



Wellness, Wein

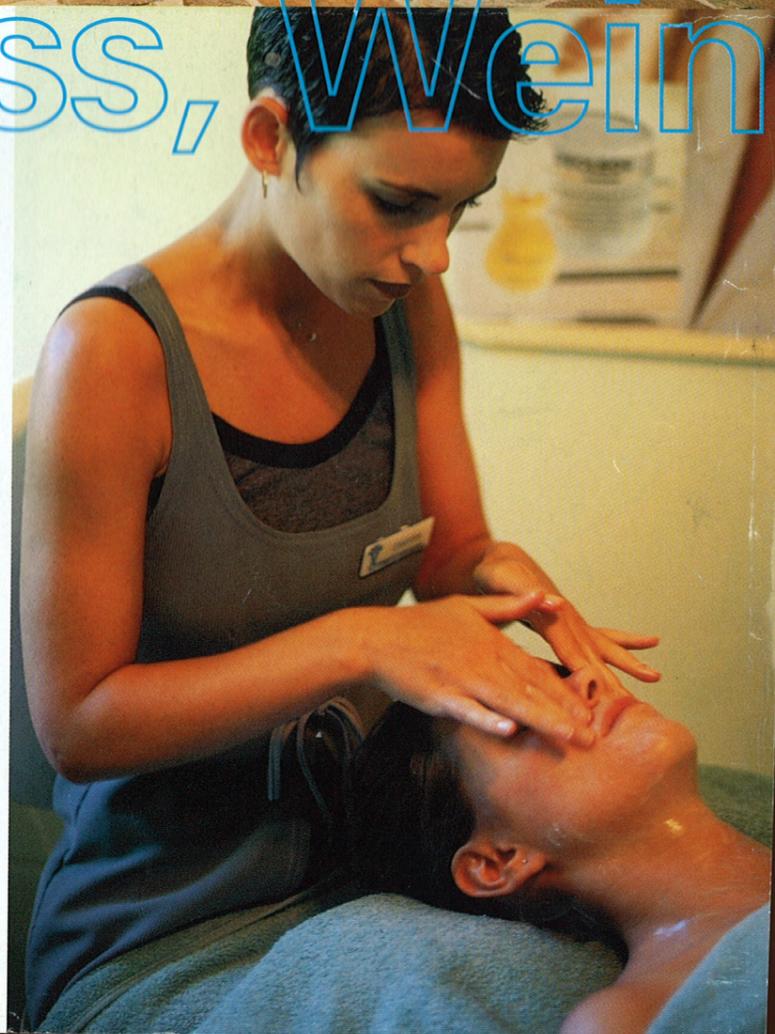
Text und Bilder von Gerd Müller

Im Zentrum idyllischer «Wineyards», von einer imposanten Gebirgskulisse flankiert, welche die «Cape Metropolitan Area» umgibt, liegen «The Hydro» und das «Sérénété», zwei der bekanntesten Wellness-Resorts Südafrikas.

Die südafrikanische Wein- und Gourmet-Region ist geradezu prädestiniert für Wellness-Resorts. Mehrheitlich die Jeunesse dorée der «Regenbogen-Nation» weilt hin und wieder ein paar Tage in der Kapregion und besucht ein- bis zweimal im Jahr einen dieser Wellness-Resorts. Aber auch immer mehr ausländische Gäste nutzen ihren Ferienaufenthalt am Kap für ihr Wohlergehen und zur Entspannung vom gestressten Alltag. Abgesehen davon, dass das «Hydro» eine Art «Indaba» (Treffpunkt) für gutsituierte Landsleute ist, schätzen immer mehr helvetische und deutsche Gäste das lockere Ambiente des Resorts.

