

CALMA

DAS MAGAZIN DES WALD & SCHLOSSHOTEL FRIEDRICHSRUHE. AUSGABE 27

SINN UND SINNE

WIESO ECHTE GASTFREUNDSCHAFT KOPF UND HERZ IN EINKLANG BRINGT





JÜRGEN WEGMANN ÜBER ECHTE
GASTFREUNDSCHAFT – UND WIESO SICH DER BLICK
DARAUF VERÄNDERT HAT

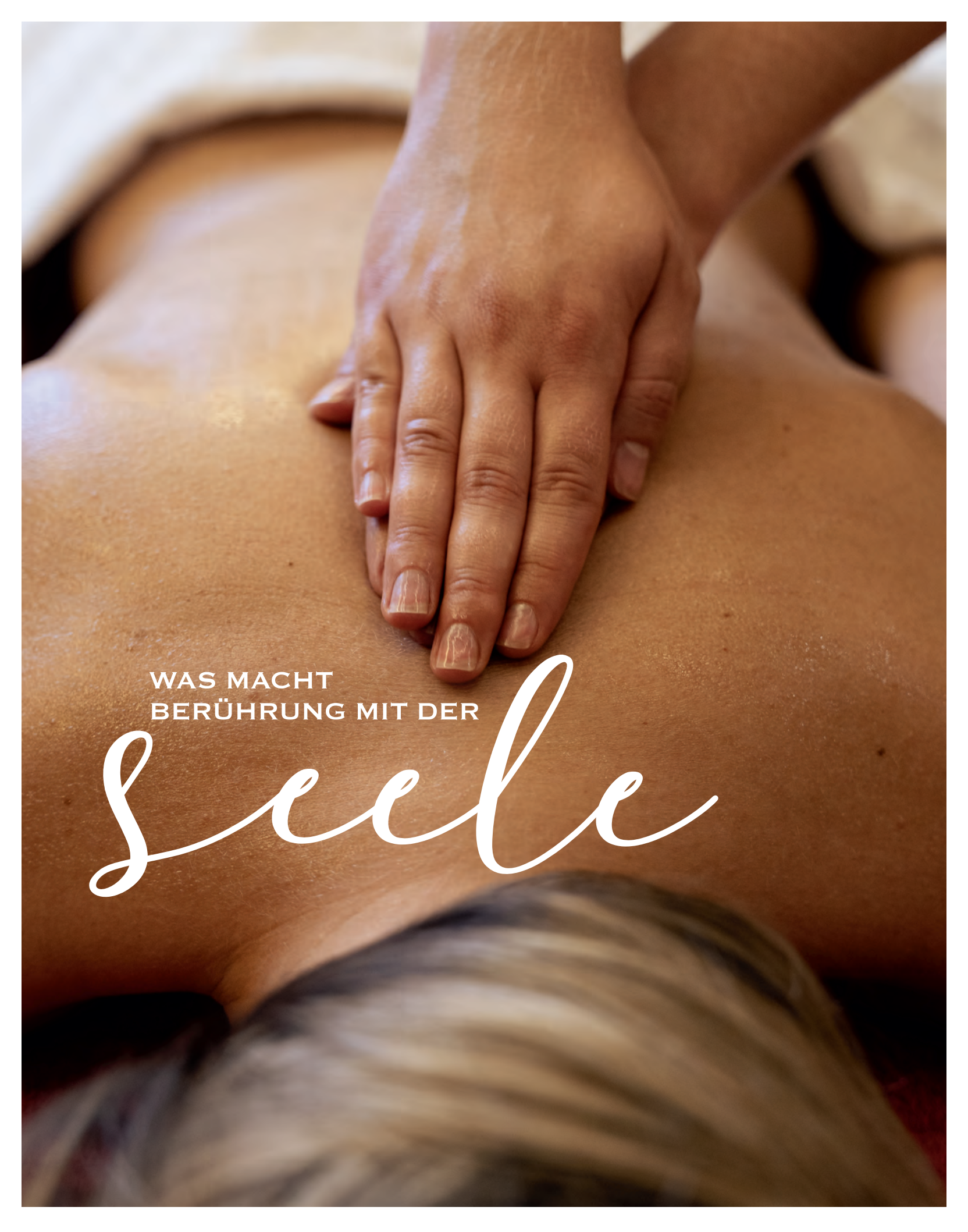
Liebe Leserin, lieber Leser, was bedeutet „Luxus“ für Sie? Lassen Sie uns raten: Ihre Sicht darauf hat sich in den letzten Monaten verändert. Wieso wir das glauben? Weil es vielen unserer Gäste so geht! Und uns selbst ebenfalls.

Die lange Zeit des Alleinseins und des Abstandhaltens hat uns allen einen neuen Blick geöffnet. Viele unserer Gäste spüren heute stärker denn je eine tiefe Wertschätzung für die kleinen Dinge und Momente, die echte Gastfreundschaft ausmachen. Davon erzählen sie uns. Und wir erzählen Ihnen davon in der neuen Ausgabe unseres Magazins „Calma“, die Sie gerade in den Händen halten. Das Magazin wird getragen von Artikeln rund um die fünf Sinne: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Spüren. Gemeint ist aber auch „Sinn“ wie „Sinnhaftigkeit“ – also, was unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter antreibt. Denn auch wir spüren heute wieder stärker denn je, was unsere Berufung ist: Sie glücklich machen und Ihnen unvergessliche Momente bescheren. Sich zurücklehnen, genießen und mit allen Sinnen auftanken können – das gelingt durch aufmerksame Menschen hinter den Hotelkulissen. Sie sorgen dafür, dass jedes Detail liebevoll platziert ist. Sie kümmern sich darum, dass Sie bekommen, worauf Sie lange Zeit verzichten mussten: Hochwertigen Genuss, achtsame Massagen, zuvorkommende Gastfreundschaft in charmantem Ambiente.

Gehen Sie mit uns auf Sinn-Suche rund um das Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe. Entdecken Sie, welche Ideen, Geschichten und Gedanken hinter all dem stecken. Gemeinsam erobern wir uns den Genuss zurück!

