



GAZETTE

52





Impressum:
 Parkhotel Bellevue & Spa, Adelboden
 Nr. 52, erscheint halbjährlich
 Konzept: Franziska Richard
 Redaktion: Tomas Niederbergerhaus,
 Franziska Richard
 Grafisches Konzept und Gestaltung:
 Chasper Würmli, Basel
www.chasperwuermli.ch
 Titelbild: Lukas Allenbach, Adelboden
 Poster Seiten 2 + 15:
 Lukas Allenbach, Adelboden
 Druck: Gerber Druck, Steffisburg
 Auflage: 18 000 Exemplare

Geschätzte Bellevue-Gäste und -Freunde

Venedig war zauberhaft. Dabei war meine Vorfreude etwas gedämpft, las ich doch über den Sommer immer wieder von den Auswüchsen des sogenannten Overtourismus. Nichts davon! Ich erlebte vielmehr eine Gastlichkeit, wie ich sie kaum anderswo je erfahren durfte. Die Lagunenstadt erschien mir wie ein Dorf. Ruhig, gemächlich, luftig, frisch.



Meine Venedig-Reise war im November. War sie am Ende deshalb so gut, weil ich «gegen den Strom» reiste? «Off Season – Nebensaison macht glücklich» – so heisst ein kürzlich erschienenes Buch, welches 72 Destinationen rund um den Erdball in «ihrer besten Zeit» vorstellt. «Wer zu aussergewöhnlichen Zeiten reist, macht aussergewöhnliche Erfahrungen», schreibt der Autor Wolfgang Rössig im Vorwort. Eintauchen in die Natur und Kultur einer Region sei in diesen Zeiten intensiver erlebbar.

Auch in den Alpen gibt es die sogenannten «Zwischenzeiten», die reizvoll sind. Etwa im Spätherbst und in der Adventszeit. Immer mehr Gäste entdecken diese Zeit und entfliehen der Kälte und der vorweihnachten Hektik, um bei uns Ruhe und Sonne zu geniessen. Der weisseste Schnee? Im Januar. Die besten Pistenverhältnisse? Im März und April, zumal sich der Winter immer mehr in den Frühling verschiebt. Und im Juni, wenn sich die Alpwiesen im schönsten Blumenkleid zeigen, ist touristisch noch nicht viel los.

Jede Zeit hat ihren Reiz. Im Umkehrschluss ist somit immer Saison. Ähnlich wie beim Kochen, wo wir uns ganz auf die Natur einlassen und nehmen, was sie uns bereithält. Mit dieser «Gazette» reichen wir Ihnen sozusagen den Produktkorb. Im Dezember feiern wir mit Ihnen Weihnachten und Silvester – mit einem festlichen Dekor, inspirierender Musik und natürlich feinen Menüs. Auf diese üppige Zeit folgen im Januar die «Jours maigres». Es gibt kaum einen besseren Moment als jetzt, bei frisch gefassten Vorsätzen, um das Intervallfasten zu praktizieren. Mehr zu diesem neuen Angebot lesen Sie auf den folgenden Seiten. Worauf haben Sie Lust? Und wann sind Ihre «besten Zeiten»?

Wir würden uns sehr freuen, Sie wieder als unsere Gäste empfangen und verwöhnen zu dürfen. Für die Festtage und das neue Jahr entbieten wir Ihnen die besten Wünsche.

Herzlich,
 Franziska Richard und Mitarbeitende



DIE GUTEN HAUSGEISTER

Am 29. April 2023 haben sie geheiratet, am 29. April 2024 ist der Geburtstermin ihres ersten Kindes. Punktlandung respektive 365 ganz besondere Tage, die Helena Sustova und Robert Sust gerade erleben. Seit über 9 Jahren sind sie ein Paar, und auf die Frage, was denn ihr Erfolgsrezept sei, meinen die beiden Slowaken: «Wir haben zwar unterschiedliche Ansichten und Positionen, aber wir finden uns immer in der Mitte. Wir reden miteinander.» Hilfreich sei auch, dass keiner zu Egozentrik neige.»

Auch im Berufsleben harmoniert das Duo gut. Helena führt die Abteilung Housekeeping, Robert leitet den Unterhalt. Zwischen den beiden Abteilungen gibt es viele Schnittstellen. Vieler Worte bedarf es nicht, beide kennen die Arbeit des anderen – sie unterstützen sich gegenseitig. «Wir arbeiten Hand in Hand, aber als Kollegen und nicht



Arbeiten auf Augenhöhe und Hand in Hand: Robert Sust (links) und Helena Sustova. Bild: Luc Stähli

als Paar», das ist Helena wichtig. Erst in der Kaffeepause gehe es um Privates, so zum Beispiel um ihren Yorkshire Terrier Max oder was sie abends essen wollen.

Beide haben ein Berufsabitur in der Tasche; Helena als Krankenpflegerin, Robert als Hotelmanager. In der Heimat war es schwierig, beruflich voranzukommen. Vor neun Jahren trafen sie die Entscheidung, das Glück in der Schweiz zu suchen. Seither wirken sie im «Bellevue». Sukzessive haben Helena und Robert mehr Verantwortung übernommen, bis beiden vor einem Jahr die Leitungsfunktionen anvertraut wurden.

Die 28-jährige Helena hat einen ausgeprägten Ordnungs- und Organisationsinn: Bestellungen machen, Arbeitspläne schreiben, mit ihrem Team anspruchsvolle Tage gut über die Runden bringen; all das macht sie liebend gerne. Der 32-jährige Robert mag – neben den Gartenarbeiten und Busfahrten – alles Knifflige rund um die Technik. Die hält ihn täglich auf Trab. An Ruhetagen ruhen sie – und bummeln gerne im Unterland.

PRIMEURS



Weihnachten im Bellevue: zurücklehnen und geniessen.

FESTLICHE WEIHNACHTEN

Weniger ist oftmals mehr. Dies gilt auch für Weihnachten. Mit festlichen, aber massvollen Menüs und einem vielfältigen Kulturprogramm erleben Sie die Festtage buchstäblich unbeschwert. Auftakt der Weihnachtszeit ist das stimmungsvolle Konzert am Freitag, 22. Dezember mit den hochkarätigen Musikern Sebastian Bohren (Geige) und Aljaz Cvrn (Gitarre). Die beiden haben sich 2020 zum Duo formiert und erkunden gemeinsam die Literatur für Violine und Gitarre. Neben klassischen Werken für Violine und Gitarre spielt das Duo eigene Arrangements von virtuosen Violinstücken von Giuseppe Tartini bis Camille Saint-Saens. Mit unterhaltsamen Anekdoten führen die Künstler durchs Programm.

