

7. April 2020

#staycation: Kreativ durch die Quarantäne

## **Workout, Wellbeing und virtuelle Gipfel**

**Wenn der Alltag in den eigenen vier Wänden zum Dauerzustand wird, droht einem schon mal die Decke auf den Kopf zu fallen. Ob allein, im Doppelpack oder mit Großfamilie: Wichtig ist, die Zeit zwischen Homeoffice und Privatleben positiv zu nutzen. Wir präsentieren 9 Tipps und Maßnahmen von praktisch bis kreativ gegen den Lagerkoller zu Hause. Übrigens darf dabei von den ersten Reisen nach Corona immer geträumt werden. [www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)**



### **Allgäu Sonne/Oberstaufen:**

#### **Workout mit dem Personal Trainer im Wohnzimmer**

Bewegung an der frischen Luft ist wichtig. Wer zusätzlich gezielt bestimmte Muskeln trainieren möchte, muss auf sein Workout nicht verzichten, nur weil das Fitnessstudio geschlossen ist. Auf der Website des 5-Sterne-Hotels Allgäu Sonne in Oberstaufen zeigt Sportbetreuer Charly Geretshauer in verschiedenen Videos, welche Übungen sich eignen, um zum Beispiel Rücken-, Oberschenkel- und

Bauchmuskeln aufzubauen. „Bevor es losgeht, lockert man alle Gelenke, etwa durch Schulterkreisen und Knieheben“, empfiehlt Charly. „Die Übungen werden bestenfalls in 3 Sätzen trainiert – anfangs mit 10 bis 15 Wiederholungen, dann mit der Zeit steigern.“ Weitere Gratis-Videos werden nach und nach hochgeladen, Infos gibt es im Newsletter des Sport- und Wellnesshotels sowie auf Facebook und Instagram. [www.allgaeu-sonne.de](http://www.allgaeu-sonne.de)

*Foto (download): In den kostenlosen Videos auf der Website des 5-Sterne-Hotels Allgäu Sonne zeigt Sportbetreuer Charly Geretshauer, wie man sich auch zu Hause fit hält. Bildnachweis: Allgäu Sonne*



### **Cal Reiet Holistic Retreat/Mallorca:**

#### **Entgiften mit selbstgemachter Gemüsebrühe**

Als wichtiger Bestandteil einer ganzheitlich gesunden Lebensweise setzt das Team des Cal Reiet Holistic Retreat in Santanyi/Mallorca auf ausgewogene Ernährung. Im Frühjahr 2020 liegt der Fokus auf Entgiftung. Kai Müller, der das diesjährige Food-Konzept des Cal Reiet kreiert hat, empfiehlt für die Zeit daheim eine selbstgemachte Detox-Brühe aus frischem Gemüse

und Algen (Rezept). „Durch das sanfte Köcheln lösen sich die enthaltenen Nährstoffe und versorgen den Organismus mit allem, was er braucht“, erklärt der international renommierte Koch. „Sie beleben und kräftigen den Körper, gleichzeitig wird er ausreichend hydriert und die Verdauung entlastet.“ Zudem wirke sich das Gericht positiv auf den Basenhaushalt des Körpers aus und helfe gegen Übersäuerung. „Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente stärken das Immunsystem und bringen neue Energie bei Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder einer nahenden Erkältung“, so Müller. „Außerdem eignet sich die Gemüsebrühe zum Abnehmen und ist schnell selbst gekocht.“ [www.calreiet.com](http://www.calreiet.com)

*Foto (download): Detox in den eigenen vier Wänden – mit der entgiftenden Gemüsebrühe zum Nachkochen aus dem Cal Reiet Holistic Retreat auf Mallorca. Bildnachweis: Cal Reiet Holistic Retreat*