Herzlichst, Ihr

Jürgen Wegmann
Hoteldirektor

A close-up photograph of a person's back, showing the skin texture and a hand gently touching it. The hand is positioned in the upper center of the frame, with fingers spread. The background is a soft, out-of-focus view of the person's back and shoulders. The lighting is warm and natural, creating a sense of calm and touch.

WAS MACHT
BERÜHRUNG MIT DER

Seele

Sobald ein Säugling zur Welt kommt, ist er von Berührung abhängig. Zärtlichkeit erdet, beruhigt und gibt Sicherheit. Und wenn sich die Psyche entspannt, folgt auch der Körper: Berührung hat die Macht, den Puls zu beruhigen, Angst abzuschütteln und sogar das Immunsystem zu stärken.

Doch was passiert mit Körper und Seele, wenn Berührungen längere Zeit fehlen – wie im letzten Jahr, als Abstand plötzlich lebenswichtig war? Wie beeinflusst es unser Verhalten und Wohlbefinden, wenn alltägliche Gesten wie ein Schulterklopfen, ein Händedruck oder das Über-den-Arm-Streichen fehlen? Diese Frage untersucht ein Forscherteam rund um die Münchner Psychologieprofessorin Merle Fairhurst in einer Studie, die durch den weltweiten Lockdown angestoßen wurde. Mehr als 1 700 Menschen haben seit Mai 2020 daran teilgenommen. Die ersten Ergebnisse zeigen, dass jüngere Menschen die Auswirkungen der Isolation stärker spüren als ältere. Sie berichten öfter von Einsamkeit, depressiven Verstimmungen und Lethargie. Ein bemerkenswertes Ergebnis der Studie ist jedoch auch, dass sich 15 Prozent der Befragten immer noch zu oft berührt fühlen. „Nicht jeder hat den gleichen Hunger nach Berührung“, schlussfolgert die Professorin Merle Fairhurst daraus. Zugegeben: Es gibt Momente und Situationen, in denen jeder auf enge Kontakte gern verzichten würde. Man denke nur an übervolle Busse, unangenehme Händedrücke oder einfach daran, an einem „Bad-Hair-Day“ aus dem Haus zu gehen ...

Die Kernbotschaft von Psychologin Merle Fairhurst ist: „Wir können das Beste aus dieser schwierigen Situation machen, um die Berührung wieder in den Fokus zu rücken und uns grundlegende Fragen zu stellen: Was bedeutet für mich Berührung? Von wem werde ich gern berührt? So werden wir es noch mehr wertschätzen, wenn wir die Menschen, die wir gern haben, endlich wieder umarmen dürfen.“



„DIE GESPRÄCHE SIND INTENSIVER UND PERSÖNLICHER GEWORDEN. DIE GÄSTE WOLLEN, DASS WIEDER JEMAND WIRKLICH AUF SIE EINGEHT.“

Hannah Herrmann, Massagetherapeutin im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe

„Wertschätzung“. Das Wort liegt auch den Spa-Mitarbeiterinnen im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe auf der Zunge, wenn sie beschreiben, wie sich der Kontakt zu den Gästen durch die lange Zeit des Abstand-Haltens verändert hat. „Die Gäste kommen heute seltener mit dem Handy herein – und sie verlassen die Massageliege mit einer größeren Dankbarkeit und Herzlichkeit als früher“, beschreibt die Kosmetikerin und Massagetherapeutin Anna Annett

Albinus. Körperliche und seelische Nähe hängen eng miteinander zusammen. Bei einer Seifenbürstenmassage oder Gesichtsbehandlung kommen viele Gäste ins Plaudern. So haben die Spa-Mitarbeiterinnen auch früher schon viele tiefe Gespräche geführt. Doch auch die seien jetzt noch intensiver und persönlicher geworden, sagt Anna Annett Albinus. „Viele Menschen haben während der langen Zeit des Alleinseins ihre Gedanken sortiert: Was ist mir wirklich wichtig? Und so können sie den Raum und die Zeit für eine schöne Massage auch mehr genießen. Sie geben sich jetzt stärker die Erlaubnis, abschalten zu dürfen und die Zeit zu nutzen, um mit allen Sinnen aufzutanken.“

„DURCH KÖRPERLICHE NÄHE ENTSTEHT VERSTÄNDNIS FÜREINANDER. MAN SPÜRT DIE ENERGIE DES ANDEREN, SELBST MIT GESCHLOSSENEN AUGEN. DAS IST WICHTIG FÜR DAS MITEINANDER!“

Tina Buchheim, Massagetherapeutin im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe



BEI DER MASSAGE GEHT ES UM DAS STIMULIEREN DER NERVENBAHN. UND UM DIE GESCHENKTE ZEIT. DER MENSCH, DER DA LIEGT, DENKT: WAS IST MIR WICHTIG? WAS BRAUCHE ICH? MEHR ZEIT, ACHTSAMKEIT, DANKBARKEIT, MEHR IMPULSE AN MIR SELBST?

Anna Annett Albinus, Kosmetikerin und Massagetherapeutin im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe

„WIR KÖNNEN DAS BESTE AUS DIESER SCHWIERIGEN SITUATION MACHEN, UM DIE BERÜHRUNG WIEDER IN DEN FOKUS ZU RÜCKEN UND UNS GRUNDLEGENDE FRAGEN ZU STELLEN: WAS BEDEUTET FÜR MICH BERÜHRUNG? VON WEM WERDE ICH GERN BERÜHRT? SO WERDEN WIR ES NOCH MEHR WERTSCHÄTZEN, WENN WIR DIE MENSCHEN, DIE WIR GERNHABEN, ENDLICH WIEDER UMARMEN DÜRFEN.“

Frau Prof. Fairhurst

Die Haut hat viele lebenswichtige Funktionen: Sie schützt den Körper vor Umwelteinflüssen, speichert Energie im Fettgewebe, reguliert den Wärme-, Wasser- und Salzhaushalt. Und sie ist das größte Sinnesorgan des Menschen. Eine angenehme Berührung wie eine Massage stimuliert das zentrale Nervensystem und schüttet Oxytocin aus. So werden Stresshormone abgebaut und zugleich das Abwehrsystem gestärkt, denn Stress unterdrückt wichtige Immunfunktionen des Körpers. Wichtig sei dabei die Art der Berührung, so Anna Annett Albinus: „Ich streiche bei einer Massage sehr langsam über die Haut. Sobald die Gäste in eine tiefe Entspannungsphase kommen, verändern sich die Strukturen und Formen des Fühlens im Gehirn.“

Und noch etwas verändert sich durch Berührung: das Miteinander! Körperkontakt ist gut für die Gruppendynamik, das ist wissenschaftlich erwiesen. US-Forscher haben in der NBA-Saison 2008/2009 das Berührungsverhalten von Basketballteams untersucht. Ihre Erkenntnis: Teams, die sich in der ersten Hälfte

der Saison besonders oft abklatschten oder freundschaftliche Schulter-Boxer verteilten, zeigten in der zweiten Hälfte der Saison eine signifikant bessere Leistung. Zudem gaben in diesen Teams die Star-Player öfter den Ball ab.