MIT EMPATHIE

Viele Jahre fuhr sie professionell Skirennen, genauer gesagt bis zu ihrem 27. Lebensjahr, heute ist Tanja Frei-Pieren Masseurin und Wellness-Therapeutin – und seit einigen Jahren unterstützt sie unser Spa-Team mit ihren besonderen Fähigkeiten. Tanja Frei-Pieren bringt nicht nur eine fachliche Kompetenz mit, sondern auch



Kompetent und empathisch: Tanja Frei. Bild: zvg



ein hohes Mass an Empathie für unsere Gäste, um exakt herauszufinden, welches Treatment für sie gut ist. Um selbst zu entspannen, wandert die freundliche Adelbodnerin mit ihrer Familie oft durch die heimische Natur. Zur Engstligenalp zum Beispiel, wo sie im Winter auch Ski fährt. Denn die Leidenschaft für den Schnee ist geblieben, auch wenn sie heute keine Rennen mehr fährt und es etwas gemütlicher angeht.

HERZHAFT LACHEN

Gute Laune gefällig? Dann sollten Sie sich «Frankie» kaufen. Frankie ist ein Kater und der gleichnamige Roman ein maximaler Gewinn für Menschen, die einen Sinn für das Urkomische haben und sich auf kurzweilige Art und Weise auch philosophisch interessieren. Es geht darin um Ri-



chard Gold, einen depressiven Menschen, der das Leben nicht länger erträgt und die Schlinge schon um den Hals hat. Im letzten Moment sieht er den struppigen Kater Frankie am Fenster sitzen. Der sucht ein warmes Zuhause, starrt ihn an, und – was Richard Gold völlig aus der Fassung bringt – er spricht. Erzählt wird die Geschichte aus der Perspektive des Katers («Der Mann hatte Angst, das roch ich»), die Dialoge sind wunderbar, und es wundert nicht, dass Gold, wie Frankie ihn nennt, zurück ins Leben findet. Zwischen den beiden eigensinnigen Charakteren entwickelt sich eine ebenso eigensinnige Freundschaft – trotzdem, oder vielleicht gerade weil Frankie kein Mitleid mit Richard zeigt und alles andere als politisch korrekt ist.

Jochen Gutsch, Maxim Leo: Frankie. Verlag Penguin

AUFFRISCHUNG

Der letzte Skiuunterricht ist lange her. Und Hand aufs Herz: Hat sich punkto Fahrtechnik, Ausrüstung und Schnee nicht einiges geändert? Eine Auffrischung mit einem geduldrigen und gut-

gelaunten Privatskilehrer ist bestimmt gut investiertes Geld. Die Skischule Adelboden bietet zu erschwinglichen Preisen Privatunterricht an; dies für Ski, Snowboard, Langlauf und Telemark. Sie machen rasch Fortschritte und profitieren von vielen Insider Tipps.

CHF 315.– halbtags für 2 Personen oder Familie

EINFACH SCHÖN

Wir lieben schöne Dinge. Und schöne Dinge finden wir unlängst bei Desire. Die Boutique an der Dorfstrasse gehört Désirée Burn, einer charmanten, in Lugano aufgewachsenen Adelbodnerin, die einen besonderen Geschmack hat – und ein Talent, teure und weniger teure Sachen stilvoll zu kombinieren. Zu ihren Labels gehören



Macht Lust auf Shoppen: Boutique Desire. Bild: zvg

Bogner und Closed und Grand Sasso und Martini und Yaya. Für die Dame fiel uns die kleine Tasche «Lilou Reused» von Les Visionnaires auf. Eine Kette dient zum Umhängen, die Öffnung wird von zwei Magnetknöpfen zusammengehalten, und der Stoff, ja, ist aus gesteppter Daune: Schliesslich soll auch das Handy nicht frieren.

Desire, Dorfstrasse 44, Adelboden

RACLETTE UND MEHR

Wie «Frankie» (der vorgestellte Roman) oder Fondue gibt auch Raclette eine gute Laune. Das Glücksgefühl lässt sich noch steigern, wenn man sich den Hunger zuvor buchstäblich erwandert und die Käsespeise dann im neuen, gemütlichen Raclette-Stübli auf der Engstligenalp ge-



Ein feines Raclette nach dem Winterwandern. Bild: zvg



Was geht über einen gutgelaunten Skilehrer? Bild: zvg

niest. Das jedenfalls ist der Vorschlag unserer Wanderleiterin Jolanda Birrer. Die in Adelboden lebende Innerschweizerin begleitet Sie an drei Freitagen im Januar und Februar für eine Genussstour auf die Engstligenalp. Zuerst waten Sie mit Schneeschuhen durch die tiefverschneite Winterlandschaft. Einmal müde und hungrig, wird eingekehrt.

Daten: 19.1./26.1. + 2.2. CHF 140.– für Wanderleitung, Fondue + Bustransfer. Siehe auch Package «Weekend Schneeschuhwandern».

DIE BJÖRN-KUH

Die einen haben's mit den Katzen, die anderen mit den Kühen. Zu Zweiteren gehört der Adelbodner Maler und Holzbildhauer Björn Zryd. Dass Kühe in seiner Kunst einen so hohen Stellenwert haben, hat mit einem Schlüsselerlebnis, gar einer Erhellung, zu tun. Heute ist die «Björn-Kuh» Sinnbild für (s)eine Weltanschauung: Mehr Ruhe und Gelassenheit, mehr Genügsamkeit und Zufriedenheit, mehr Spontaneität und Ehrlichkeit. Die «Björn-Kuh», die als Bild in vielen Adelbodner Stuben anzutreffen ist, wäre nie so erfolgreich geworden, wäre der Künstler selbst nicht der Inbegriff dieser freien Lebenshaltung. Er lebt sie. Nun ist sein gesamtes Schaffen – das weit über das Kuhmotiv hinausgeht – im neuen 144-seitigen Buch «Zeitgenössische Heimatgeschichten» erschienen. Seiner eigenen Biografie sind gerade zwei Seiten gewidmet. Typisch Björn. «Liefere statt lafere.»

Das neue Buch ist in Björn Zryds «KunstRaum» am Dorfplatz 24 erhältlich. Do+Fr: 16–18 Uhr / Sa: 10–12 Uhr.



Die Kuh, Björn Zryds Markenzeichen. Bild: zvg



«Ich bin noch nie ein Chichi-Koch gewesen»



Während seiner 20-jährigen Bellevue-Karriere hat Jürgen Willing mit seinem Team 15 GaultMillau-Punkte erköcht. Bild: Digitale Massarbeit

Seit 20 Jahren ist Jürgen Willing unser Küchenchef. 20 Jahre sind ein guter Grund für 20 Fragen zu seiner Bellevue-Zeit und zu seinen Lieblingsgerichten. Diese wird sein Team nun jeden Donnerstag wechselweise für die Gäste zubereiten – eine Hommage an ihn.