Mens sana in corpore sano

Schon die alten Römer wussten, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnen müsse – «Mens sana in corpore sano» war ihr Leitspruch und Lebenselixier. Getreu diesem Motto lassen sich die Gäste während ihres Aufenthaltes in der Kapregion gesund verwöhnen. Stand in den 50-er bis 70-er Jahren der Massen-Sport im Vordergrund,



und Wildlife FERIEN AM KAP

Auch in den Ferien und auf Auslandsreisen etwas für die Gesundheit tun, das wird zum Trend der nächsten Jahre. Wellness lautet das Zauberwort, das immer mehr Schweizer beflügelt, ihren Urlaub in einer Wellness-Oase zu verbringen. Denn sie lieben es, «sich verwöhnen zu lassen», und gönnen sich «wertvolle und vitale Ferien» wie zum Beispiel im «Hydro», Südafrikas ältestem Spa-Center.



Wellness ist eine Kombination aus gesunder Ernährung, Fitness, geistiger Aktivität und Entspannung.

die Aerobic-Euphorie den Fitness-Boom der 80-er Jahre aus, der zu Beginn des 21. Jahrhunderts von der Wellness-Welle überrollt. Wellness ist eine Kombination aus gesunder Ernährung, Fitness, geistiger Aktivität und Entspannung. Nicht nur das Aussehen, gepflegte Haut und Schlanksein zählen, auch die Vitalität aller Organe, die Funktion des vegetativen Nervensystems sowie der Zustand des Gehirns und Bewegungsapparates spielen eine grosse Rolle. Wellness ist nicht nur als ein kurzer Lifestyle-Trend, sondern ist eine Lebenshaltung. In einer Studie des Institutes für Freizeit und Forschung (IFF) der Universität Zürich ist das wichtigste Urlaubsmotiv von Gästen in Wellness-Resorts die Entspannung: «Sich verwöhnen lassen und geniessen». Daraus leitet sie ab, dass Wellness die Gesundheitsförderung Spass machen und genussorientierte Elemente beinhalten muss. Nach Meinung vieler Gäste wirken sich Wellness-Ferien positiv auf ihr Verhalten hinsichtlich einer gesunden Lebensweise im Alltag aus.

Erlebnisse und Wellness-Welt kombinieren

Je mehr Leute kombinieren ihren Urlaub mit einem Aufenthalt in einem Wellness-Resort und gönnen sich gesunde und erlebnisreiche Momente. Dieser Trend helvetischer Zeitgenossen wird nicht nur im Inland und in den umliegenden Ländern zelebriert, auch wenn wir in die

Ferne reisen, suchen wir uns immer öfters Wellness-Orte aus. Im Urlaub haben wir endlich Zeit und Muße, neue Trends und Treatments auszuprobieren. Der Ferienmix aus touristischem Erlebniswert in der Region sowie Bewegung und Sport vor Ort, gefolgt von entspannenden und revitalisierenden Wellnessbehandlungen und einer Gesicht- oder Fusspflege – das ist die Formel für gelungene und erholsame Ferien.

Schon deshalb zieht es viele Schweizer (Wellness-)Touristen nach Südafrika. Sie sind von der Kapregion förmlich hingerissen; schwärmen vom Ausflug auf den berühmten Tafelberg zwischen der rauhen Atlantikküste und den Gestaden des Indischen Ozeans; vom milden Klima, von der prächtigen Landschaft und den Weinreben, soweit das Auge reicht. Sie goutieren die feinen Speisen und geniessen die Weine und die südafrikanische Gastfreundschaft. Infolge der Abwertung der Landeswährung – des Rands – ist eine Südafrika-Reise inklusive längerem Wellness-Aufenthalt für Europäer dank des guten Wechselkurses erschwinglich.

Pionierleistung und Flaggschiff in Südafrika

Als Beispiel für eine Wellness-Ferienoase steht das «Hydro» in Rustenburg, Südafrikas ältester Wellness-Resort, keine zwei Stunden von Kapstadt entfernt. Das «High Rustenburg Health Hydro» wurde 1972 von Cleto Saporetti gegründet. Das Gesundheitskonzept basiert auf der Idee



«Du bist, was du isst, trinkst und wie du lebst». Wobei die Kombination von fünf Elementen eine zentrale Rolle in der «Hydro»-Philosophie spielen: gesunde Ernährung (Diät), Bewegung und Behandlung, Entspannung und Lifestyle-Veränderungshilfen.

