



Frontansicht des Hotels Schweizerhof auf der Lenzerheide. (zvg)

**Wellness** Die Lenzerheide bietet Sommer wie Winter zahlreiche Möglichkeiten

## Etwas für jeden Geschmack

Mit einem Mix aus Architektur, Freizeitaktivitäten, Wellness und Kulinarik bietet das Hotel Schweizerhof auf der Lenzerheide etwas für Familien, Paare, aber auch für Singles an.

Angela Bernetta

Mondän wie in anderen Schweizer Kurorten geht es auf der Lenzerheide kaum zu. Das Hochtal präsentiert sich vielmehr als markiger Landstrich zwischen Chur und Tiefencastel, eingebettet in Berggipfel, Lärchenwälder und Bergseen.

Das Dorf Lenzerheide ist im Herzen der Ebene zwischen Örtlichkeiten wie Valbella, Parpan und Churwalden gelegen. Und mittendrin, vis-à-vis der Busstation Post, befindet sich das ge-

### Relaxen im Hamam

Das türkische Wort Hamam bedeutet im eigentlichen Sinn «Wärme», und angenehm warm ist es im grosszügigen Dampfbad des Hotels Lenzerheide, welches erst kürzlich eröffnet wurde und laut Hotelchefin Claudia Züllig Landolt das grösste in der Schweiz ist.

Die Grösse der Anlage wirkt sehr wohltuend, man kann sich verziehen, geniesst die dampfende Wärme nicht so dicht gedrängt wie in anderen Hamams. Ein Schild verweist auf das Ruhegebot in diesen dampfenden Räumen. Hin und wieder hört man leises Flüstern. In weisse Tücher gehüllt liegen oder sitzen die Gäste, die sich nach dem Skifahren oder einer Wanderung die angenehme orientalische Entspannung gönnen.

Die Wände sind in elegantem Dunkelviolett gehalten, geben dem Raum etwas mystisch Abgeklärtes. Der Wasser- und Güsse-Parcours ist gut beschildert, schöne silbrige Schalen vermitteln authentisches Orientfeeling. Will man im Hamam eine Massage (z. B. Rhassoul oder Ölmassage, orientalisches Peeling), muss man das extra berappen. Das Ende des Hamams, das Ruhen, nennt sich auf türkisch «Camekan», auch hier wieder grosszügige räumliche Verhältnisse und viele Sorten Tee, Sirup, Früchte und Nüsse. (zsz)



Vor kurzem erst wurde das grosszügige Dampfbad eröffnet.

schichtsträchtige 4-Sterne-Hotel Schweizerhof.

Eröffnet wurde das Haus 1904. Engagierte Gastgeber sind seit 1994 Andreas und Claudia Züllig-Landolt. Sie kümmern sich um die Gäste, die Mitarbeitenden und um die Nachwuchsförderung, er ist für die Bereiche Marketing, Planung, die Umbauten und Finanzen zuständig.

### Etwas für alle

Nach Renovationsarbeiten verfügt der Komplex seit 2006 über 30 zusätzliche Zimmer und einen 1500 Quadratmeter grossen Wellness-Bereich mit Hamam (siehe Kasten), der vom Schweizer Architekten Max Dudler entworfen worden ist.

Die Gäste logieren heute in Alpenchic-Zimmern, Suiten, Junior-Suiten und Appartements mit modernem Design und alpinem Touch, nächtigen in Nostalgie-Zimmern mit viel Flair oder

richten sich in einem der praktischen Budget-Zimmer ein. Die Preise bewegen sich je nach Saison und Kategorie zwischen 320 und rund 800 Franken je Doppelzimmer und schliessen diverse Leistungen ein.

Wer Körper, Geist und Seele verwöhnt haben will, findet ein angemessenes Angebot im Wellness- und Beauty-Bereich. Dieser hält Hamam, Sauna, Familien-Spa und Fitnessgeräte bereit. Massagen und Gesichtsbearbeitungen verfeinern den Aufenthalt (siehe Kasten). Ferner entlasten Betreuungs- und Animationsangebote für Kinder gestresste Mamis und Papis.

### Schnell erreichbar

In den fünf Restaurants des Hotels kann, wer mag, in ruhiger Atmosphäre gediegen tafeln oder mit dem Nachwuchs in spielerischem Umfeld dinieren. Gereicht werden je nach Lokalität Bündner Spezialitäten, mediterrane Ge-



Alpenchic-Zimmer.



Impression aus dem Hamam.

### Swissness mit Bergkräutern

Man kann sich nach dem Hamam auch eine Bergkräuteröl-Massage gönnen, dann ist die Haut schon so richtig gut durchblutet und entspannt. Das Körperpflege- und Kosmetikangebot im Hotel Schweizerhof passt perfekt zum Thema Swissness, dem sich das Hotel verschrieben hat. Die Pflegeprodukte werden in der Schweiz hergestellt. Sie kommen von der Firma Feuerstein aus Scuol, deren Kosmetikprodukte auch in anderen führenden Hotels angewandt werden, beispielsweise in St. Moritz. Verwendet werden da auch Alpenkräuter, die einheimischen Betrieben ein Einkommen sichern. Die Produkte stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Man gönnt sich eine Bündner Bergkräuteröl-Massage. Nach einer Stunde ist wirklich jeder Muskel geknetet und durchblutet. Die zarte Frische des Öls tut ein Übriges, man riecht Zitroniges, so dass die Lebensgeister wieder völlig geweckt sind.

