WESTSTRAND

Urlaub für beste Freunde und aktive Familien

Ausgabe 12 | 2019

Abenteuer Familie

Jahreswechsel an der Ostsee

3 Fragen – 3 Antworten

Das Stammgast-Wochenende

Wir stellen vor

Unser 4-Zimmer-Apartment B42

Genussrezept

Weihnachtliche Dessertvariationen



AM WESTSTRAND


„Beginne jeden Morgen
mit einem guten Gedanken.“
Carl Hilty
AM WESTSTRAND

INHALT

Editorial 5

Unsere Tipps 6-13

Abenteuer Familie 14-19
Jahreswechsel an der Ostsee

3 Fragen - 3 Antworten 20-25
Das Stammgast-Wochenende in Kühlungsborn

Blick ins Apartment B42 26-29
So wird Urlaub ein Fest für die ganze Familie

Genussrezept 30-37
Weihnachtliche Dessertvariationen

Geschichtliches 38-43
Die notwendige Verlängerung der Bahnstrecke

Vorschau 44-49
Die zehn goldenen Saunaregeln

Resonanzraum 50-52

IMPRESSUM

Herausgeber: Katja und Jörg Schlottke | Produktion: Apartho-tel Am Weststrand GmbH | Re-daktion: Harriet Oerkwitz | Ricky Laatz | Layout: Jens Rademacher Fotos: Titel: Deutschland abge-lichtet, S. 25; pixabay: S. 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16 (2), 45, 47, 48, 53; shutterstock: S. 13, 46, 49; TFK Kühlungsborn S. 21, 23, 24, U. Pawandenat: S. 52; Sammlung J. Methling S. 38/39, 40, 41, 42, 43; Martin Moratz: S. 50;


„Glücklich allein
ist die Seele,
die liebt.“ Goethe
AM WESTSTRAND



EIN GRUSS

Willkommen in unserem kleinen Paradies am Weststrand. Herzlichkeit, Wohlfühlen und Lebensfreude – von Ihrer Anreise bis zu Ihrer Abreise: Darum drehen sich unsere Gedanken und Wünsche. Wir verstehen, dass Sie Ruhe und Rückzug suchen. Da dies nicht der Stillstand aller Tätigkeiten bedeutet, sondern das Gleichgewicht und die Balance derer, schenken wir Ihnen Räume für Entspannung in Stille genauso wie Anregungen und Inspirationen für Bewegung und Ausflüge. Für die ganze Familie. Denn: In Gemeinschaft liegt ein großes Glück.

Im Namen des gesamten Am Weststrand Teams,
Katja & Jörg Schlottke

Fünf TIPPS

1 Führung historischer Lehrpfad

„800 Jahre Kirche (1219-2019) - Leben in Kühlungsborn“

01. Dezember 2019, 10 Uhr, Start ist an der Seebrücke



Kühlungsborner Autor
Dr. Jürgen Jahncke

Sie lernen unter der Führung von Historiker Dr. Jahncke den historischen Lehrpfad in Kühlungsborn kennen. An der Kirche erwartet Sie ein wärmender Glühwein. Die Führung geht ca. zwei Stunden. Passend zum Lehrpfad gibt es ein begleitendes Buch, welches vor Ort erworben werden kann.



2 Geführtes Wandern auf dem Möwenweg

montags und donnerstags, jeweils 10 Uhr,
Start ist das Haus des Gastes

Die gebürtige Leipzigerin Birgit Grote (Jahrgang 1960, verheiratet, 2 Kinder, 2 Enkel) ist begeisterte Wanderführerin, seit 2010 lebt sie in Kühlungsborn.

Je nach Absprache wandern Sie gemeinsam zum Bastorfer Leuchtturm oder über den Möwenwanderweg in die Kühlung. Der Rückweg führt über den Panoramaweg am Rand der Kühlung mit wunderschönen Ausblicken auf die Ostsee. Die Tour ist ihr „Klassiker“, eine Strecke von 16 Kilometern, ein wenig Kondition sollte jeder Teilnehmer mitbringen.

3 Yoga mit Franz N. Kröger

dienstags um 19 Uhr, mittwochs um 9.30 Uhr
Kunsthalle Kühlungsborn

Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen.
Der Kühlungsborner Yoga-Lehrer und Reiki-Meister Franz N. Kröger ist auf Hatha Yoga und Meditations-und Entspannungstechniken spezialisiert und führt Sie aufmerksam durch die verschiedenen Körperübungen, die Asanas. So trainieren Sie Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht.