Die Spa-Mitarbeiterinnen im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe bestätigen das. Privat genauso wie im Berufsleben nehmen sie wahr, dass das Vertrauen und Verständnis füreinander in den Monaten der Distanz nachgelassen hat. Umso schöner, dass sich das jetzt wieder ändert. Und dass die Gäste ihre Dankbarkeit so deutlich zeigen.

„Man hat jetzt allgemein wieder mehr Wertschätzung, auch für den eigenen Beruf“, findet die Massagetherapeutin Hannah Herrmann. Und ihre Kollegin Tina Buchheim bestätigt: „Ich spüre auf jeden Fall, dass ich mich für den richtigen Beruf entschieden habe. Was uns im letzten Jahr weltweit

umgetrieben hat, hat mit Gesundheit zu tun und wie man mit ihr umgeht. Es ist aber nicht nur das Körperliche gemeint, sondern auch die seelische Gesundheit. Und da passen wir mit unseren Gesundheitsberufen absolut rein. Wir können unseren Gästen aus so vielen Perspektiven helfen: Dass sie sich besser fühlen, dass sie die Balance im Leben finden, dass Sie mehr in Harmonie mit der Natur leben.“ Berührung und menschliche Nähe sind der Schlüssel dafür.

spüren

HANDschlag

KÜSSCHEN & UMARMUNG

Drei Mitarbeiterinnen des Wald & Schlosshotels Friedrichsruhe erzählen: Wie begrüßen sie liebe Menschen? Und wie welche Begrüßung haben Sie im berührungslosen Corona-Jahr vermisst – oder durch neue, kreative Gesten ersetzt?

Hannah Herrmann

Normalerweise gebe ich meinen Gästen zuerst die Hand. Das ist mir wichtig als erste Kontaktaufnahme und zum Energieaustausch. So kriege ich direkt ein Gefühl dafür, wen ich vor mir habe und wie er oder sie massiert werden will. Wer einen kräftigen Händedruck hat, mag meist auch kräftige Massagen. Privat mag ich eine kräftige Umarmung. Die darf ruhig 20 Sekunden dauern!

Anna Annett Albinus

In Frankreich umarmen sich die Menschen ganz bewusst und geben sich drei Küsschen. Damit ist gleich Harmonie im Raum. Weil Berührung im letzten Jahr nicht möglich war, brauchte es zusätzliche Begrüßungsformen! Ich habe mir zum Beispiel die indische Begrüßung angewöhnt. Ein Gast formte kürzlich nach einer Massage mit den Händen zum Dank ein Herz. Das ist eine schöne Form der Wertschätzung!

Tina Buchheim

Unsere Spa-Gäste begrüße ich mit „Herzlich willkommen“ und gehe dann neben ihnen her. Ich versuche, über meine Stimme und Körpersprache Herzlichkeit aus-zudrücken.



KLEINE GESCHICHTE DES HANDSCHLAGS

Beim Kennenlernen zählt der erste Eindruck. Und der ist oft geprägt von einem kräftigen Händedruck. Doch woher kommt es eigentlich, dass man dem Gegenüber in den meisten westlichen Kulturen die rechte Hand entgegenstreckt? Die ersten Abbildungen dieser Grußform findet man auf römischen Münzen. Ihr Ursprung dürfte aber länger zurückliegen. Wer seine Hand zum Gruß darbietet, kann darin nicht gleichzeitig eine Waffe halten. Vielleicht ist das Händeschütteln

also ursprünglich ein Zeichen, dass vom Gegenüber keine Gefahr droht? Eine andere Grußform, die noch bis 1900 weit verbreitet war, hat sich hingegen nicht erhalten: Der Handkuss, als Zeichen der Unterwerfung. In Asien ist das Händeschütteln nicht gebräuchlich. Man verneigt sich oder schließt die Hände vor der Brust. Eine Ausnahme sind die Philippinen: Dort reicht man sich bei formellen Anlässen die Hand zum Gruß.



parfum

MIT PURPOSE



MARIE URBAN LE FEBVRE

MARIE URBAN LE FEBVRE HAT ALS PARFÜMEURIN FÜR GROSSE MARKEN WIE L'OREAL UND ESTÉE LAUDER GEARBEITET. FÜR DAS WALD & SCHLOSSHOTEL FRIEDRICHSRUHE ENTWICKELTE SIE JETZT DEN DUFT SANVINO UOMO.

CALMA Frau le Febvre, wie reagierten Sie, als das Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe mit der Idee zu SanVino UOMO auf Sie zukam?

MARIE URBAN LE FEBVRE Das Briefing hat uns sofort gefallen! Die Grundidee war, einen holzigen, aromatischen Männerduft zu entwickeln. Zudem sollte die Blüte der Trauben einbezogen werden, weil das Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe in einer Weinregion liegt. Mein Mann und ich kommen beide aus der Parfümerie. Wir haben in Paris für große Firmen gearbeitet und uns dann mit einer eigenen Produktserie selbstständig gemacht. Außerdem entwickeln wir Kreationen für Unternehmen wie das Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe. Dabei finden wir Projekte besonders spannend, bei denen es darum geht, natürliche Düfte einzubeziehen.

CALMA Wie riecht man als Laie die Weinblüte aus dem Duft heraus?

