

gut und gerne

Wellness für Design-Liebhaber

Text: Rebekka Stämpfli

Schwitzen in der mobilen Sauna

Auf einem Hausdach in der Stadt kann diese Sauna genauso stehen wie in einem wildromantischen Garten auf dem Land – und bei einem Umzug kommt die Sauna einfach mit. Ein Körper aus glänzendem Chromstahl und anthrazitfarbenem Schiefer, dazu die Innenkabine in Stabdesign im traditionellen Saunaholz der finnischen Polarkiefer: Die Outdoor-Sauna inszeniert sich mit ausgefallenen Materialien und Formen. Mit einer rahmenlosen Glasfront bietet sie Einblicke in ihr Innerstes. Saunieren wirkt entspannend und gesundheitsfördernd, es stärkt das Immunsystem, befreit die Atemwege und entgiftet den Körper.

kuengsauna.ch



Handgesiedete Pflegeseife

Eine Seife soll nicht nur reinigen, sondern auch die Haut schonen und pflegen. Die Naturseifen von Karolina Kasa sind alle handgemacht auf Basis von Pflanzenölen wie Olivenöl, Mandelöl oder auch Kakao-butter. Der Ölüberschuss wirkt rückfettend, das macht sie besonders hautfreundlich. Dazu kommen weitere natürliche Zutaten, die der Seife ihren Charakter und ihre Duftnote verleihen. Die Seife mit Alpenkräutern etwa nutzt die Wirkung der Kräuter: Pfefferminze erfrischt, Eisenkraut wirkt entzündungshemmend, Frauenmantel straft die Haut. pflegeseife.ch.

Farbenfrohe Socken

Sie wärmen nicht nur die Füsse – sie bringen Farbe in den Alltag: Die Socken von Stereo Socks fallen auf durch lebhaftere Farben und grafische Muster. Das Label ist eine Kollaboration zwischen Designern aus Zürich und Bukarest. Es wird von Studio Rinderknecht betrieben, dem Grafik- und Textildesignstudio von Salome



Rinderknecht. Hergestellt werden die Socken aus gekämmter Baumwolle; sie sind mit einer nahtlosen Zehenkappe versehen. Sie sind so bequem und farbenfroh, dass es fast zu schade ist, sie in Schuhe zu stecken. stereosocks.ch



Alltagsgefässe in elegantem Kleid

In ihrer Keramikwerkstatt stellt Therese Müller schöne und praktische Gefässe her: Teller, Schüsseln, Krüge, Vasen, Tassen, Dosen. Meist haben sie schlichte Formen mit leichten Glasuren – und gerade dies verleiht ihnen ihre spezielle Eleganz. Ein hübsch gedeckter Tisch mit Leckereien in schöner, handgemachter Keramik weckt alle Sinne. Zudem sind Müllers Gefässe alltags-tauglich – funktional, robust, spülmaschinenfest. Die Herstellung von Keramik ist eines der ältesten Handwerke. Für Therese Müller ist ihre Arbeit auch ein Statement gegen die industrielle Massenproduktion: individuelle Form und Nachhaltigkeit statt Billig- und Wegwerfkultur. Auch das ist selten schön. tm-keramik.ch

Bilder: zVg

Edle Kerzenständer

Das sanfte, warme Licht von Kerzen erzeugt eine besonders gemütliche und besinnliche Atmosphäre und hat eine entspannende Wirkung. Gerade in der dunkleren Jahreszeit kann Kerzenlicht eine zauberhafte Stimmung verbreiten. Zusätzlich zur Geltung kommt das Licht in einem schönen Kerzenständer. Ein besonderes Schmuckstück ist der edle Rohling aus dem Atelier Volvox. Der Kerzenständer besteht aus einer Handvoll Metall und wiegt mehr als ein halbes Kilo. In einem kleinen Handwerksbetrieb in Zollikofen werden Messing und Kupfer zu einem formschönen und handfesten Kerzenständer verarbeitet. Hinter dem Atelier Volvox stehen die beiden Designerinnen Lea Gerber und Sophie Liechti. «Wir machen Objekte für einen poetischeren Alltag», sagen sie. ateliervolvox.ch



Fabienne Meier schätzt die Zusammenarbeit mit dem Migros Fitnesspark Eichstätt in Zug.

«Man fühlt sich hier einfach wohl»

Interview mit Fabienne Meier, Leitung Paramedizin bei Medbase Zug.

Sie arbeiten mit dem Migros Fitnesspark Eichstätt zusammen. Was ist dabei für Sie der grösste Nutzen?

