



Entspannen und Geniessen. Der Pool mit Blick in den Park lädt zum Bade. Fürs leibliche Wohl sorgt ein Restaurant mit zwei «Michelin»-Sternen

# Gesundheit macht Spass

**Luxuskur. Die Villa Stéphanie in Brenners Park-Hotel & Spa in Baden-Baden bietet Medical Wellness vom Feinsten. Ein Erfahrungsbericht**

Silvia Aeschbach

Ein paar Sonnenstrahlen fallen in den hellen, modernen Empfangsbereich der Praxis von Dr. König und seinen Kollegen. Neben mir sitzt eine alterslose Russin, vis-à-vis kichern zwei Damen aus den arabischen Emiraten. Lange muss die internationale Klientel nicht auf den Arzt warten, und auch ich brauche kein Sitzleder. Eine bildhübsche Assistentin führt mich in den riesigen Praxisraum, wo mich Doktor Harry F. König, der Chef der Praxis, mit festem Händedruck begrüsst. Der Allgemeinmediziner, der unter anderem auf Naturverfahren spezialisiert ist, verfügt über eine beeindruckende berufliche Vita und verfolgt bei seiner Arbeit einen ganzheitlichen medizinischen Ansatz. Mit seiner offenen Art und seinem blendenden Aussehen macht der 53-jährige König seinem Namen alle Ehre.

Seine und weitere Praxen sind im Haus Julius untergebracht, das zum grosszügigen, in eine wunderschöne Parkanlage eingebetteten Komplex von Brenners Park-Hotel & Spa im süddeutschen Baden-Baden gehört und direkt mit dem Spa in der Villa Stéphanie verbunden ist. Statt im grossen, klassischen Grandhotel zu nächtigen, können Spa-Gäste direkt in der Villa Stéphanie luxuriöse Zimmer oder Suiten beziehen. Neben den üblichen Beauty- und Spa-Behandlungen, einem Emotional-Balance-Angebot, Physiotherapien sowie verschiedenen Detox- und Ernährungsprogrammen ist Medical Care ein zentrales Angebot, für das verschiedene Spezialisten

unter der Leitung von Dr. König besorgt sind.

König nimmt sich Zeit für seine Patienten. Aufgrund der Fragebögen, die ich am Abend zuvor ausgefüllt habe, stellt er Fragen zu meinem Befinden und meinen Ernährungsgewohnheiten, macht sich Notizen und untersucht mich von Kopf bis Fuss. Keine Freude hat er an meinen Amalgamfüllungen – «sie geben zu viele Giftstoffe in den Organismus ab» –, und auch meine Essgewohnheiten – «zu süss, zu wenig Ballaststoffe, zu fett» – gefallen ihm nicht. Mit meinen Ernährungssünden bin ich allerdings in guter Gesellschaft. «Fast alle Patienten, die zu mir kommen, ernähren sich falsch», sagt König, der mit seiner sportlichen Figur nicht aussieht, als würde er zu dieser Gruppe gehören.

Er ist auch der Überzeugung, dass über achtzig Prozent unserer Krankheiten ernährungsbedingt sind. Der Verfechter einer «Low Carb»-Ernährung und des «Better Aging» ist ein erklärter Gegner des Zwischendurchessens, wie ich es häufig betreibe. Aber er ist auch Realist und weiss, dass während aufreibender Arbeitstage eine gesunde Ernährung schwierig sein kann. «Wenn Sie vom Aufenthalt in Brenners Spa nur mitnehmen, dass Sie zwischen den Mahlzeiten nichts mehr essen werden, dann bin ich schon zufrieden», sagt er mit einem so vertrauenswürdigem Lächeln, dass ich sofort verspreche, diese Ernährungsregel in Zukunft zu beachten.

Er drückt mir eine Liste mit Nahrungsmitteln in die Hand: Natürlich sind Zucker, Frischmilch-

produkte und Weizen nicht erlaubt, dagegen darf ich Kartoffeln und Reis (in kleinen Mengen), Bohnen oder Hirse und Eier, Nüsse, Pflanzenöle und gutes Fleisch, Fisch und Wild essen. Diese Liste erstaunt mich nicht, entspricht sie doch dem heute angesagten Lifestyle. Theoretisch ist mir das alles durchaus bewusst, aber was tun, wenn nachmittags um drei der Körper nach Schokolade giert? «Versuchen Sie es nur vier Wochen, und Sie werden sich deutlich besser fühlen», verspricht König, der meine Skepsis spürt. «Ihr Blutzucker wird ausgeglichener sein, was die Lust auf Süsses mindern wird.»

## Auch ein Ernährungsprogramm gehört zum Aufenthalt

Auf die Frage, welche Vorsorgeuntersuchungen ich bereits gemacht habe, kann ich nicht viel anbieten. Ausser der gynäkologischen Jahresuntersuchung und einer Magen-Darm-Spiegelung bin ich diesbezüglich noch jungfräulich. König rät mir, zu Hause Schilddrüsen- und Gefässuntersuchungen zu machen. «In unserem Alter», immerhin steckt er uns in dieselbe Schublade, «ist es wichtig, einen Status zu erstellen, um allfällige spätere Veränderungen dokumentieren zu können.» Die Gesundheit meines Herzens will er sich gleich selbst mittels eines 24-Stunden-EKGs ansehen.