Herr Willing, vor 20 Jahren kamen Sie ins «Bellevue». Für welches Schweizer Gericht bekommen Sie seither den grössten Applaus?

Ohne Zweifel für den Schmorbraten. Unsere Gäste lieben ihn.

Welches ist Ihr persönliches Schweizer Lieblingsgericht?

Die Schweiz hat so viele gute Gerichte. Aber zweifellos ist es das Zürcher Geschnetzelte. Ich bin ein grosser

Fan von Rösti – sie harmoniert sehr gut mit dem zarten Kalbfleisch.

Sie sind in Nordrhein-Westfalen aufgewachsen. Nennen Sie uns ein typisches Gericht aus Ihrer Heimat.

Ah, da fällt mir spontan die Herrencreme ein. Die ist sehr typisch für Nordrhein-Westfalen. Dieser Nachtisch, ein Vanillepudding mit Rahm, Rum und Schokolade, hat sehr viel mit meiner Kindheit zu tun. Hat der Grossvater Geburtstag, gibt's Herrencreme. Heiratet die Nichte, gibt's Herrencreme. Vielleicht ist die Meringues das Berner Pendant zur Herrencreme.

Wir lernen als Kinder von den Müttern. Welche kulinarische Erweckung konnten Sie umgekehrt Ihrer Mutter bescheren?

Da die Küche in Nordrhein-Westfalen ziemlich fleischlastig ist, sind es ganz eindeutig die Fischgerichte. Die hat meine Mutter dann immer sehr gemocht.



Welchen Fisch bereiten Sie besonders gerne zu?

Zander. Den fange ich auch gerne selbst. Ich bin seit jeher ein Angler. Angeln ist für mich ein kontemplativer und zugleich archaischer Moment. Andere sammeln Modelleisenbahnen, ich gehe angeln.

Forelle bleu oder meunière?

Meunière. Mit Zitrone, Kapern, Worcester und Petersilie. Besser geht's nicht mehr!

Vor Ihrer Zeit in Adelboden haben Sie in namhaften Gourmetrestaurants gearbeitet. Gibt es in der Bellevue-Küche noch Gerichte aus dieser Zeit?

Oh, das ist so lange her. Das Kochen hat sich seither stark verändert. Wir kochen heute mit anderen Techniken, sehr gerne auch Sous-vide. Da gehört das Duo vom Kalb – also geschmort und gebraten – zu meinen Favoriten. Bei den Spitzenköchen habe ich alles rund um Saucen und Fonds gelernt. Und ja, ich bin ein passionierter Fleisch- und Fischkoch – geblieben. Ein gutes, ehrliches Stück Fleisch, glasiert oder kurz gebraten, ist mir am allerliebsten. Ich bin noch nie ein Chichi-Koch gewesen.

Sie werden von Ihren Köchen als ausgeprägter Teamplayer geschätzt. Diese dürfen auch jederzeit neue Gerichte einbringen.

Ja, richtig. Das spornt sie an. Und bringt sie enorm weiter. Einer der Köche hat kürzlich eine Apfelvariation eingebracht. Fantastisch! Das Dessert ist so toll, dass es seither regelmässig auf dem Menü steht.

Sie haben viele Lernende ausgebildet. Bei welchem Prüfungsgericht kommen die Lernenden und vielleicht auch Sie ins Schwitzen?

Beim Lammgigot. Da ist es besonders schwierig, den Garpunkt exakt zu treffen.

Ist Ihnen persönlich schon mal ein Gericht misslungen?

Leider ja. Oder soll ich sagen Gott sei Dank? Denn aus Fehlern lernt man ja. Es war ein Schokoladensoufflé. Ich war damals in der Ausbildung und hatte die Haselnüsse vergessen. Ich sehe das missratene Soufflé noch heute vor mir – und vor allem den Gesichtsausdruck meines Chefs.

Angenommen, Sie haben eine Nacht durchgefeiert. Was gelingt Ihnen am nächsten Tag ohne Qualitätsverlust?

Wer feiern kann, kann auch arbeiten, hiess es bei uns. Aber ja, mit kurz Gebratenem kann man nie scheitern. Also ein Rindsfilet Stroganoff.

Adelboden liegt in geografischer Nähe zu Frankreich. Können Sie uns ein Nationalgericht der Franzosen nennen, welches Sie besonders schätzen?

Die Bouillabaisse. Ein Gericht zum Niederknien.

Auch nach Italien ist es ein Katzensprung. Was lieben Sie aus der italienischen Küche?

Vieles – und ganz besonders Risotto. Einfach wunderbar!

Mit Safran oder Pilzen?

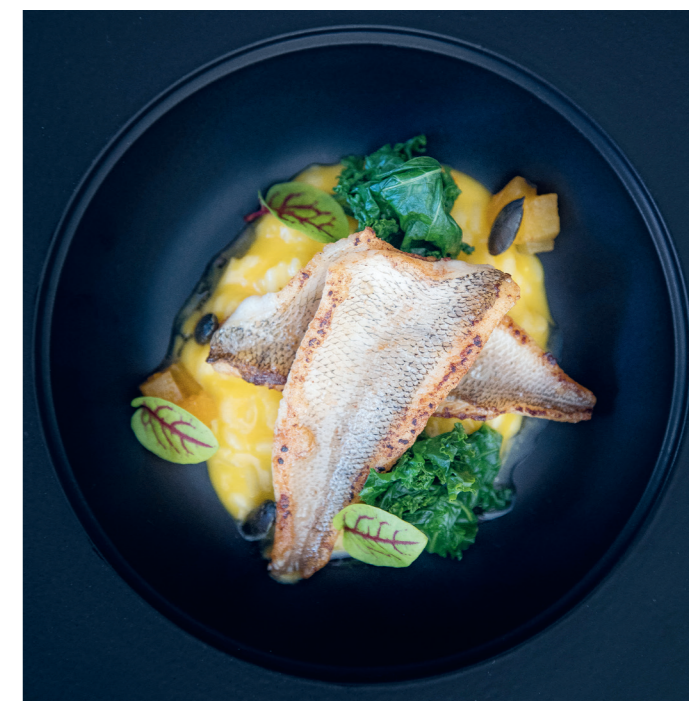
Ich bin ein Pilzfan. Alles, was man in der Natur selbst sammeln kann, mag ich. Wir bekommen im Herbst oft Steinpilze von unserer Nachbarin. Die landen dann auf kürzestem Weg in der Küche.

Hat die vegane Küche auch Ihr Haus erreicht?

Ja, natürlich. Wir kochen allerdings häufiger vegetarisch.

Was sollte man da nicht verpassen?

Eine neuere, sehr feine Kreation ist die Blumen-



Fisch fängt Jürgen Willing am liebsten selbst. Bild: Luc Stähli

kohlvariation. Die Auseinandersetzung mit einem Produkt, bei welchem man in die Tiefe geht und auf spielerische Art Varianten kreiert, ist eine neue Art des Kochens. Mir und meinen Köchen gefällt das sehr.