### **Naturhotel Leitlhof/Südtirol: Wellness-Auszeit für die Haut**

Make-up lässt das Gesicht ebenmäßig aussehen, doch oftmals sind Unreinheiten, Pickel oder trockene Stellen die Folge. „Wer zurzeit im Homeoffice arbeitet, kann diese Phase nutzen, um seiner Haut eine Auszeit zu gönnen“, sagt Julia Kraler, Spa-Leiterin im Südtiroler Naturhotel Leitlhof. Nach nur wenigen Tagen ohne Schminke würden sich die Poren verkleinern und die Zellerneuerung verbessern. „Mit einfachen Zutaten, die jeder zu Hause hat, lässt sich außerdem eine Gesichtspflege leicht selbst machen“, verrät die 32-jährige: Für normale Haut mischt man 2 TL kalt gepresstes Olivenöl mit 2 TL Kaffeepulver und etwas Zitrone, massiert die Maske ein und spült sie nach fünf Minuten wieder gründlich ab. Auch im Leitlhof setzt Julia Kraler auf natürliche

Schönheitsbehandlungen frei von chemischen Zusätzen oder Parabenen. Stattdessen kombiniert das Spa-Team Düfte aus Wald oder Wiese und mit bewährten pflanzlichen Wirkstoffen: Alpenfango, Arnika und Johanniskraut sind häufig eingesetzte Helfer im Alpin Spa des 4-Sterne-Superior-Hotels in Innichen. [www.leitlhof.com](http://www.leitlhof.com)

*Foto (download): Julia Kraler, Spa-Leiterin des Naturhotel Leitlhof in Südtirol mit zwei Stoffstempeln, die – mit Kräutern gefüllt und erwärmt – die Haut reinigen. Bildnachweis: Rabensteiner Mike*



### **Berchtesgadener Land/Oberbayern: Per Online-Kurs zum Gipfelglück**

Das Berchtesgadener Land im südlichsten Zipfel Oberbayerns steht seit jeher für echtes Bergerlebnis. Wer aktuell von einer Tour rund um die Gipfel des legendären Watzmann-Massivs (2.713 Meter) träumt, dem hilft ein kostenloses E-Learning-Programm bei der sehnsuchtsvollen Planung. In spannenden Video-Tutorials informiert Ex-Biathlet und Bergführer Hansi Stöckl online

über die richtige Ausrüstung, die Tücken am Berg und wie sich diese vermeiden lassen. Der Berchtesgadener weiß nämlich, wo es hapert: „Mangelnde Vorbereitung und Selbstüberschätzung sind die Hauptgründe für Notsituationen im alpinen Gelände.“ Gipfelnovizen und fortgeschrittenen

Alpinisten rät er, die Zeit daheim jetzt zu nutzen, um die Grundlagen rund ums Wandern zu lernen oder aufzufrischen – und so fürs nächste Bergabenteuer startklar zu sein. **www.berchtesgaden.de**  
*Foto (download): Dank den gratis Online-Tutorials von Bergführer Hansi Stöckl sind Wanderer bestens vorbereitet für die nächste Tour im Berchtesgadener Land. Bildnachweis: Berchtesgadener Land Tourismus*



### **Petra Humer/Indigourlaub: Yoga-Routine daheim beginnen**

Yoga kann man überall machen – auch zu Hause. „Wer in den Flow kommen und sich eine regelmäßige Praxis angewöhnen will, beginnt zum Beispiel mit der Übung des Sonnengrußes“, erläutert Petra Humer, Yogalehrerin und verantwortlich für das Marketing bei Indigourlaub. „Im Sanskrit Surya Namaskar genannt, gibt es ihn in zahlreichen Varianten. Er sorgt für körperlichen Ausgleich

zu den Belastungen des Alltags. Außerdem wird so der Fokus auf die Atmung und damit auf unsere Seele gerichtet.“ Zunächst, so rät sie, sollte man auf der Matte „ankommen“ und ein paar tiefe Atemzüge nehmen oder eine kurze Meditation durchführen – anschließend kann man den Sonnengruß mehrmals wiederholen. „Gerade morgens hilft uns das, Körper und Geist aufzuwecken und zu mobilisieren“, sagt Petra Humer. Wie genau der Sonnengruß geht, wird in diesem Video erklärt. „Yoga-Neulinge sollten sich nicht gleich jeden Tag verausgaben, doch grundsätzlich ist die Abfolge für jeden geeignet“, betont die Expertin. Weitere Yoga-Tutorials und Inspiration finden Home-Yogis im Youtube-Kanal des österreichischen Reiseveranstalters Indigourlaub. **www.indigourlaub.com**