4 Oma-/Opa-Enkel-Tag: Keramik gestalten

am 04. Dezember 2019, 11 Uhr
MEIN POTT in der Ostseeallee 3

Gemeinsame Zeit genießen und sich etwas Schönes gestalten, das in Erinnerung bleibt: Dazu lädt MEIN POTT alle Großeltern mit ihren Enkelkindern ein.
MEIN POTT ist ein gemütliches Keramik-Malstudio. Sie finden es in unmittelbarer Nähe zur Seebrücke und zur Strandpromenade im Haus Hubertusburg an der Ostseeallee 3, gegenüber dem Grenzturm-Museum.

5 Weihnachtsmarkt mit Weihnachtsmann-Sprechstunde

30. November und 01. Dezember, 11-19 Uhr
Konzertgarten West

Pünktlich zum Stammgast-Wochenende wird ein traditioneller Markt mit Kunsthandwerk und Gastronomie aufgebaut, jeweils um 16 Uhr kommt der Weihnachtsmann zu Besuch und lauscht den Wünschen der kleinen und großen Gäste. Fühlen Sie sich zu einer magischen Licht-Illumination von bekannten Gebäuden und Wahrzeichen und einer Lasershow am Hafen eingeladen. Weitere Highlights sind das Kinderprogramm, das Kinderkarussell „Traumland“ und Live Musik mit Georg Wegner, Alexsson und der Showband Papermoon.




Zankeise
12,-
4,- €



UNSERE SPA AKTION

Ihr Jungbrunnen für Vitalität und Schönheit

Lassen Sie sich verführen von den wunderbaren Düften und Gerüchen unserer Welt: Atmen Sie tief ein und kehren Sie dem Alltag eine Weile den Rücken zu. Gönnen Sie sich den Genuss, einmal ganz im Mittelpunkt zu stehen.

Denn bei uns im SPA dreht sich alles um Sie und Ihre Wünsche in puncto Schönheit, Wohlgefühl und innerer Harmonie.

EXKLUSIV-POWER-BEAUTY INNOVATION

Unser Wellness-Angebot für den Monat Dezember

Erleben Sie für Ihr individuelles Schönsein eine besondere, außergewöhnliche Behandlung mit dem 3-Phasen-Konzept von Phyris für 85 €. Zusätzlich erhalten Sie als Geschenk ein Hyaluron Super Moist Serum, 5 ml. Es wirkt aufpolsternd und durchfeuchtend.

Vereinbaren Sie einen Termin an der Rezeption oder direkt in unserem Day Spa im Apartmenthaus Bellamare: Tel. +49 (0) 38293 84 80. Zu Ihrer Behandlung erscheinen Sie am besten in bequemer Kleidung. Wir freuen uns auf Sie!

www.am-weststrand.de



Jahreswechsel an der Ostsee

Zwischen Winterduft, Meeresklang & Feuerwerk

Man kann ihn Silvester nennen, den letzten Tag des Jahres - aber dann laut Duden nur mit i, nicht mit y als „Sylvester“. Man kann dieses besondere Datum im Kalender auch als Altjahrsabend oder Altjahr eintragen. Das ist sprachlich eine Analogie zum 1. Januar, dem Neujahrstag. Auch wenn unser Urlaubsjahr 2019 an der Ostsee leider schon wieder in Windeseile vorbeigesegelt ist, löst die Silvesterfeier doch immer große Vorfreude aus.





Was wünschen Sie sich für diesen Jahreswechsel, was würden Sie im Kreise von Familie oder Freunden gerne erleben? Hier im Ostseebad Kühlungsborn ist traditionell einiges los: vielfältige Veranstaltungen für Kinder und Erwachsene, die für jeden Besucher schöne Erlebnisse bieten. Im Folgenden haben wir dazu einige Empfehlungen und Events für Sie zusammengestellt.