Ein paar Stunden später zieht und zwickelt es. Und das nicht zu knapp. An meinem Oberkörper hängen Kabel, die mit bunten Saugnapfen verbunden auf meiner Haut kleben. Um meinen Hals baumelt ein kleines Kästchen, das

meinen Herzschlag aufzeichnet. Aber nicht nur medizinisch werde ich in der Villa Stéphanie durchleuchtet, ein persönliches Ernährungsprogramm und verschiedene Körperbehandlungen sind Teil des Aufenthalts in Baden-Baden.

Die schön gelegene Kleinstadt, die mit der Grandezza eines klassischen Badekurortes bezaubert wäre auch ohne dieses Gesundheitsprogramm durchaus eine Reise wert. Obwohl Spaziergänge durch die wunderschöne Lichten-taler Allee, eine über zwei Kilometer lange Parkanlage, und durch die hübsche Altstadt locken, fällt es schwer, die ruhige Gesundheits-oase der Villa Stéphanie zu verlassen. Da das Wetter die meiste Zeit ohnehin nicht nach draussen lockt, genieße ich den Komfort des grosszügigen Zimmers mit Blick auf den Park und tauche ein in die kleine Bibliothek, die es in jedem Zimmer gibt. So spüre ich nichts vom aufgeregten Kommen und Gehen, das in diesen Stunden die Hallen von Brenners Park-Hotel prägt. Am Abend zuvor wurden hier nämlich die Gala Spa Awards, eine Art Oscars der Beautybranche, verliehen, und die Promi-dichte – mit Überraschungsgast Naomi Campbell – war hoch.

Während einer Aromamassage versuche ich, der medizinischen Masseurin Christina Vollmer, die schon seit 33 Jahren im

Brenners arbeitet, etwas Klatsch zu entlocken. Doch ich beisse auf Granit. Diskretion wird auch im Spa grossgeschrieben, ich kann mir also nur zusammenfantasieren, welche Rücken die fröhliche Hessin, die übernächstes Jahr in Pension geht, schon geknetet hat.

## Massgeschneiderte Diät mit 1000 Kilokalorien pro Tag

Ein weiterer Fixpunkt in meinem Gesundheitsprogramm ist eine Körperanalyse bei Spa-Manager Hans-Peter Veit. Ich erfahre, wie sich mein Körper bezüglich Wasserhaushalt, Muskelmasse und Fettanteil zusammensetzt und welches die optimale Kalorienmenge für mich wäre. Mit meiner Pensikularität ist Veit «sehr zufrieden», allerdings rät er mir, fünf Kilo abzunehmen. Um diesbezüglich schon mal zu starten, bekomme ich eine massgeschneiderte Diät von 1000 Kilokalorien pro Tag. Was ziemlich öde klingt, entpuppt sich wenig später als ziemlich köstlich. Kalbs-Saltimbocca, frischer badischer Spargel, Vollkornteigwaren mit aromatischen Tomaten und Apfelpfannkuchen mit Sorbet stehen unter anderem auf meinem Speiseplan. Dass hier Diätküche auch auf höchstem Niveau gepflegt wird, erlebe ich am letzten Abend meines Aufenthalts beim Diner in Brenners Park-Restaurant, wo der 34-jährige Österreicher Paul Stradner, ausgezeichnet mit zwei «Michelin»-Sternen, die Küche führt. Hier werde

ich mit Gerichten wie einem pochierten Ei auf püriertem Spinat mit wildem Broccoli, Kürbiskernöl und Curry-Mandelmilch-Schaum verwöhnt.

Die Mauern von Brenners Park-Hotel sind alt und ehrwürdig, das Personal ist jung, freundlich und sehr aufmerksam. Am zweiten Morgen bringt die nette Dame den Kaffee zum Frühstück schon unverlangt genau so, wie ich ihn möchte. Auch der neue Hotelmanager, der Luzerner Simon Spiller, ist im Gespräch unkompliziert und herzlich. Nachdem er während 16 Jahren Erfahrung in Luxushotels auf vier Kontinenten gesammelt und letztes Jahr den Executive MBA an der Universität Lausanne gemacht hatte, kam er Ende letzten Jahres nach Baden-Baden ins Stammhaus der Oetker Collection, einer der renommiertesten Hotelgruppen der Welt.

Da die Atmosphäre in Brenners Park-Hotel & Spa und seiner Villa Stéphanie trotz allem Luxus und perfekter Betreuung nie steif oder angestrengt wirkt, sondern sympathisch und fast schon herzlich ist, fühlt man sich hier schnell fast ein wenig zu Hause. Einen weiteren Grund zur Freude gibt es bei der abschliessenden Visite bei Dr. König. «Ihr EKG ist super», sagt er strahlend. Dieses Mal strahle ich zurück. Und gönne mir zur Feier des Tages ein Stück Schokolade.

Villa Stéphanie, Brenners Park-Hotel & Spa, Baden-Baden; Doppelzimmer im Park-Hotel ab 400 Euro, in der Villa Stéphanie ab 600 Euro pro Nacht [www.brenners.com](http://www.brenners.com)



Grandhotellerie seit 140 Jahren: Brenners Park-Hotel im süddeutschen Baden-Baden

Ganzheitlicher medizinischer Ansatz:  
Dr. Harry F. König