Butter oder Olivenöl?

Vor 10 Jahren hätte ich noch Butter gesagt. Heute verwenden wir deutlich mehr Olivenöl. Der Butterverbrauch ist stark zurückgegangen, auch in den Saucen.

Von hier oder von fern?

Wir haben gelernt, mit regionalen Produkten zu kochen und haben dabei einen neuen Reichtum entdeckt. Aber ja, mal ein feines Lammcurry mit Mango, Ananas, Kokosnuss und Ingwer – das macht schon Freude.

Was essen Sie, wenn Sie nach einem langen Arbeitstag spät abends nach Hause kommen?

Ein Joghurt.

Das Interview führte Tomas Niederberghaus



**WINTER SPECIAL
4 NÄCHTE FÜR 3**

Den Tag auf den schönsten Hängen und Loipen der Region Adelboden-Lenk geniessen oder beim Winterwandern in weiten Schneelandschaften. Bei diesem Package schenken wir Ihnen eine Nacht inklusive Frühstück.

Buchbar:
7. Januar bis 2. Februar | 10. bis 28. März | 1. bis 4. April 2024

- 4 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 4 Abendessen – Auswahl aus insgesamt 10 Gerichten
- Eintritt ins Spa «pour» mit geheiztem Aussensolebad 34°C
- 1 Teilkörpermassage à 45 Minuten

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	7.1.–2.2.2024
Doppelzimmer «Nature» Nord	890
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	995
Junior-Suite «Classic» Süd / «Privilege» Südwest	1085
Einzelzimmer «Nature» Süd	1025

Aufpreis an jeder Freitag- und Samstagnacht und an Feiertagen CHF 35.– pro Person

**BELLEVUE BREAK
2 NÄCHTE**

Tradition, Design, gute Küche und Gastlichkeit. Sie geniessen, was das Bellevue stark macht, und erholen sich in der Ruhe der Bergwelt.

Buchbar: 7. Januar bis 7. April 2024

- 2 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 2 Abendessen – Auswahl aus insgesamt 10 Gerichten
- Eintritt ins Spa «pour» mit geheiztem Aussensolebad 34°C

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	7.1.–2.2. + 10.3.–7.4.24	2.2.–10.3.24
Doppelzimmer «Nature» Nord	460	490
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	530	560
Junior-Suite «Classic» Süd / «Privilege» Südwest	590	620
Einzelzimmer «Nature» Süd	550	580

Aufpreis an jeder Freitag- und Samstagnacht und an Feiertagen CHF 35.– pro Person

**BERG & BAD
3 NÄCHTE**

Die Freuden des Winters geniessen und sich im Spa bei einer wohltuenden Behandlung entspannen.

Buchbar: 7. Januar bis 7. April 2024

- 3 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 3 Abendessen – Auswahl aus insgesamt 10 Gerichten
- Eintritt ins Spa «pour» mit geheiztem Aussensolebad 34°C
- 1 Edelweiss-Detox-Ritual (3-Phasen-Treatment 60 Min.)

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	7.1.–2.2. + 10.3.–7.4.24	2.2.–10.3.24
Doppelzimmer «Nature» Nord	855	900
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	960	1005
Junior-Suite «Classic» Süd / «Privilege» Südwest	1050	1095
Einzelzimmer «Nature» Süd	990	1035

Aufpreis an jeder Freitag- und Samstagnacht und an Feiertagen CHF 35.– pro Person

**STAY LONGER
7 NÄCHTE FÜR 6**

Nid jufle. In den Ferien schon gar nicht. Mit einem 7-tägigen Aufenthalt erholen Sie sich tiefgreifend. Bei diesem Package schenken wir Ihnen eine Nacht inkl. Frühstück.

Buchbar: 7. Januar bis 2. Februar | 10. März bis 7. April 2024

- 7 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 7 Abendessen – Auswahl aus insgesamt 10 Gerichten
- Eintritt ins Spa «pour» mit geheiztem Aussensolebad 34°C

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	7.1.–2.2. + 10.3.–7.4.24
Doppelzimmer «Nature» Nord	1535
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	1745
Junior-Suite «Classic» Süd / «Privilege» Südwest	1925
Einzelzimmer «Nature» Süd	1805



WEEKEND SCHNEESCHUHWANDERN
3 NÄCHTE

Mit Schneeschuhen das zauberhafte Hochplateau der Engstligenalp erleben. Danach nur noch geniessen.

Buchbar: 18.–21. + 25.–28. Januar | 1.–4. Februar 2024
Anreisetag Donnerstag

- 3 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 3 Abendessen – Auswahl aus insgesamt 10 Gerichten
- Eintritt ins Spa «pour» mit geheiztem Aussensolebad 34 °C
- 1 geführte, einfache Schneeschuh-Genusstour am Nachmittag auf die Engstligenalp mit Raclette im Bergrestaurant
- kostenfreie Benützung der hoteleigenen Schneeschuhe
- 1 individuelle Massage à 60 Minuten am Vormittag

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	18.–21.1.+25.–28.1.24	1.–4.2.24
Doppelzimmer «Nature» Nord	1030	1060
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	1135	1165
Junior-Suite «Classic» Süd / «Privilege» Südwest	1225	1255
Einzelzimmer «Nature» Süd	1165	1195

Die Preise verstehen sich bei einer Teilnehmerzahl von 4 Personen. Preisänderung bei abweichender Personenzahl.



GOURMET WEEKEND
3 NÄCHTE

Drei Abende, drei kulinarische Highlights. Tagsüber erquicken Sie sich im Bade und beim Schneesport.

Buchbar: 7. Januar bis 7. April 2024 | Anreisetag Do + Fr

- 3 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 3 Abendessen gemäss Programm unten
- Eintritt ins Spa «pour» mit geheiztem Aussensolebad 34 °C

- Do:** Hommage an Jürgen Willing und seine 20-jährige Treue zum Bellevue. Sie geniessen seine Lieblingsgerichte.
- Fr:** Der Adelbodner Fromager Manfred Schmid bezirzt Sie mit seinen besten 50 Käsen.
- Sa:** Das Menü ist ganz unseren Signature Dishes gewidmet.
- So:** «Monts et mer» als Inspirationsquelle.

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	7.1.–2.2.+10.3.–7.4.24	2.2.–10.3.24
Doppelzimmer «Nature» Nord	760	805
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	865	910
Junior-Suite «Classic» Süd / «Privilege» Südwest	955	1000
Einzelzimmer «Nature» Süd	895	940



Mit dem Intervallfasten auf eine ganzheitliche Reise



Schöne Tage im Schnee geniessen und dem Körper Ruhe schenken: Eine Intervall-Fastenwoche macht's möglich. Bild: Lukas Allenbach

Intervallfasten ist ein altes Prinzip.
Schon Hippokrates schwor darauf: «Wer stark, gesund und jung bleiben will, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.»