MARIE URBAN LE FEBVRE SanVino UOMO will ein Gefühl vermitteln, wie wenn Sie durch einen Weinberg spazieren. Der Duft wirkt holzig und gemütlich. Wenn Sie ihn mit geschlossenen Augen riechen, können Sie das Grün der Weinblätter fast spüren. Als Männerlinie hat SanVino UOMO zwar ein aromatisches Grundaroma – doch es kommt noch eine leichte, fruchtige Note hinzu. Das ist die Erinnerung an die Weinblüte.



Marie Urban Le Febvre will Menschen den Geruchssinn zurückgeben

CALMA Wie lief die Entwicklung des Duftes ab, von der Idee bis zum fertigen Produkt?

MARIE URBAN LE FEBVRE Wenn wir ein solches Briefing erhalten, machen wir zuerst einen persönlichen Termin mit unseren Auftraggebern. Dabei riechen wir gemeinsam verschiedene Düfte ab. Das ist wichtig, weil wir Menschen aufgrund unserer Sozialisierung Gerüche unterschiedlich wahrnehmen.

Ein Beispiel: Ich bin in Frankreich aufgewachsen, mein Mann zwischen Österreich und Italien, unser Kunde in Deutschland. Babypflegeprodukte riechen in diesen Ländern völlig unterschiedlich. NIVEA oder Penaten haben einen Hauch von Citrus. Das italienische Babypflegeprodukt dagegen riecht pudrig und schwer. Wir haben also einen völlig anderen Ausgangspunkt, um den Geruch von „Frische“ zu beschreiben! Bei der Entwicklung von SanVino UOMO haben wir uns mehrmals persönlich mit unseren Auftraggebern getroffen, so dass wir die Reaktionen unserer Auftraggeber auf bestimmte Gerüche unmittelbar wahrnehmen konnten. Schlussendlich konzentrierten wir uns auf drei Geruchsrichtungen, aus denen wir dann SanVino UOMO wählten.

CALMA Ihr eigenes Label „Urban Scents“ bietet ein „kleines Geruchstraining“ an. Was ist das genau?

MARIE URBAN LE FEBVRE Jeder fünfte Mensch verliert im Lauf des Lebens an Geruchssinn – aufgrund des Alters, aufgrund von Krankheiten. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen, weil Menschen mit eingeschränktem Geruchssinn dazu neigen, ihr Essen zu stark zu zuckern oder zu salzen. Und vor allem kann es großes seelisches Leid verursachen. Denn Gerüche speichern Erinnerungen: Sie wecken Sehnsucht nach bestimmten Orten und Menschen und können längst vergessene Gefühle zum Vorschein bringen. Wer das nicht mehr hat oder wer durch den Geschmacksverlust sein Lieblingessen



nicht mehr genießen kann, verliert Lebensfreude. Allerdings: Man kann den Geruchssinn trainieren! Dazu haben wir unser Geruchstraining auf den Markt gebracht. Es enthält fünf Flacons mit den Grund-Düften aus dem Geruchsspektrum.

CALMA Welche Grunddüfte sind das?

MARIE URBAN LE FEBVRE Wir haben uns für fünf Düfte entschieden: Zitrone für den Geruch von Frische. Rose als blumige, fruchtige Note. Eukalyptus als Menthol-Geruch, den wir über den Trigemini-Nerv wahrnehmen – dieser warnt uns bei ätzenden, scharfen Gerüchen und schützt die Nase so vor Verletzungen. Das vierte Flacon enthält einen würzigen Nelkengeruch und das fünfte einen stark rauchigen Geruch, der viele Menschen überrascht: Birke. Den haben wir gewählt, weil ältere Menschen den Geruch von Verbranntem, von Feuer oft nicht mehr riechen. Das kann gefährlich sein! Aber der Geruchssinn lässt sich trainieren. Wer über Monate hinweg intensiv riecht, kann die entsprechenden Nervenbahnen im Gehirn wieder aufbauen, um Düfte wahrzunehmen und zuzuordnen.

CALMA Was sagt die Wissenschaft zu Ihrem Geruchstraining?

MARIE URBAN LE FEBVRE Das Ganze basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen des HNO-Professors Dr. Thomas Hummel von der Uniklinik Dresden, der Experte für Geruchsverluste ist. Unsere Zusammenarbeit mit der medizinischen Forschung begann bei einer Veranstaltung der Berliner Charité vor

über drei Jahren. Wir diskutierten mit einem Professor darüber, weshalb es in einem Krankenhaus eigentlich nach Krankenhaus riecht – und ob es sich ändern lässt. Heute beduften wir einen Teil der Charité als Test. Zudem arbeiten wir mit der onkologischen Abteilung zusammen, weil viele Patientinnen während einer Chemotherapie den Geruchssinn verlieren. Dadurch sehen wir Duft heute anders: Früher hatten wir meist mit Menschen zu tun, die keinerlei Probleme mit dem Riechen hatten. Heute rufen uns Menschen unter Freudentränen an, weil ihnen dank Geruchstraining endlich wieder das Essen schmeckt. Es ist toll, zu sehen, dass man helfen kann!

Der Geruch ist unser erster Sinn. Er bildet sich schon aus, wenn ein Säugling noch im Mutterleib im Fruchtwasser schwimmt. Bei älteren Menschen geht der Geruchssinn schleichend davon. Das kann man aber aufhalten, indem man ihn trainiert! Wir versuchen anzuregen, dass man sich auf den Sinn konzentrieren sollte.

Mehr über die Arbeit von Marie Urban Le Febvre erfahren Sie auf: www.urbanscents.de



SAN VINO

SANVINO UOMO DER DUFT

DRAUFGÄNGER & GENTLEMAN ZUGLEICH

Leichter, aromatisch holziger Duft mit einer zarten Note der Weinblüte. SanVino UOMO ist im Spa des Wald & Schlosshotels Friedrichsruhe sowie im SanVino-Onlineshop www.sanvino.de erhältlich. Das Sortiment umfasst Reinigungs- und Rasiergel, erfrischendes Wake-up-Spray, feuchtigkeitsspendendes Active-Gel und Age-Control-Balm.



fisch

AUF DEN TISCH



EIN BLICK IN DEN FORELLENTEICH VON HERBERT MERZ

Herbert Merz ist Industriemechaniker im Fahrzeugbau. Und manchmal kommt im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe eins seiner Arbeitsergebnisse auf den Tisch: Forelle. Denn der Hobby-Angler betreibt nebenbei auch eine Fischzucht.