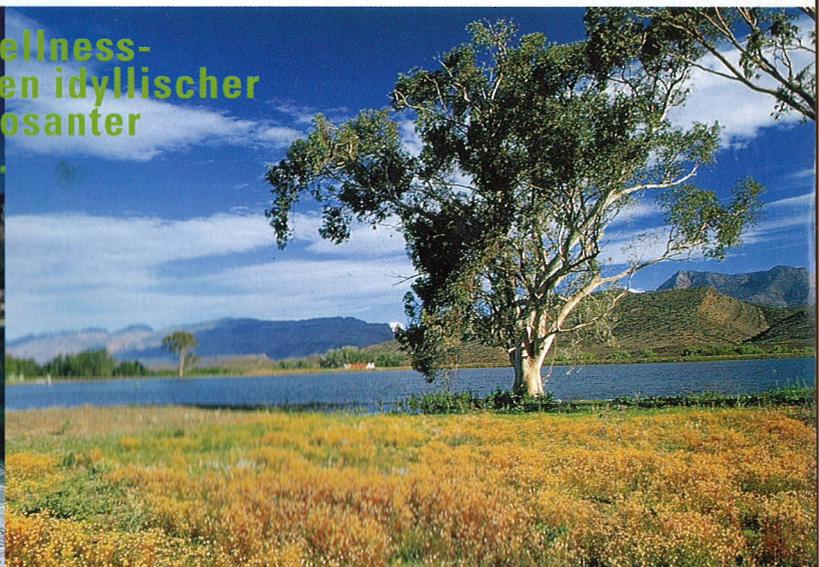
Die Auswahl reicht vom eintägigen Vitalitäts- und Beauty-Programm über ein drei- bis viertägiges Anti-Stress-Programm bis hin zur sieben- bis zehntägigen Gesundheitstherapie. Diese schliesst folgende Behandlungen mit ein: Zunächst steht die Aromatherapie auf dem Programm, die auf der Basis von wohltuenden Essenzen und Heilkräutern Linderung für verschiedenste Leiden verspricht und je nach Essenz eine stimulierende oder beruhigende Wirkung hat. Es werden auch Algen- und Cellulitebehandlung sowie Lymphdrainage angeboten. Weiter umfasst das Angebot Behandlungen bei Haut- und Haarproblemen sowie Osteopathie- und Podiatrie-Behandlung, Reiki, Reflexzonen-, Shiatsu-Massage und Thalasso-Therapie.

Zu Beginn des Urlaubs steht eine medizinische Abklärung, worauf dann das therapeutische Programm und die Ernährung individuell für jeden Gast zusammengestellt werden. Jeden Morgen befindet sich auf dem Frühstückstablett mit den zwei ausgewählten Früchten und dem heissen Zitronensaft auch das Tagesprogramm mit den empfohlenen Therapien und Massagen. Am Urlaubsende werden die Ergebnisse zusammengefasst und mit Ernährungs- und Fitnessanleitungen ergänzt. Für das Wohlbefinden entscheidend ist auch die Ernährung. Im

Wellness-Angebot

- Vitalitäts-, Beauty-, Anti-Stress-Programme
- Aromatherapie
- Algen- und Cellulitebehandlung
- Lymphdrainage
- Behandlungen bei Haut- und Haarproblemen: Alpha Peeling, Anasazi-Haar-, Cleoderm-Gesichtspflege
- Anti-Age-, Seegrass-Maske
- Biokinetik
- Chiropraktik
- Ernährungsberatung
- Entschlackungs-, Diätkuren
- Osteopathiebehandlung
- Podiatrie-Behandlung
- Reiki
- Reflexzonen- oder Shiatsu-Massage
- Thalasso-Therapie.

Die zwei bekanntesten Wellness-Resorts Südafrikas inmitten idyllischer «Wineyards» und von imposanter Gebirgskulisse flankiert...



«Hydro» hat man zur Entschlackung und Entgiftung des Körpers die Wahl zwischen einer Früchtekur oder einer Frucht- und Salatdiät.