Der Einstieg ins Intervallfasten ist allerdings gar nicht so einfach. Mit einer Detox-Woche fern des Alltags erleichtern wir Ihnen dies: Das intermittierende Fasten wird mit Wandern, reichlich Schlaf und entspannenden Spa-Behandlungen kombiniert. Unsere Fitness- und Ernährungscoach Brigitte Kessler betreut und begleitet Sie an diesen sieben Tagen. Warum Intervallfasten sinnvoll ist und was Gäste dabei erwartet, erklärt sie in diesem Gespräch.



Frau Kessler, warum ist es gut, regelmässig längere Essenspausen einzulegen?

Brigitte Kessler: Wir leben heute in einem Schlaraffenland. Doch das ist von der Natur gar nicht vorgesehen. Unsere Vorfahren gingen zur Jagd und mussten umgehend essen, was sie erbeutet hatten. Manchmal gab es danach tagelang nichts. Sie fasteten also. Heute müssen wir einen ähnlichen Zustand erzwingen, um gesundheitlich davon zu profitieren.

Was sind denn die Vorteile des Intervallfastens?

Intervallfasten unterstützt das Abnehmen. Gleichzeitig hält es jung, entlastet den Magen- und Darmtrakt und stärkt das Immunsystem. Intervallfasten macht leistungsfähiger und hemmt Entzündungen im Körper. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass sich Krankheiten wie Fettleber, Bluthochdruck oder Allergien dadurch verbessern.

Welche Vorteile hat es, bei uns im Hotel mit dem Intervallfasten zu beginnen?

Zunächst einmal sind Sie aus Ihrer täglichen Routine heraus – das erleichtert den Einstieg ungemein. Intervallfasten ist keine Crash-Diät und braucht ein bisschen Vorbereitung. Als Coach helfe ich dabei. In einem persönlichen Gespräch arbeite ich mit Ihnen heraus, welches Intervall für Sie das Beste ist und erstelle einen individuellen Plan für Ernährung, Wandern und Fitness. Ich berate Sie auch hinsichtlich wirksamer Behandlungen. Natürlich motiviere ich Sie auch, wenn Sie mal einen Durchhänger haben. Der Start kann etwas gewöhnungsbedürftig sein, denn das Bedürfnis zuzugreifen, wenn es etwas zu essen gibt, ist in unseren Genen verankert.

Kann ich während dieser Woche schon ein paar Pfunde verlieren?

Ja. Wenn Sie viel wandern und auf Kohlenhydrate weitgehend verzichten, können Sie erste Erfolge erzielen – ein bis zwei Pfunde, die für das Weiterführen der Essmethode enorm motivieren.

Soll man aufs Frühstück oder aufs Abendessen verzichten?

Diese Entscheidung hängt ganz von Ihnen ab. Einem leidenschaftlichen Frühstücksmenschen möchte ich das Frühstück nicht verbieten. Wichtiger ist, dass man das Intervall einhält. Bei 16:8 essen Sie während 16 Stunden nichts – meistens über die Nacht; in den übrigen 8 Stunden können Sie 2 Mahlzeiten einnehmen.

Liegt ein Glas Wein zum feinen Abendessen drin?

In dieser Woche soll der Genuss nicht zu kurz kommen. Es ist jedem Einzelnen überlassen, ob er ein Glas Wein genießen will. Grössere Mengen sind jedoch kontraproduktiv.



Intervallfasten auf Gourmet-Niveau. Bild: Digitale Massarbeit

Sie überreichen Ihren Gästen zu Beginn ein Carnet für Tagebucheinträge. Weshalb?

Sie zeichnen so Ihren Weg auf. Wenn Sie sehen, was Sie geschafft haben, kann das enorm motivierend sein. Auch sollten Sie am Anfang ein paar Koordinaten festhalten. Wie viel Sie wiegen, was Sie zu sich nehmen, ob und wann Sie Heisshungerattacken bekommen, wie Sie sich bewegt haben oder was in bestimmten psychischen Verfassungen geholfen hat. Damit ist man dann auch gerüstet für eine mögliche Anschlusswoche daheim oder im Hotel.

Sie kombinieren das Intervallfasten mit Wanderungen. Warum nicht mit anderen Aktivitäten?

Wandern ist unkompliziert und hat viele Vorteile. Unabhängig von einem Zeitplan kann man loswandern – alleine oder in der Gruppe – lange Wanderungen oder kurze unternehmen, schwere oder einfache, ganz nach Lust und Laune und fast ohne Material. Der Wanderer ist an der frischen Luft und mitten in der Natur. Er kann im wahrsten Sinne des Wortes mal wieder richtig durchatmen. Alle körperlichen Systeme werden aktiviert.



DETOX-WOCHE

Die neue Detox-Woche ist weit mehr als nur eine Diät-Woche. Vielmehr versteht sie sich als Erholungs- und Gesundheitswoche – und auch



Frische Gemüsesäfte fördern die Entschlackung. Bild: zvg

als Genusswoche. Denn wir kochen, wie wir auch sonst kochen: auf Gourmet-Niveau. Frischem Gemüse und proteinreichen Produkten schenken wir in den Mittags- und Abendmenüs eine besondere Beachtung. Ausgedehnte Wanderungen an der frischen Luft sorgen für Appetit und noch mehr Genuss am Tisch und für einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Buchbar bis 6. April 2024 – mit Anreise samstags

- 7 Nächte mit 7 vegetarischen Mittagessen und 7 Abendessen – auf Wunsch Low Carb
- 2 Lektionen Personal Coaching à 60 Minuten inkl. Wanderberatung
- Eintritt ins Spa «pour» auf 1700 m2
- Buch «Medizinisches Intervallfasten» von Babak Bahadori
- Carnet für persönliche Tagebucheinträge
- Lavendel-Augenbinde für den Mittagsschlaf
- kürzeres Abschlussgespräch

Ab CHF 1975.– pro Person

SPA-MENU «DETOX»

Ideal zum Dazubuchen:

- Fussreflexzonenmassage, 45 Min.
- Edelweiss-Detox-Ritual, 60 Min.
- 2 manuelle Lymphdrainagen à 60 Min.

CHF 520.–

Weitere Spa-Menüs wie «Relax» und «Beauty» siehe Website.

Wenn ich lieber velofahre?

Dann gehen Sie velofahren – oder schwimmen. Auch Krafttraining und Yoga tun gut. Für diese Aktivitäten bieten wir Personal Coachings an.

Welche Bedeutung hat der Schlaf?