Angefangen hat es vor 35 Jahren. Zuerst hielt Herbert Merz lediglich ein paar Forellen. Doch dann wurden es immer mehr und irgendwann baute er seine Zucht professionell aus. Mit einem eigenen Schlachthaus und einem Hofladen, der immer samstags geöffnet hat.



HOHER GENUSS DIREKT AUS HOHENLOHE

Gerade einmal sechs Kilometer sind es vom Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe zur Fischzucht von Herbert Merz. Ein schöner Spaziergang für Gäste des Hotels, die wissen wollen, woher ihr Abendessen stammt. Auf dem Weg zum Hofladen kommt man an den Fischteichen automatisch vorbei. Sonst gibt es auf dem Hof noch zwei Pferde, Hunde und Katzen. In eigenen Bruthäusern zieht der nebenberufliche Züchter seine Fische von klein auf groß. Die Eier dafür kauft er zu. Das ist mit etwas mehr Aufwand verbunden, als die meisten Züchter betreiben. „Aber es ist einfach schön, wenn man den Fisch von klein aufwachsen und gedeihen sieht“, findet er. Und immer wieder spannend! Denn wie sich die Fische entwickeln, hängt von vielen Faktoren ab, wie beispielsweise der Witterung.

Warum ausgerechnet Forelle? „Erstens ist die Nachfrage groß“, erklärt Herbert Merz. Und zweitens sei das Wasser in dieser Lage dafür besonders gut geeignet. Für Karpfen wäre es hier zu kalt. Die Teichform und Bodenbeschaffenheit sind für Forellen ideal. Das Wohl seiner Tiere ist Herbert Merz sehr wichtig. Er betreibt seine Zucht „extensiv“. Das heißt, dass die Forellen sich in natürlichen Teichen bewegen und auch nur das fressen, was in der freien Natur vorkommt. Es gibt in den Teichen zwar eine leichte Belüftung – aber im Gegensatz zu einer hochin-

tensiven Zucht keinen Flüssigsauerstoff oder gar Antibiotika. „Das kommt mir nicht in die Tüte“, sagt der Hobby-Züchter, „und ich habe es in 30 Jahren auch noch nicht gebraucht.“ Sein großer Vorteil ist eben, dass er auf das Geld durch die Forellenzucht nicht angewiesen ist, weil er sie ja nur nebenberuflich betreibt.

Und der zweite Vorteil ist ein Transportweg von gerade einmal zehn Minuten zum Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe. „Wenn mich der Koch am Samstag anruft, hat er manchmal 30 Minuten später die Fische auf dem Tisch“, sagt Herbert Merz. „Und dafür müssen sie noch nicht einmal gekühlt werden. Sie kommen direkt aus dem Teich.“

Sterne Koch Boris Rommel
bereitet frische Forelle zu





Lachsforelle

MIT KAMILLE GEBEIZT, BASILIKUM-GURKEN,
EINGELEGTE ZITRONEN UND KARTOFFEL



ZUTATEN FÜR ZWEI

200g Lachsforelle

BEIZE

5g Salz
3g brauner Zucker
10g getrocknete Kamillenblüten

BASILIKUM-GURKE

½ Gartengurke
100g Schmand
2 Zweige Basilikum
Weißer Balsamico
Salz, Zucker

EINGELEGTE ZITRONEN

1 Stk. Zitrone
1 EL. Zucker
2 EL. Noilly Prat

KARTOFFELCHIPS

1 Stk. festkochende Kartoffel ohne Schale

HERSTELLUNG

Beize: Salz, Zucker und grob zerstoßene Kamillenblüten vermengen. Die Salz-Zucker-Mischung auf die Lachsforelle geben und abgedeckt 24 Stunden beizen. Am nächsten Tag die Beize leicht abwaschen und dünne Scheiben herunterschneiden. Den Fisch trockenlegen.

Eingelegte Zitrone: Die Zitrone filetieren. Zucker und Noilly Prat einmal aufkochen und auf die Zitronenfilets geben. 1–2 Stunden ziehen lassen.

Basilikum-Gurke: Die Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und dünne Scheiben herunterschneiden. Den Basilikum in dünne Streifen schneiden und unter die Gurke mischen. Die Gurken nun mit Schmand, weißem Balsamico, Salz und Zucker marinieren.

Kartoffelchips: Die geschälte Kartoffel in hauchdünne Scheiben schneiden und in 160°C heißem Sonnenblumenöl ausbacken, trockenlegen auf etwas Küchenrolle.

GENUSS- TRAINING

KENNEN SIE DAS? BESTIMMTE SPEISEN SCHMECKEN AN BESTIMMTEN ORTEN BESONDERS GUT. TOMATENSaft IM FLUGZEUG. PARMESAN IN ITALIEN. EIN FRUCHTIGER WEISSWEIN AM MITTELMEER. DOCH WENN SIE DIESELBE SORTE ZU HAUSE GENIEßEN WOLLEN, STELLT SICH ERNÜCHTERUNG EIN: ES SCHMECKT JA GANZ ANDERS! WARUM?

Bei einem Genusserebnis kommt vieles zusammen: Nicht nur das Aroma, sondern auch Licht, Luftfeuchtigkeit und Temperatur beeinflussen, wie's uns schmeckt. Und das Ambiente! Wenn Sie also Urlaubsgeschmäcker mit heimnehmen wollen, dann denken Sie an das Drumherum: Zum Beispiel schönes Geschirr, gute Musik und Freunde um sich herum.

Übrigens: Was früher „lecker“ hieß, ist heute „umami“. Die fünfte Geschmacksrichtung wurde 1908 von dem japanischen Chemiker Ikeda Kikunae entdeckt. Er stellte beim Löffeln einer Suppe mit Kombu-Algen fest, dass diese weder süß, sauer, bitter noch süß schmeckte – aber lecker. Der Grund dafür ist das Salz Glutamat. Es kommt zum Beispiel in Fisch, Soja oder Käse vor.