Ein weiteres Massageangebot ist die Bündner Bergkristall-Kräuteröl-massage. Es nimmt einen wunder, wie das wohl funktioniert. Der Masseur erklärt es: Rund polierte Bergkristalle werden erwärmt und ähnlich wie bei der Hot-Stone-Massage auf Energiezentren platziert. Ebenso bergig und gesund sind die Treatments mit den Bündner Bergkräuterstempeln. Sind die Bergkräuter nun in die Tiefen der Haut eingedrungen, ist man wieder richtig fit, um nun voller Tatendrang zum Sechsgangmenü zu schreiten. Es sind die kleinen, feinen Details, die die Qualität eines Hotels ausmachen. Hoteldirektor Andreas Züllig-Landolt hat in historische Aufnahmen von Lenzerheide witzige neue Details integriert, z. B. einen Eisberg oder eine Rakete. Derlei Postkarten stehen den Gästen als besonderer Gruss an die Lieben zu Hause zur Verfügung. (zsz)

richte und andere Kreationen aus Produkten der Region. Bar und Hotellobby laden zum Fläzen. Die Lenzerheide bietet Sommer wie Winter Aktivitäten wie Wandern, Golfen, Skifahren, Langlauf, Schlitteln, Schlittschuhlaufen oder Curling. Und «last but not least» ist die Heide in rund eineinhalb Stunden von Zürich aus erreichbar.

Infos: [www.schweizerhof-lenzerheide.ch](http://www.schweizerhof-lenzerheide.ch)

Alltag

### Die innere Uhr



Egila Lex\*

Seit Wochen habe ich viel zu viel zu tun, und die Zeit vergeht wie im Flug. Es kommt mir vor wie in einem dieser alten Vampirfilme, wo die Sonne im Zeitraffer auf- und untergeht und sich die Blutsauger jeweils beeilen müssen, um dem Sonnenlicht rechtzeitig zu entkommen. Ich hingegen stehe auf, wenn es noch dunkel ist, um das Tageslicht optimal zu nutzen. Ein Wissenschaftler erklärte mir vor kurzem, dass sich die Dämmerung hierzulande während dieser Jahreszeit sehr lange hinzieht. Sie dauert über zwei Stunden. Dann wird es stockdunkel.

Zeit ist mir ein unverständlicher Begriff, trotz Uhren und Wissenschaft. Es scheint, als ob sich das persönliche Zeitgefühl über die Logik hinwegsetzt. Wenn ich morgens unsere Sekretärin begrüsse, komme ich mir wieder wie in einem Film vor. Ich bin die Hauptdarstellerin. Dieselbe Szene wird immer und immer wieder geprobt und aufgenommen, mit nur kleinsten Variationen. Als wäre kein Tag vergangen. Als hätte ich nach der Begrüssung nur den Raum verlassen und wäre wieder hereingekommen.

Ich weiss, wie die innere Uhr tickt. Je mehr Routine ein Tag bereithält, desto schneller läuft sie. Derzeit rast sie geradezu.

Im Oktober verbrachte ich mit meiner Tochter zwei Tage in Vermont. Freunde, die dort wohnen, waren verreist. Ihr Haus wurde betretet. Für uns stand die Holzütte im Wald bereit. Sie ist ein Überbleibsel aus der Hippiezeit, ohne Strom und fliessend Wasser. Dort verging die Zeit so langsam, dass wir nach zwei Tagen das Gefühl hatten, wir hätten bereits eine ganze Woche dort verbracht. Wir lebten nicht nur mitten im Wald, sondern auch in einem vergangenen Jahrhundert. Die Zeit schien im selben Tempo dahinzuschleichen, wie die Blätter der Bäume ihre Farbe wechselten.

Die Zeit verlangsamt sich auch auf Reisen. Ende Oktober hielt ich mich zwei Tage in Chicago auf. Es war aufregend. Die Tage des Besuches streckten sich herrlich dahin. Ich hatte einfach Zeit für alles.

Schade ist, dass es während der Adventszeit so hektisch zugeht. Jedes Jahr nehme ich mir vor, die Geschenke früh einzukaufen. So könnte ich mich dem Rummel entziehen. Vielleicht schaffe ich es ja in diesem Jahr. Ich mag den Kommerz rund um die Feiertage nicht. Er bringt mich um die schönen Momente dieser Jahreszeit.

\* Egila Lex lebt auf Cape Cod, Massachusetts (USA).

Daily English

### Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie ins Englische:

1. Mein Bruder hat am 5. November Geburtstag.
2. Ich habe im Mai Geburtstag.

2. My birthday is in May.

1. My brother's birthday is on the 5th of November.

Lösung

Mehr Daily English: [www.zsz.ch](http://www.zsz.ch)