Schlaf ist äusserst wichtig. Viele Gäste kommen sehr erschöpft und müde bei uns an. Deshalb ist uns das Thema sehr wichtig. Mindestens sieben Stunden sollte man nachts schlafen. Das Intervallfasten in Kombination mit gutem Schlaf begünstigt die tiefgreifende Erholung enorm – übrigens auch der Power-Nap tagsüber.

Welche Behandlungen empfehlen Sie?

Besonders wirksam sind Lymphdrainagen, die den Abtransport von Schlacken begünstigen, und Fussreflexzonenmassagen. Diese unterstützen das gesamte Organsystem. Oder einfach eine entspannende Wohlfühlmassage. Wer mit dem Intervallfasten beginnt, begibt sich auf eine ganzheitliche Reise. Denn alles hängt miteinander zusammen.

ZUR PERSON

Brigitte Kessler entdeckte schon vor über 30 Jahren den Sport für sich. Die heute 58-jährige Bernerin ist begeisterte Bikerin, sie läuft und schwimmt und macht Krafttraining. Über den Sport fand sie auch zur Ernährung. Intervallfasten praktiziert sie bereits seit Jahren, mal in kurzen Abschnitten, mal über mehrere Wochen. Sie sagt: «Essensverzicht auf Zeit ist Therapie und zugleich Prophylaxe bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten.» Brigitte Kessler ist überzeugt, dass Sport und die richtige Ernährung den Menschen gesünder ins hohe Alter bringen können.



Brigitte Kessler entdeckte schon vor über 30 Jahren den Sport für sich. Bild: zvg



SPA «POUR»

Öffnungszeiten	Uhr
Hallenbad 28°C und Fitness- + Cardio-Bereich	7.30 – 19
Aussensolebad 34°C	10.30 – 19
Bio-Sauna, Himalaya-Salzauna, Dampfbäder *	10.30 – 19
Aussensauna	16 – 19
Behandlungen	9 – 19

* Diese Zeiten gelten bei schlechtem Wetter und bei individueller Nachfrage. Ansonsten ab 13 Uhr.

SPA & KULINARIK

Preise in CHF inkl. MwSt.		
Brunch & Bathe	Frühstück + Day Spa*	85
Bathe & Lunch	Day SpaSpa* + vegetarischer 3-Gang-Lunch	85
Bathe & Dine	Day Spa* + 4-Gang-Abendmenu	135

* Spa-Eintritt während 3 Stunden

WOHLIG WARM

Hot-Stone-Massage

Die Entspannungsmassage lebt vom Spiel der schwarzen Lava-Steine und ist ein purer Genuss. Die warmen Steine gleiten in Verbindung mit den fein duftenden, ätherischen Ölen über Ihren Körper und lösen Verspannungen und Blockaden. Die Behandlung kann von sanft bis kräftig und tief reichen. Sie nährt Ihre Haut und lässt Sie entspannt aussehen.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
60 Minuten	165	145

Fangopackung mit Teilkörpermassage

Eine Fangopackung ist ein wahres Wundermittel bei Schmerzen am Bewegungsapparat, bei Verspannungen, Verletzungen oder Hautproblemen. Gleichzeitig bereitet der Heilschlamm in der 37 °C warmen Softpackliege den Körper ideal auf die anschliessende 25-minütige Massage vor.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
60 Minuten	145	130

Aromaöl-Massage

Sanfte Ganzkörper-Entspannungsmassage mit warmem Mandelöl und einem fein duftenden Aromaöl, welches Ihre Sinne anregt und die Haut pflegt. Wählen Sie Ihren Lieblingsduft aus den hochwertigen ätherischen Ölen von Yon-Ka.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
45 Minuten	115	105
60 Minuten	145	130

Lomi-Lomi-Nui-Massage

Bei dieser aus Hawaii stammenden Entspannungsmassage mit Kokosnussöl erleben Sie das Gefühl von tropischer Wärme und geniessen grossflächige Berührungen. Dabei arbeitet der Therapeut/die Therapeutin mit den Unterarmen, Handflächen und Ellbogen. Mit sanften Rotationen an den Gelenken werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit wird gefördert und der Körper neu ausgerichtet.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
75 Minuten	185	165

* Beginn der Behandlung zwischen 9 und 12 Uhr



MIT HEILENDER KRAFT

Individuelle Massage

Wir stimmen diese Massage ganz auf Ihre Bedürfnisse ab. Ihre Verspannungen werden gelockert, die Muskulatur gekräftigt und das Bindegewebe durchblutet.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
45 Minuten	115	105
60 Minuten	145	130

Alpenkräuter-Salz-Peeling mit Teilkörpermassage

Das Peeling mit Alpenkräutern und Meersalz reinigt die Haut und entfernt Hautschüppchen. Die anschliessend 25-minütige Massage schenkt Ihnen Vitalität und eine zarte und weiche Haut.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
60 Minuten	145	130

Fussreflexzonenmassage

Bei dieser Druckpunktmassage werden die Reflexzonen an den Füssen stimuliert. Spannungen bauen sich ab, Beschwerden und Schmerzen lassen nach. Diese angenehme Therapiemethode wirkt auf den gesamten Körper.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
45 Minuten	115	105

Rücken- und Fussreflexzonenmassage

Eine wunderbare Verbindung aus einer Rückenmassage und einer wohltuenden Fussreflexzonenmassage (siehe oben).

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
60 Minuten	145	130

Faszien-Massage

Diese Massage baut auf dem Wissen und Können der Faszien-Therapie auf. Verspannungen werden gelöst – Sie fühlen sich mobiler, beweglicher, leichter und leistungsfähiger.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
60 Minuten	150	135

Manuelle Lymphdrainage

Die Behandlung dient der Entschlackung des Gewebes, Schmerzen und Entzündungen werden gelindert. Durch die sanften Pumpbewegungen entlang der Lymphbahnen fliesst die angestaute Gewebeflüssigkeit schneller ab.