Einfach nur lecker: „Umami“ kommt oft in Fischgerichten vor



DER KLANG DER

stille

DAS WALD & SCHLOSSHOTEL FRIEDRICHSRUHE
IST UMGEBEN VON 44 000 QUADRATMETERN INTAKTER
NATUR. WAS HÖRT MAN BEI EINEM RUNDGANG?



Kies knirscht unter unseren Füßen. So laut, dass wir nichts weiter hören als die Stimmen zweier Gäste. Wir bleiben stehen. Wind rauscht durch die Bäume im Park. Vogelzwitschern: Hier ein aufgeregtes „Tschilp, tschilp“, dort ein entspanntes Gurren. Schritt für Schritt entfernen wir uns vom Haupthaus des Wald & Schlosshotels und laufen auf dem Rasen weiter in den Park hinein.

Da – das Rascheln eines Vogels im Gebüsch. Immer lauter dringt uns das Plätschern des Springbrunnens vor dem Jagdschloss entgegen. Wir kommen an der Boule-Bahn vorbei. Bälle klackern aneinander. Lachen. Und schließlich das Summen der Bienen im Bauerngarten. Kann man die Stille hören? Mit dieser Frage sind wir losgelaufen. Und ja, die Stille ist ein Potpourri von feinen, leichten Klängen. Es sind die Klänge, die in einer schnelllebigen Welt oft untergehen. Hinhören, zuhören – wer sich bewusst dafür Zeit nimmt, gewinnt im Leben neuen Reichtum.



hinhören

Wir sind zurück von unserem Rundgang. Kaffeegeschirr klappert in der Bar. Hinter dem Tresen steht eine junge Servicemitarbeiterin. Mit offenem Blick schaut sie uns entgegen – bereit für unsere Wünsche. Bereit, uns zuzuhören.



HINGEHEN

DIE WÜRTH PHILHARMONIKER

Hochkarätige klassische Musik in die Region Hohenlohe bringen – das war das Ziel eines ambitionierten Projekts: Der Reinhold Würth Saal im Carmen Würth Forum in Künzelsau bietet die besten akustischen Voraussetzungen für einzigartige Konzertabende. Mit Leben gefüllt wird er meist von den Würth Philharmonikern, die 2017 gegründet wurden.

Das Orchester ist somit ein weiterer Ausdruck des Kunst- und Kulturengagements der Würth-Gruppe. Konzerte wie „... ins Offene!“, „Schwanensee“, „Zauberhafte Virtuosität“, „Traumhafte Gesangswelten“ oder ein Neujahrskonzert erwarten Sie in der kommenden Saison. Gastauftritte international renommierter Dirigenten und herausragender Solistinnen und Solisten wie Cecilia Bartoli, Sir Bryn Terfel, Khatia Buniatishvili oder Kent Nagano sind keine Seltenheit.

Erfahren Sie mehr: www.wuerth-philharmoniker.de



Die Würth Philharmoniker proben und spielen in Künzelsau



WAS UNSERE ARBEIT

sinnvoll

MACHT

Die Arbeitswelt verändert sich. Alles wird schneller, digitaler. In vielen Berufen entstehen neue Arbeitsformen: Das Homeoffice ist Normalität geworden und formt die Art und Weise, wie Kollegen miteinander kommunizieren. Hierarchien werden flacher, anstelle von Status rücken Kompetenzen stärker in den Vordergrund. Und: Teams arbeiten oft projektbezogen zusammen und lösen sich nach getaner Arbeit auf, um wieder neu gruppiert zu werden. Vor allem aber muss Arbeit heute sinnstiftend sein! Seit Jahrzehnten weisen Soziologen und Arbeitspsychologen darauf hin, dass Menschen über das reine Geldverdienen hinaus im Beruf nach Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung suchen. „New Work“ lautet der Begriff, der über allem steht. Je mehr junge Menschen in die Arbeitswelt nachrücken, desto mehr wird er zur Realität. Doch betrifft das auch die Hotellerie und Gastronomie? Wie digital kann eine Branche sein, in der der Mensch im Mittelpunkt steht? Was treibt die Menschen

„DIE ARBEIT IN DER HOTELLERIE UND GASTRONOMIE IST EIN MARATHON. ANSTRENGEND, ABER SCHÖN. WIR HABEN EIN ZIEL, AUF DAS WIR HINARBEITEN: FREUDE SCHENKEN! DAS MUSS MAN SICH IMMER WIEDER INS GEDÄCHTNIS RUFEN.“



Dominique Metzger,
Gastronomedirektor

Sascha Wassermann, Page



hinter den Hotelkulissen an? Drei Mitarbeiter des Wald & Schlosshotels Friedrichsruhe erzählen.

DIGITALISIERUNG

Pauline Kuballa ist duale Studentin im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe. Sie sagt: „Was digitalen Austausch angeht, sind wir gut dabei!“ 2020 hat die Geschäftsführung eine Online-Plattform einrichten lassen, auf der die Mitarbeiter aktuelle Neuigkeiten teilen können. Ziel ist unter anderem, den Austausch zwischen den Teams zu stärken: Woran arbeitet die Haustechnik gerade? Was plant die Gastronomie? Und was beschäftigt den Spa- und Wellnessbereich? Wer das große Ganze sieht – so die Idee – kann Gäste-Feedback besser aufgreifen und Neuerungen schneller umsetzen. Weitere digitale Tools sind in der Planung. Bald sollen Gäste online selbst ihre Tische im Restaurant auswählen können. Das schafft Transparenz und spart sowohl den



Jessica Mantycki, Empfangsmitarbeiterin



Roman Kräutle,
Küchenchef des Gourmet-Restaurants „Le Cerf“



Nicole Wolf, Kosmetikerin

„REGIONALITÄT UND NACHHALTIGKEIT LASSEN SICH SUPER IN DIE LUXUSHOTELLERIE INTEGRIEREN! ICH KENNE VIELE UNSERE LIEFERANTEN PERSÖNLICH UND WEISS, WIE SIE ARBEITEN. SO KANN ICH UNSERE SPEISEN MIT GUTEM GEWISSEN ANBIETEN – WEIL ICH SELBST ÜBERZEUGT BIN.“

Barbara Schäfer,
Bereichsleiterin Gastronomie



Gästen als auch Hotelmitarbeiterinnen und -mitarbeitern einen Arbeitsschritt. „Die Zeit haben wir dann für unsere Gäste frei“, sagt die Gastronomie-Bereichsleiterin Barbara Schäfer. Weltweit gibt es viele digitale Konzepte für Hotellerie und Gastronomie – vom digitalen Check-in bis zu automatisierten E-Mails, die Gäste mit der Routenplanung empfangen oder während des Aufenthalts darauf aufmerksam machen, welche Band abends in der Bar spielt. Man müsse die digitalen Helfer jedoch mit Bedacht auswählen, finden Pauline Kuballa und Barbara Schäfer. „Der Charme unseres Hotels liegt gerade darin, dass wir unsere Gäste persönlich begrüßen und zum Zimmer begleiten, wo sie den Schlüssel noch selbst im Schloss umdrehen.“ Menschen sind für Menschen da. Das darf nicht verlorengehen!