Gourmet-Region vor der Haustür

Vor der Haustür des «Hydro» liegen Stellenbosch und andere berühmte Weinorte wie Paarl und Franschhoek. Fragt man die Receptionistin nach ein paar guten Restaurants in der Region, sagt sie freundlich und mit einem verstohlenen Lächeln: «Das sollte ich Ihnen eigentlich nicht sagen, aber um die Gäste bei guter Laune zu behalten, könnte ich Ihnen schon ein paar Orte verraten, wenn sie ausgehen möchten.» Wir sind bei Gott also nicht die einzigen, die der Diät einmal entfliehen, um zu schlemmen und eine Flasche Wein zu genießen.

Ein hervorragender Ort für einen Ausflug ist die Bio-Weinfarm «Spier», die auch als kultureller Veranstalter des Spier-Summer-Festivals bekannt ist. Im Sommer finden im fünfhundert Plätze umfassenden Amphitheater zahlreiche kulturelle Darbietungen statt. Sowohl in touristischer, architektonischer und kulinarischer Weise als auch in ökologischer und ökonomischer Hinsicht ist dieses Wein- und Kulturgut ein hervorragendes Projekt.

Wildlife in Reichweite

Auch auf eine Safari braucht man nicht zu verzichten, selbst wenn man in der Kapregion bleibt. Der Addo Elefant Nationalpark liegt etwa 30 Kilometer nördlich von Port Elizabeth (im Auto in einer Tagesreise von Kapstadt aus erreichbar). Wenige Kilometer vom «Addo» entfernt liegt das 18'000 Hektaren grosse malariafreie Wildreservat Shamwari Game Reserve. Täglich werden zwei Safaris in offenen Landrovern durch die Wildnis geführt. Ausserdem gehört zum «Shamwari» auch ein multikulturelles Dorf, in dem die traditionelle Lebensweise, Tänze und viele interessante Aspekte der südafrikanischen Stammeskultur vorgeführt werden. Das Shamwari Game Reserve erhielt seit 1996 immer wieder internationale Auszeichnungen für die vorbildlichen ökologischen und sozialen Bestrebungen und gehört heute zu den besten Game Reserves im südlichen Afrika.

Reiseinformationen zu Kapstadt und Region

An- und Einreise: Direktflüge ab Zürich gibt es mit South African Airways und Swissair sechsmal pro Woche.

Gesundheit: Für Reisen in die Kapregion und entlang der Garden Route braucht man keine besonderen Vorkehrungen zu treffen. Weiter im Norden sollte man sich gegen Malaria schützen.

Wellness-Resorts: The Hydro, Rustenberg/Stellenbosch, Tel. 0027 809 3800, Fax 0027 887 8583, peterkrug@thehydro.co.za, www.thehydro.co.za.

Ausflüge: Ausflug im Swiss Cable Car auf den Tafelberg oder zum Kapziffel entlang der Küstenstrasse vorbei an Boulder Bay (Pinguin-Kolonie).

Boot-Tour: Ab Waterfront Cape Town starten Ausflugsboote nach Robben Island. In der Nähe der Waterfront liegen Green Point und Sea Point, zwei Ausflugsziele an Kapstadts Küste. Um den Lions Head herum geht es zu den noblen Vororten Clifton Beach und Camps Bay.

Gardenroute: Man sollte sich zwei, drei Tage Zeit nehmen, um im Wilderness- und Tsitsikamma Nationalpark zu verweilen.

Golf: In der Nähe von Kapstadt bei Constanzia ein Must: Steenburg Country und Golf Resort, Tel. 0027 132 222, Fax 0027 132 221, hotel@iafrica.com, www.steenberghotel. Shamwari Game Reserve, shamwari@global.co.za, www.shamwari.com.

Unterhaltung: Waterfront Cape Town: Die Touristen-Attraktion am Hafen ist ein riesiger Shopping-Komplex mit Restaurants, Beizen und Cine-Max-Center.

In Kapstadts Innenstadt sind die Long Street und die Kloof Street das Beizen-, Bar- und Restaurant-Quartier. Observatory ist die Studentengegend.