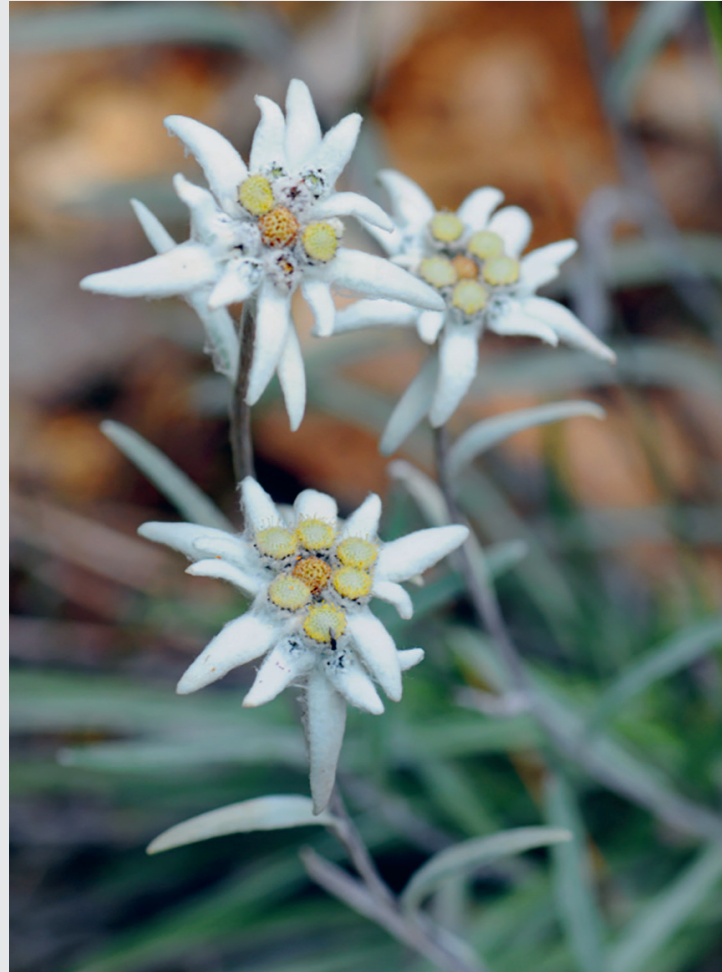
Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
60 Minuten	150	135

Massage für die werdende Mutter

Massagen während der Schwangerschaft sind besonders wohltuend. Sie wirken beruhigend und entspannend auf Mutter und Kind. Schwerpunkt dieser Entspannungsmassage (in Bauch- und Rückenlage oder sitzend) bildet die Schulter- und Nackenpartie. Wir empfehlen die Massage ab dem 4. Schwangerschaftsmonat und in Absprache mit Ihrem Arzt.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
45 Minuten	125	115

* Beginn der Behandlung zwischen 9 und 12 Uhr



NACH DEM BERGSPORT

Edelweiss-Detox-Ritual

Auf die intensive Ganzkörper-Trockenmassage mit Seidenschuhen folgt ein kurzes Alpenkräuter-Edelweiss-Peeling. Eine erfrischende Dusche und eine 25-minütige Körpermassage mit Edelweissöl runden das entgiftende 3-Phasen-Treatment ab. Luxus pur für Körper und Geist.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
60 Minuten	165	145

Sportmassage

Die Sportmassage lockert Ihre Muskeln und unterstützt die Regeneration nach dem Wandern und Bergsport. Blockaden werden gelöst und Spannungszustände abgebaut. Wir stimmen diese Massage ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse ab.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
45 Minuten	115	105
60 Minuten	145	130

* Beginn der Behandlung zwischen 9 und 12 Uhr



SCHONEND SCHÖN

Gesichtsbehandlungen Yon-Ka

Die Behandlung wird auf Ihren Hauttyp abgestimmt und ist für jedes Alter geeignet. Mit mehreren Reinigungsphasen inkl. Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Intensivpflege für die Augenpartie, Peeling und Massage (bei Behandlung 90 Minuten).

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
Ohne Gesichtsmassage	60 Min. 145	130
Mit Gesichtsmassage	90 Min. 175	160
Mit Gesichtsmassage + Nägel lackieren	110 Min. 195	175
Teenager-Gesichtsbehandlung	60 Min. 125	110
Gesichtsbehandlung für ihn	60 Min. 125	110

* Beginn der Behandlung zwischen 9 und 12 Uhr



PFLEGEND

Gesichtsbehandlung «Mahana» Yon-Ka

Das Treatment «Mahana» von Yon-Ka lebt ganz von der Massage. Kopfhaut, Nacken, Hände und Füße werden mit wohltuenden Massageelementen gelockert und durchblutet.

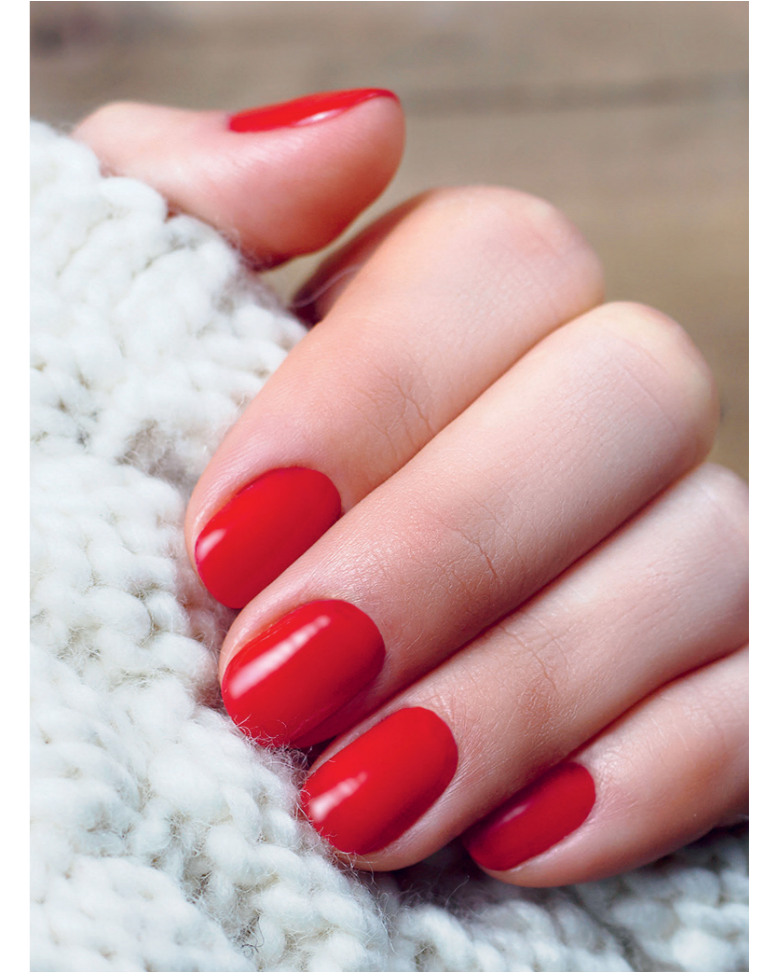
Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
Reinigung, Peeling + Massage	40 Min. 105	95
Reinigung, Peeling, Massage + Maske	70 Min. 155	140

Anti-Aging Gesichtsbildung Yon-Ka

Regenerierende Gesichtspflege für die reife Haut. Vitamine und Spurenelemente spenden Energie und Vitalität. Das Resultat dieser Anti-Aging Behandlung: eine sichtbar verbesserte Elastizität der Haut.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
75 Minuten	185	165

* Beginn der Behandlung zwischen 9 und 12 Uhr



GEPFLEGTE FÜSSE UND HÄNDE

Klassische Manicure & Pedicure

Exklusive Hand- und Fusspflege mit jeweils kurzer Massage.