NEUE ARBEITSFORMEN

Dass Homeoffice für die Gastronomie eher kein Thema ist, liegt auf der Hand. Flexible Arbeitszeiten gab es jedoch schon immer: „Gerade, weil wir für unsere Gäste rund um die Uhr da sind, gibt

es von der stundenweisen Aushilfe über Teilzeit bis Vollzeit fast alle Modelle“, so Barbara Schäfer. Und was in der modernen Arbeitswelt auf Neudeutsch „Daily Stand-up-Meeting“ genannt wird, ist hier längst selbstverständlich. Jeden Abend wird im Team-Meeting reflektiert: „Was läuft gut, was schlecht?“ Zudem will die Führung des Hotels bewusst Raum für neue Ideen und Projekte geben. „Ich arbeite hier schon seit zwölf Jahren“, sagt Gastronomiedirektor Dominique Metzger, „da wird man an manchen Punkten betriebsblind.“ Wenn junge Kolleginnen und Kollegen ihm eine neue Idee vorschlagen, sagt er: „Probieren wir's! Und wenn es hundertmal geklappt hat, setzen wir es um.“ Das gilt auch dann, wenn er es selbst lieber anders machen würde.



„ICH DENKE SCHON, DASS VIELE JUNGE MENSCHEN DARAUF ACHTEN, OB EIN ARBEITGEBER SICH Z.B. MIT MODERNEN KOMMUNIKATIONSWEGEN AUSEINANDERSETZT. FÜR MICH IST ES ABER NICHT DAS OBERSTE KRITERIUM. INTERESSANT SIND DIGITALE HELFER DANN, WENN SIE UNS ZEIT SPAREN – WEIL WIR DIE SINNVOLLER DIREKT AM GAST INVESTIEREN.“

Pauline Kuballa,
duale Studentin Hotel- und
Gastronomiemanagement



Tägliche Motivation für Pauline Kuballa:
anderen Menschen kleine Freuden bereiten.

MACHT SINN. GIBT SINN 18/19

NACHHALTIGKEIT

Sinn in der Arbeit finden – das ist für viele Menschen auch mit einem guten Gewissen verbunden: „Kann ich die Dienstleistungen und Produkte meines Arbeitgebers gegenüber Gästen gut vertreten? Würde ich sie selbst kaufen?“ Barbara Schäfer kennt viele Lieferanten des Hotels persönlich. „Regionalität lässt sich super in die Sternehotellerie integrieren“, findet sie. Natürlich entscheiden die Gäste frei, welches Gericht auf die Teller kommt. Aber sie kann argumentieren, weshalb die Forelle aus der Zucht sechs Kilometer weiter vielleicht die bessere Wahl ist, als der Hummer von der Nordsee. „Wir müssen Botschafter für guten Geschmack sein“, sagt auch Dominique Metzger. Nachhaltigkeit heißt für ihn, den Respekt vor Lebensmitteln wieder zu entdecken, der für frühere Generationen selbstverständlich war.

SINNHAFTHKEIT

Man muss schon ein bisschen verrückt sein, um in der Hotellerie und Gastronomie zu arbeiten. Täglich andere Menschen glück-

lich machen und arbeiten, wenn andere feiern oder sich entspannen – das geht nur, wenn man den Job wirklich gerne macht. „In 20 Jahren hat sich in der Hotellerie und Gastronomie unglaublich viel verändert“, sagt Dominique Metzger. „Der Führungsstil ist viel entspannter geworden. Und spätestens durch Corona haben wir erkannt, dass wir unseren Mitarbeitern mehr Lebensqualität bieten müssen: 1,4 Millionen Menschen sind während des Lockdowns in andere Branchen abgewandert! Wir müssen den Wert unserer Arbeit konsequent hervorheben und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor der Erwartung schützen, dass sie gratis arbeiten.“ Der Grappa, der mit der Rechnung kommt, kostet nun mal. Genauso wie die Arbeitszeit des Mitarbeiters, der bei einer Hochzeitsfeier auf den letzten Gast wartet.

„Doch eines hat sich nicht geändert“, so Metzger: „Unser WARUM. Wir wollten schon immer den Gast glücklich machen. Und wenn der lachend rausgeht, ist es das schönste Kompliment, das man kriegen kann.“

NACHHALTIGKEIT IN DER HOTELLERIE: WAS BEDEUTET DAS?

Umwelt schützen, sinnvoll haushalten, Werte leben: Nachhaltigkeit ist immer mehr als Ökologie. So geht es auch darum, Arbeitsplätze sinnvoll zu gestalten – gerade in der Gastronomie und Hotellerie, die seit Jahren um Fachkräfte ringt.

Was bringt junge Menschen in die Branche? Und was hält sie hier? Das Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe gibt seinem Nachwuchs die Chance, früh Verantwortung zu tragen. Das Projekt „5 grüne Sterne“ ist als Initiative von Azubis entstanden. Es setzt darauf, kostbares Wasser zu sparen: Normalerweise werden allabendlich beim „Turn-down-Service“ in den Hotelzimmern die Lichter angemacht und ein weiteres Mal die Handtücher ausgetauscht. Jedes Handtuch verbraucht aber einen Liter Wasser in der Wäscherei.

