massage und ebenso bei der Gesichtsbildung wird der entscheidende Vorteil des Konzepts schnell klar: Ich kann mir bei jeder Creme und allem, was mit meinem Körper in Berührung kommt, sicher sein, dass es ökologisch verträglich und rein pflanzlich ist. Auch die Ayurvedaöle werden in Indien bei kleinen Herstellern geordert, die garan-

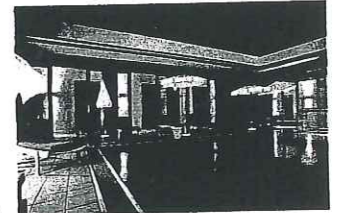
tiert keine Chemie mit hineinköcheln. Die Ayurveda-Chefin ist auch Jin-Shin-Jyutsu-Therapeutin und entführt mich mit ihrer Behandlung in eine erfrischende Wachsenschlafphase. Die Kosmetikerin ist gleichzeitig Heilpraktikerin und Feldenkraistherapeutin. Meine verspannten Schultern bringt sie gleich mit meinen Augen in Verbindung. Treffer – den Sehtest schiebe ich seit Wochen vor mir her. Meine zahlreichen Fragen zu den Pflegesubstanzen beantwortet sie ebenfalls kompetent.

**GAUMENFREUDEN** Nach so viel Zuwendung ist das Essen am Abend ein weiteres Highlight. Egal ob Fleischfan oder Vegetarier, Detox-Gast oder Veganer – die Küche stellt sich auf jeden ein. Das Salatbuffet mit Biopflanzenölen, Samen und Sprossen ist knackig, das Fleisch zart, der Nachtisch süß und köstlich. Kaiserschmarren – so viel Lust muss sein. Beim Frühstück nehme ich dann nur einen frisch gepressten Saft und einen Hirsebrei mit Zimtäpfeln – Brötchen, Müsli und Biowurst gibt es morgen. Jetzt wartet noch die hauseigene Privattherme auf mich, und dann sind die drei Tage leider auch schon um. So wie im Biohotel sollte Wellness überall sein: wunderbar ganzheitlich halt.

## ✉ : ADRESSEN

Bio-Wellness gibt es auf allen Ebenen und in unterschiedlicher Intensität. Hier eine Auswahl:

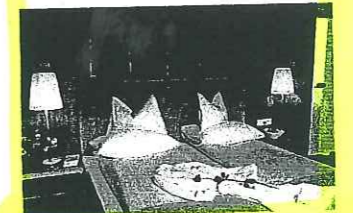
**VITALHOTEL FALKENHOF**  
100 Prozent Bio: Bauweise, Ernährungskonzept, Wellness, Coaching und Burn-out-Therapie. Private Therme, Yoga, Qigong, Jin-Shin-Jyutsu, Fitnesscenter, Innenpool. www.hotel-falkenhof.de, Bad Füssing, Tel. 08531/97 43.



Privattherme im Vitalhotel Falkenhof

**BIO-WELLNESSHOTEL ALPENBLICK**  
Eine Küche, die ohne tierisches Eiweiß Genuss zaubert, auf Wunsch auch glutenfrei. Der Solepool wird mit Salzlampen erleuchtet. Naturheilpraxis im Haus. www.alpenblick-hotel.de, Höchenschwand/Schwarzwald, Tel. 07672/41 80.

**BIOHOTEL DABERER** Naturkosmetik, Bioklima-Architektur, geölte heimische Hölzer, regionale Bioküche, umfangreiches Bewegungs- und Entschlackungsprogramm. www.biohotel-daberer.at, Gailtal/Kärnten, Tel. 0043/4718/590.



Holz plus Design im Biohotel Daberer

**BIOHOTELS MIT SIEGEL**  
Garantierte Bioqualität im Hotelbereich gibt es mit dem Bioland-Siegel. Eine Übersicht bietet www.bioland.de. Alle Hotels im Detail finden Sie auf www.bio-hotels.info