Unsere Praxis ist dem Migros Fitnesspark Eichstätt angegliedert. Räumlichkeiten für Fitness und im Wellnessbereich stehen uns so offen. Für unsere Patienten ist das von hohem Wert. Gerade, wenn sie nach einer Operation noch an Krücken gehen. Im Wasser üben sie, bei geringster Belastung, das korrekte Gehen.

Wann wird die Therapie im Wasser empfohlen?

Wenn Gelenke wie Knie, Schultern oder die Hüften nur teilweise oder gar nicht belastet werden dürfen. Patienten, die den Arm noch nicht selber bewegen sollten, profitieren enorm, wenn sie im Wasser die Schiene ausziehen dürfen. Der Auftrieb des Wassers ermöglicht schmerzfreie Lockerungs- und Entspannungsübungen für Rücken und Nacken.

Wie kann Wasser die Regeneration unterstützen?

Die Erholung und das An-

regen der Durchblutung sind dabei sehr wichtig. Spitzensportler haben das erkannt. Im Breitensport kommen diese Aspekte meist noch zu kurz.

Regelmässige Saunagänge regen den Stoffwechsel an und stärken das Immunsystem sowie das Herz-Kreislauf-System. Leistungssportler – wie die Nationalliga-A-Handballerinnen des LK Zug – profitieren in anstrengenden Trainingsphasen von kurzen Bädern im zehn Grad kalten Wasser. Nach hohen körperlichen Belastungen mindert das auch lokale Entzündungsprozesse.

Was zeichnet die Badelandschaft im Fitnesspark Eichstätt aus?

Sie ist grosszügig gestaltet und selten überfüllt – man fühlt sich dort einfach wohl. Entschleunigen, sich eine Auszeit im Spa gönnen, das empfehlen wir immer gerne und aus tiefer Überzeugung.

Sponsored Content

Belebendes Kräuterbad

In einem warmen Blüten-Kräuterbad aus Rosmarin und Hibiskus oder aus Lavendel und Kornblume kann der Körper entspannen, und das Meersalz versorgt die Haut mit Nährstoffen. Ausserdem regt der Duft der Kräuter und Blüten die Sinne an. Der Alltagsstress verfliegt. Mit dem Badebeutel Fleurs de Bain – in der Form angelehnt an den klassischen Teebeutel – bringt man das Badewasser zum Duften, ohne dass das Blütenmeer danach am Körper klebt. Die Luxus-Badesalze werden in der Manufaktur von Arche Biohof in Uitikon in Handarbeit produziert, aus getrockneten Blüten aus eigenem Anbau.

fideadesign.com



Gesund durch Wasser

Wasser sprudelt mit 38 Grad. Wohlige Wärme lockert die Muskeln. Jetzt dreht die Stimmung ins Hoch – und das klare Salzwasser tut dem Körper gut. Die Rheinfelder Natursole® regt Herz und Kreislauf an. Gefässe erweitern sich, Muskeln, Fett- und Bindegewebe werden stärker durchblutet. Die Natursole, womit die Bäder im Fitnesspark Eichstätte angereichert sind, wird aus hundert bis vierhundert Metern Tiefe gewonnen. Dort, wo ein Urmeer vor zweihundert Millionen Jahren die Nordwestschweiz bedeckte. Längst ausgetrocknet, hinterliess es das wertvolle Steinsalz in grossen Mengen.

Gesund und entspannt durch Wasser, Wärme und Salz – Zugs zentralstes Thermalbad, der Fitnesspark Eichstätte, liegt gleich beim Hauptbahnhof.

Sponsored Content

FITNESS  **PARK**
EICHSTÄTTE · ZUG
MIGROS

Arvenholz für einen erholsamen Schlaf

Arvenholz enthält Wirkstoffe, die das menschliche Wohlbefinden und die Gesundheit unterstützen; sein Duft ist angenehm und beruhigend. Mit einem Arvenkissen ist der Schlaf deshalb tiefer, erholsamer und entspannter. Die Herzfrequenz sinkt. Die ätherischen Öle der Arve wirken sich zudem wohltuend auf die Atmung aus. Die Arvenholzkissen der Designerin

Simone Huser sind auch optisch wirkungsvoll. Die Motive werden im Siebdruckverfahren in Handarbeit auf den Stoff übertragen, womit jedes Teil zu einem Einzelstück wird. Inspiration für ihr kreatives Schaffen findet Huser in der Natur: «Schon als Kind waren für mich Wiesen, Wälder und Seen eine einzige grosse Erlebniswelt.»
simonehuser.ch