Preise in CHF inkl. MwSt.	Regular	Early Bird *
Manicure	60 Min. 85	70
Pedicure	60 Min. 95	85
Kombi Manicure & Pedicure	120 Min. 165	150
Nur feilen und lackieren	25 Min. 40	40
Gel Color	70 Min. 95	85
Gel Color auflösen	15 Min. 20	20

* Beginn der Behandlung zwischen 9 und 12 Uhr



PREISE WINTER 2024

Preise pro Nacht und Zimmer/Familie in CHF inkl. MwSt. mit Frühstück, Abendessen + Spa-Eintritt		Saison	Hochsaison
		7.1.–2.2. + 10.3.–7.4.24	2.2.–10.3.24
Kleines Einzelzimmer «Nature» Nord	So–Fr ab 2 Nächten	235	250
	1 Nacht + Wochenende Fr+Sa	270	285
Einzelzimmer «Nature» Süd, Bergblick	So–Fr ab 2 Nächten	275	290
	1 Nacht + Wochenende Fr+Sa	310	325
Doppelzimmer «Nature» Nord	So–Fr ab 2 Nächten	460	490
	1 Nacht + Wochenende Fr+Sa	530	560
Doppelzimmer «Nature» Südwest, Bergblick	So–Fr ab 2 Nächten	480	510
	1 Nacht + Wochenende Fr+Sa	550	580
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd, Bergblick	So–Fr ab 2 Nächten	530	560
	1 Nacht + Wochenende Fr+Sa	600	630
Junior-Suite «Classic» Südeck, Bergblick	So–Fr ab 2 Nächten	590	620
	1 Nacht + Wochenende Fr+Sa	660	690
Junior-Suite «Privilege» Südwest + Südost, Bergblick	So–Fr ab 2 Nächten	590	620
	1 Nacht + Wochenende Fr+Sa	660	690
Suite «Privilege» Südwest + Nordwest	So–Fr ab 2 Nächten	670	730
	1 Nacht + Wochenende Fr+Sa	740	800
Familien-Suite «Privilege» Süd- + Nordwest für 2 Erwachsene + 2 Kinder bis 11 Jahre	So–Fr ab 2 Nächten	760	880
	1 Nacht + Wochenende Fr+Sa	830	950
Familienappartement «Nature» Nord für 2 Erwachsene + 2 Kinder bis 11 Jahre	So–Fr ab 2 Nächten	665	710
	1 Nacht + Wochenende Fr+Sa	770	815
Kinder und Erwachsene im Zusatzbett	Bis 4 Jahre	40	40
	5 bis 11 Jahre	75	75
	12 bis 15 Jahre	95	95
	Ab 16 Jahre	165	165





DINE LIGHTLY

Mögen Sie es abends gerne leicht? Mit «Dine Lightly», buchbar ab 3 Nächten, wählen Sie 2 Gänge aus dem 4-teiligen Tagesmenü: Reduktion von CHF 20.— pro Person und Tag.

KÄSEBUFFET

Jeden Freitagabend überrascht Sie der Adelbodner Fromager-Affineur Manfred Schmid mit seinen 50 schönsten Weich- und Hartkäsen.

WEITEREMPFEHLUNG

Sie gehören bereits zu unseren Gästen und empfehlen unser Haus Ihrem Bekannten- und Familienkreis? Dies honorieren wir gerne. Für jeden durch Sie vermittelten neuen Individualgast, der bei uns eine Direktbuchung von mindestens zwei Nächten vornimmt, erhalten Sie einen Konsumationsgutschein im Wert von CHF 50.—. Dieses Angebot gilt nicht für Gruppen und Gesellschaften. So einfach gehts: Der neue Gast gibt bei der Reservierung Ihren Namen an. Den Gutschein stellen wir Ihnen dann per Post zu.

HOTELOFFICE

Müssen Sie in Ihren Ferien dann und wann etwas arbeiten? Wir haben dafür eine breite Palette an Zimmern. Teilen Sie uns dies mit, so können wir für Sie das richtige Zimmer reservieren.

SHUTTLE-BUS

Damit Sie dem Andrang bei der Verbindungsbahn Adelboden-Oey entgehen können, bieten wir Ihnen einen kostenlosen Shuttle-Service an. Der hoteleigene Bus verkehrt in der Hochsaison (Weihnachten/Neujahr und 2.2.-10.3.) sowohl vormittags als auch nachmittags zwischen Hotel und Oey.

DIREKTBUCHUNG

Wenn Sie Ihre Buchung direkt über uns tätigen, sei's über unsere Website, per E-Mail oder Telefon, profitieren Sie nicht nur von der Best-Price-Garantie, sondern auch von einer optimalen Beratung. Uns verschonen Sie von teilweise hohen Kommissionen – Mittel, die wir lieber und besser in die Weiterentwicklung des Hotels investieren. Herzlichen Dank.

PREISE GEWINNEN

- 1. Preis: 2 Übernachtungen*
- 2. Preis: 1 Übernachtung*
- 3. Preis: Brunch & Bathe für 2 Personen

* In einem Doppelzimmer mit Frühstück, Abendessen und Eintritt ins Spa «pour». Die Preise sind von Mitte Juni bis Mitte Juli und von Ende August bis Mitte Dezember von So-Fr einlösbar.

Der aufmerksame Leser findet's heraus:

- 1. Der Power-..., also der Kurzschlaf am Tag, fördert die Erholung, gerade auch in Kombination mit Intervallfasten.
- 2. Wie heisst der lebensmüde Protagonist im Roman «Frankie»?
- 3. Aus welchem Material schnitzt Björn Zryd seine Skulpturen?
- 4. Küchenchef Jürgen Willing liebt Fisch. Er mag die Forelle lieber meunière statt ... ?
- 5. Wie heisst unser Spa-Menü, welches die Entspannung im Fokus hat?

Lösungswort (6. vertikal) per Post, Fax oder Email mit vollständiger Absenderadresse an: Bellevue Parkhotel & Spa, CH-3715 Adelboden, info@bellevue-parkhotel.ch

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbes. Der 1. Preis (2 Nächte in Halbpension für 2 Personen inkl. je 1 Ganzkörpermassage) geht an Esther Camichel aus Schwarzenburg. Hans Ruchti aus Küsnacht ist der Gewinner des 2. Preises (1 Nacht in Halbpension für 2 Personen). Den 3. Preis (Brunch & Bathe für 2 Personen) erhält Hans Rudolf Burri aus Konolfingen.

Die Gazette wird unseren Gästen halbjährlich zugesandt. Sollten Sie keine weitere Zustellung wünschen, können Sie die Publikation per E-Mail oder telefonisch abbestellen: info@bellevue-parkhotel.ch, +41 33 673 80 00

		1	6			
2						
	3					
	4					
			5			