

Zeit für Wellness – das neue Ragazer Saunadorf setzt Massstäbe

TEXT UND BILDER: PETER DE JONG

Was sich heute hinter den Mauern der Tamina Therme in Bad Ragaz abspielt, hat mit dem Kurbetrieb von früher nichts mehr zu tun. Die moderne Wellnessoase bietet alles, was das Geniesserherz begehrt. Ein 60-köpfiges Team kümmert sich tagtäglich um das Wohlbefinden der Gäste.



Richtig wedeln will gelernt sein: Saunameister Benoit de Bock im Einsatz.

Das 36,5 Grad warme Heilwasser der Taminaquelle sprudelt aus Kilometertiefen der Erde und reichert sich auf seinem jahrhundertelangen Weg durch die Gesteinsschichten mit wertvollen Mineralien und Spurenelementen an. Die heutige Tamina Therme, die in diesem Jahr ihr zehnjähriges Bestehen feiert, besticht mit vielfältigen Wasserlandschaften in architektonisch einzigartiger Umgebung und einem scheinbar unerschöpflichen Repertoire an Wellness- und Beautyangeboten. Auch das neue Ragazer Saunadorf, das vom 1. bis zum 3. Februar eröffnet wird, befriedigt höchste Ansprüche. Herzstück ist die mit 120 Plätzen grösste Kelo-Aufguss-Sauna der Schweiz. Die aus finnischer Polarkiefer gezimmerte Blockhütte und das im gleichen Stil erstellte Ruhehaus bieten vollendete Entspannung für Körper und Geist. Zwischendurch kann man rund um den Naturteich frische Luft tanken und sich in der Bistro Lounge Hermitage stärken.

Mehr als heisse Luft

Am Eröffnungswochenende geht es um 10.30 Uhr los. Bis am späten Abend – am Freitag bis 22.30 Uhr, am Samstag und Sonntag bis 21.30 Uhr – kann man die ganze Vielfalt erleben, die das Saunadorf zu bieten hat. Das Programm richtet sich an alle Saunaliebhaber und die, die es noch werden wollen. Es gibt die klassischen Aufgüsse, die insbesondere die Ruhe suchenden Besucher ansprechen sollen. Unterhaltung bringen die Erlebnis- und Showaufgüsse. Verschiedene Saunaprofis aus dem In- und Ausland stellen ihr Können mit Wedeltuch und -fächer unter Beweis. Klangschalen und Harfenmusik sorgen für entspannendes Ambiente. Ebenfalls können die neuen Mineralien-Guss-Zeremonien ausprobiert werden. Dabei kann man die im Ragazer Thermalwasser enthaltenen Mineralien Kalzium, Magnesium und Lithium im warmen Bad auf den Körper wirken lassen kann. Annette Fink, die operative Leiterin der Tamina

Therme, verspricht denn auch ein «Erlebnis für alle Sinne»: «Wir decken alle Bedürfnisse ab.»

Für die Aufgüsse verwendet das Team der Tamina Therme naturreine ätherische Öle von höchster Qualität mit einer Vielzahl unterschiedlicher Düfte, die dem Aufgusswasser zugegeben werden. Mit dem Verdampfen des Wassers auf den heissen Saunasteinen entfalten sich die Aromastoffe und erzeugen intensive Duftlebnisse. Als erste Sauna der Schweiz bietet die Tamina Therme das aus Lettland stammende Pirts-Ritual an, das Abschlagen des Körpers mit Zweigen aus Birke, Eiche, Ahorn und Linde. Was auf den ersten Blick eher ungemütlich aussieht, tut Körper und Geist in Tat und Wahrheit gut, wie Pirtsmeisterin Mara Zute sagt: «Pirts kurbelt die Energie an und fördert die Vitalität.» Davon kann man sich auch Ende März überzeugen, wenn in der Tamina Therme das erste Pirts-Festival über die Bühne geht. Gleich mehrere Pirtsmeister lassen die Tradition ihrer Heimat aufleben.

Saunieren ist gesund

Mit dem neuen Ragazer Saunadorf verfügt die Tamina Therme über fünf Saunas – von der «Sauna Nera» über die Bio-Kräuter-Sauna bis zur finnischen Aufgussauna. Geschwitzt wird bei Temperaturen zwischen 65 und 90 Grad. In der neuen Textilsauna – im Badeeintritt eingeschlossen – ist Badekleidung erlaubt. Optimal für Einsteiger ist das 45 Grad warme Dampfbad. In der Sauna oder auch im Dampfbad kann man auch Schönheitspflege betreiben, zum Beispiel das Einreiben mit verschiedenen Peelings und Masken. Was Annette Fink besonders schätzt: «Ein Saunabesuch wirkt entspannend, etwa nach einem stressigen Arbeitstag.» Daneben dient Saunieren auch der Gesundheit. Das heisskalte Ritual verbessert die Durchblutung, bringt den Kreislauf auf Trab, lindert Verspannungen, reinigt die Atemwege und beugt Erkältungen vor. Viele Gründe, der Tamina Therme einen Besuch abzustatten – nicht nur im Winter.



Die Birkenzweige gehören dazu: Mara Zute zelebriert das lettische Saunaritual Pirts.