*Foto (download): Ausgleich zum Alltag findet Petra Humer von Indigourlaub bei Yoga-Übungen im Studio oder zu Hause. Bildnachweis: Indigourlaub/Kathrin Reiter*



### **Latschenkiefernöl aus dem Tiroler Lechtal: Der Duft der Berge für zu Hause**

Wind und Wetter trotzend, symbolisiert kaum ein Baum eine Region wie die Tiroler Latschenkiefer. Da sie unter Naturschutz steht, dürfen ausschließlich die Betreiber von Latschenbrennereien die Zweige unter strengsten Auflagen ernten und daraus das wertvolle Latschenkiefernöl gewinnen. Pepi Koch aus dem Lechtaler Auszeitdorf Pfafflar stellt in seiner Destille die Essenz aus dem immergrünen Nadelgewächs her. Sein Tipp ist eine Wohltat für Nase, Bronchien und die „bergweh“-geplagte Seele: „Wer sich den Duft der Alpen nach Hause holen und dabei der Gesundheit Gutes tun will, träufelt drei Tropfen des Latschenkiefern-Extrakts in eine Schale mit kaltem Wasser und stellt diese auf die Heizung. Das langsame Verdampfen sorgt für freie

Atemwege und hemmt Bakterienwachstum.“ Achtung: Ätherische Öle niemals unverdünnt verwenden, da sie sowohl Haut als auch Schleimhäute reizen können. Latschenkiefernöl ist erhältlich in Apotheken, Reformhäusern und im Onlineshop der Lechtaler Kräuterwerkstatt. Infos zu zu Pepi



unter [bschlabs.at](http://bschlabs.at). Das Tiroler Lechtal gehört zum Interreg-Projekt „Lebensspur Lech“, gesundheitstouristischer Erlebnisraum entlang des Wildflusses Lech. [www.lechweg.com/lebensspur](http://www.lechweg.com/lebensspur)

*Foto (download): Pepi Koch aus dem Auszeitdorf Pfafflar, Teil der Lebensspur Lech, ist der einzige Latschenbrenner im Tiroler Lechtal. Bildnachweis: Thomas Böhm/TT*



### **Morgenritual von Jutta Tappeiner/Bacherhof Nals: Für einen gesunden Magen und Darm**

Jutta Tappeiner vom Bacherhof in Nals, Mitglied der Südtiroler Marke „Roter Hahn“, ist eine Koryphäe, was Heilmittel aus der Natur betrifft. Die Kneipp-Gesundheitstrainerin und Kräuterpädagogin empfiehlt mit dem „goldenen Balsam“ ein gesundes, unkompliziert herzustellendes Morgenritual: „Dabei köchelt man 15 Minuten 1 EL goldgelben Leinsamen in Bioqualität mit 0,4

l Wasser. Nach dem Abseihen des Leinsamens wird die Mixtur lauwarm getrunken. Der ballaststoffreiche Balsam ist ein wunderbarer Start in den Tag, pflegt Magen sowie Darm und unterstützt sanft die Verdauung. Ich trinke ihn jeden Morgen vor dem Frühstück.“ Darüber hinaus kümmert sich die Bäuerin um ihren Bio-Obsthof mit zugehörigem Kräutergarten und ihre Hausgäste, die das stylische Urlaubsdomizil nahe Meran vor allem dank Juttas Führungen und Workshops schätzen. Hinweis: Wegen seinem milderem Geschmack und höheren Quellvermögen ist goldener dem braunen Leinsamen vorzuziehen. [www.roterhahn.it](http://www.roterhahn.it)