„Ist das notwendig?“, fragen die Azubis. Und so bieten wir unseren Gästen heute eine Alternative: Wer auf den zusätzlichen Handtuchwechsel verzichtet, bekommt als Dank einen Vitaldrink im Spa-Bistro „Genussmoment“ und ab drei Nächten eine SanVino-Körperbutter.

05

GRÜNE STERNE

PROJEKT ZUM
VERZICHT AUF DEN
TURNDOWN-SERVICE



01

VITALDRINK

DIE GÄSTE BEKOMMEN
ALS DANKESCHÖN
EINEN VITALDRINK

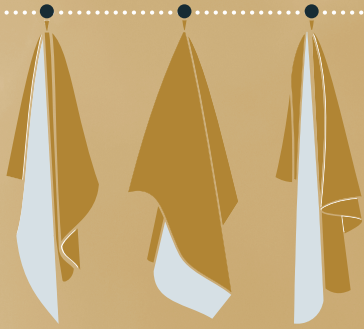


nachhaltigkeit

IM WALD & SCHLOSSHOTEL
FRIEDRICHSRUHE

10

LITER



ZEHN HANDTÜCHER
VERBRAUCHEN
ZEHN LITER WASSER
IN DER WÄSCHEREI

60

PROZENT

60 % DER GÄSTE VER-
ZICHTEN AUF DEN
TURNDOWN-SERVICE



5 803

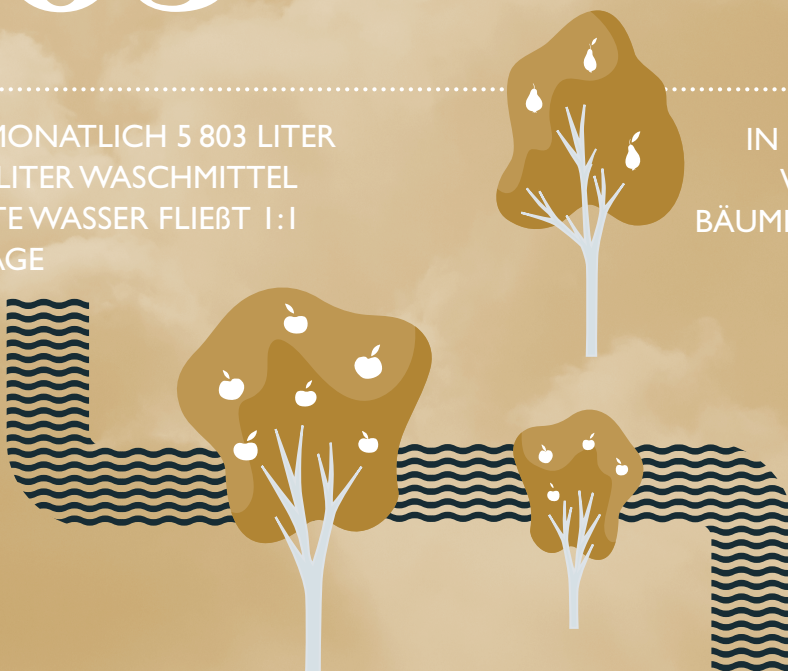
LITER

SO SPAREN WIR MONATLICH 5 803 LITER
WASSER UND 19 LITER WASCHMITTEL
EIN. DAS GESPARTE WASSER FLIEßT 1:1
IN DIE PARKANLAGE

24

OBSTBÄUME

IN DER PARKANLAGE
WURDEN 24 OBST-
BÄUME NEU GEPFLANZT





musik

FÜR DIE AUGEN

Kunst und Kultur gehören untrennbar zum Unternehmen Würth, und damit auch zum zugehörigen Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe. Und so gibt es für die Gäste vieles zu entdecken: Großformatige Skulpturen vor dem Jagdschloss. Innen, an den Wänden, Originalgemälde aus dem Welfenschatz, Werke von Expressionisten, Impressionisten und zeitgenössische Kunst.

Eins der modernen Kunstwerke empfängt die Gäste des Spa-Bereichs, noch bevor sie ihn betreten. Der Sinnes- und Wandelgang ist umrahmt von Bildern aus dem Gemäldezyklus „Life“ von Jutta Bosch (geboren 1960). Wie viele ihrer Werke setzt es sich mit einem musikalischen Meisterwerk der Klassik auseinander: Mozarts großer Messe in c-Moll. Jedes Bild zeigt eine musikalische Sequenz von einigen Sekunden – symbolisiert durch einen farbigen Kreis. Auf den dunkelroten folgt ein hellroter, rosa-farbener, fast weißer, dann folgt helles Sonnengelb, kräftigeres Neon-Gelb, Orange ... „Das einzelne Bild entspringt dabei aus dem vorhergehenden und erlischt im nachfolgenden.“, heißt es in der Werkbeschreibung. Prozessuale Malerei, die sich nicht als Illustration von Mozarts Werk versteht. Sondern die einen anderen, visuellen Zugang zur Musik vermitteln will.

HERUNTERKOMMEN

Wer den Sinnes- und Wandelgang vom Hotel aus betritt, den umfängt sofort ein Gefühl der Ruhe. Es ist ein breiter, heller Gang, dessen Steinfußboden sich zum Spa hin sanft absenkt. Es geht darum, herunterzukommen – im wahrsten Sinne des Wortes. Rechts und links des Ganges wachsen Monstera in steinumrahmten Becken, dazwischen liegt Rebengehölz als Hommage an die Region. Leises Vogelzwitschern klingt aus Lautsprechern.

EIN GUTER ORT, UM SICH ZU BESINNEN



WENN AUS WOHNGEFÜHL WOHLGEFÜHL WIRD.

Organische Formen, natürliche Materialien, behagliches Licht – mit exklusiven und stilvollen Saunamodellen von KLAFS zieht die neue Wohnlichkeit in Ihren Wellness-Bereich ein. Innovative Accessoires sorgen nicht nur für ein rundum elegantes Interieur, sondern auch für mehr Gemütlichkeit in Ihrer persönlichen Wohlfühl-Oase.

Finden Sie noch heute einen Showroom in Ihrer Nähe oder bestellen Sie ganz einfach unseren neuen Katalog – entweder telefonisch unter 00800 66 64 55 54 oder online auf www.klafs.de

KLAFS
MY SAUNA AND SPA