*Foto (download): Bäuerin Jutta Tappeiner vom „Roter Hahn“-Mitglied Bacherhof Nals/Südtirol kennt allerlei natürliche Rezepturen für die Gesundheit. Bildnachweis: Bacherhof Nals/Florian Andergassen*



### **In Engelberg gelernt, im Internet ein Hit: Wenn die Wohnung zum Sport-Parcours wird**

Als „olympischstes Dorf der Schweiz“ schickte Engelberg stolze fünf Athleten zu den vergangenen Winterspielen nach Südkorea. Die ansässige Sportmittelschule gilt als renommierter Ausbildungsort. Dort lernte auch Freestyle-Skier und X-Games-Gewinner Andri Ragettli, der mit seiner jüngsten Idee einen viralen Hit auf YouTube landete. Wie man sich trotz Einschränkungen zu Hause

auspowern kann, zeigt der 21-Jährige mit einem selbstgebauten Parcours, auf dem er sich nach dem Motto „the floor is lava“ über Möbel, Wände und verschiedene Gegenstände quer durch seine Wohnung manövriert. Das Besondere an der Aktion: Für jede Gefällt-mir-Angabe spendet der Schweizer einen Cent an die Weltgesundheitsorganisation (WHO), um sie bei der Bekämpfung von Covid-19 zu unterstützen – ein Vorbild, wenngleich nicht alle Tricks nachgemacht werden sollten. Hier geht's zum Video, Infos zur Sport-Destination Engelberg unter [www.engelberg.ch](http://www.engelberg.ch)

*Foto (download): Blick vom Klettersteig am Brunni auf den Titlis-Gletscher – Engelberg/Zentralschweiz ist Sportdestination durch und durch und gilt als Heimat sowie Ausbildungsstätte zahlreicher*



### **Therme Meran/Südtirol:**

### **Honig-Molke-Peeling aus dem heimischen Baukasten**

Körper-Peelings sorgen für weiche Haut, bringen die Durchblutung in Schwung, beschleunigen die Zellregenerierung und entschlacken. Das feuchtigkeitsspendende Rezept von Verena Voltolini, MySpa-Managerin der Therme Meran, lässt sich zu Hause problemlos herstellen. Dafür verrührt man 1 EL Salz, 2 EL

Flüssighonig sowie 2 EL Molke, Buttermilch oder Naturjoghurt. Die Mixtur wird in der Dusche auf trockener Haut mit leichten, kreisförmigen Bewegungen von den Füßen aufwärts eingerieben. Besondere Aufmerksamkeit verdienen dabei Knie, Ellenbogen und Fußsohlen. Am Bauch sollte man zur Aktivierung der natürlichen Darmfunktion im Uhrzeigersinn um den Nabel massieren. Hinterher alles mit wohltemperiertem Wasser gründlich abwaschen und -trocknen. Am Schluss eine reichhaltige Bodylotion auftragen. Tipp 1: 2 bis 3 Tropfen ätherisches Öl sorgen für den zusätzlichen Kick – Lavendel für Entspannung, Zitrusfrüchte für Energie oder Rosmarin zum Anregen des Kreislaufs. Tipp 2: Ersetzt man Salz durch Zucker, ist das Peeling auch fürs Gesicht geeignet. **[www.termemerano.it](http://www.termemerano.it)**

*Bild (download): Honig ist nur eins von 18 lokalen Südtiroler Produkten, die in der Naturkosmetik der Therme Meran zum Einsatz kommen. Ein simples Rezept zum Selbermachen ist das Honig-Molke-Peeling von MySpa-Managerin Verena Voltolini. Bildnachweis: Therme Meran/Luca Menghel*

## **Pressekontakt**

---

### **Jessica Harazim**

+49 8807 21490-15

[jessica.harazim@hermann-meier.de](mailto:jessica.harazim@hermann-meier.de)

### **Tom Carlos Kupfer**

+49 8807 21490-14

[tc.kupfer@hermann-meier.de](mailto:tc.kupfer@hermann-meier.de)

### **Angelika Hermann-Meier PR**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

[info@hermann-meier.de](mailto:info@hermann-meier.de)

[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)