Ein kleines, duftendes Intermezzo führt uns zunächst in die Küche, in den Kochbereich Ihres Hotelapartments zum Beispiel. Kennen Sie noch die wunderbaren Aromen, die mit einem frisch erwärmten Bratapfel die Luft erfüllen, eine Prise Zimt dabei? Oder Weihnachtsplätzchen: Sie kann man individuell und in gemeinsamer Runde verzieren. In die Tasse kommt heißer Wintertee mit Orangenschalen, Sternanis, Hagebutte oder Vanille, vielleicht ein Glühwein oder heißer Sanddornsaft … Hmmm! Jetzt ist genau die Zeit, diese kleinen Rituale und Genüsse wieder aufleben zu lassen. Niemand muss dabei alleine stehen, die Family oder Freunde, Groß und Klein sind mit von der Partie.







Gleich zwei große Silvesterfeiern werden bei uns in Kühlungsborn für Urlaubsgäste und Einheimische organisiert. Traditioneller Ort der beliebten Open-Air-Party ist der Seebrückenvorplatz. Parallel gibt es ein sehr gut besuchtes, buntes Programm mit Familien-Party im Festzelt am Konzertgarten West. Hier können Junior und Senior z. B. erleben: das Biathlon-Laser-Schießen für jedermann, den Silvesterlauf, Kinder-Silvester, eine Glühweinfahrt (für die Großen) mit dem Bäderexpress, außerdem natürlich Musik, Livebands und das beeindruckende Höhenfeuerwerk. Dieses wird um 0:10 Uhr am Kopf der Seebrücke gezündet und begrüßt über dem Meer weithin sichtbar das neue Jahr 2020.



Wer das sogleich sportlich angehen und die Ostsee „herausfordern“ möchte, findet mit dem Neujahrsanbaden am 1. Januar ein besonderes Event in Kühlungsborn. Auch hier sind immer viele Zuschauer dabei und bestaunen nicht nur den Wagemut der Eisbader, sondern auch die traditionellen, weiß-blau oder weiß-rot gestreiften Badeanzüge. Beginn ist um 14 Uhr an der Seebrücke, anmelden können Sie sich ab 13 Uhr vor Ort.

Wem das doch noch zu frostig ist, dem empfehlen wir einen ausgedehnten Spaziergang am Weststrand entlang: mit feinster, salziger, gesunder Ostseeluft und mit frischen, federleichten Gedanken – die Sie schon in die neue Urlaubssaison 2020 reisen lassen.

WISSENSWERTES

- das Wort Silvester bedeutet im Deutschen „Waldmensch/Waldmann“ und stammt ab vom lateinischen silva = „Wald“
- im Jahr 1582 wurde der letzte Tag des Jahres vom 24.12. offiziell auf den 31.12. verlegt, dem Todestag von Papst Silvester I.
- Papst Silvester = Schutzpatron der Haustiere, wird für eine gute Futterernte sowie ein gutes neues Jahr angerufen
- Feste zum Jahreswechsel mit Feuer haben germanische Wurzeln

www.am-weststrand.de www.kuehlungsborn.de

Das Stammgast-Wochenende vom 29. November bis 01. Dezember 2019 in Kühlungsborn

DREI FRAGEN AN:

Katja Schneider, Tourismus, Freizeit & Kultur GmbH

Wie ist diese schöne Idee entstanden?

Das Stammgast-Wochenende gibt es jetzt bereits seit 7 Jahren. Die Idee ist damals hier in der Kurverwaltung bzw. Tourismus GmbH entstanden. Es ist für uns eine schöne Gelegenheit, unseren zahlreichen treuen Stammgästen einmal Danke zu sagen. Wir können einen intensiveren Kontakt zu den Besuchern aufbauen, die Kühlungsborn seit vielen Jahren die Treue halten, nicht nur im Sommer, sondern auch jetzt in der Nebensaison. Dafür erwarten sie an diesem Wochenende viele tolle Angebote, und traditionell startet dann auch der Advent im Ostseebad. Das erste Advents-Wochenende ist gleichzeitig immer das Stammgast-Wochenende.



Eine Premiere für 2019: Wir werden Kühlungsborn zum ersten Mal illuminieren. Markante Gebäude und Wahrzeichen, wie die Seebrücke, der Grenzturm, Haus Laetitia, Balticplatz und die Villa Baltic werden dabei in schönes Licht getaucht. Auch der Bootshafen ist beleuchtet, genauer das Wasser des Hafenbeckens. Etwas ganz Neues in Kühlungsborn.

Man kann dabei sogar mit dem Bürgermeister sowie Tourismus-Chef einen „Klönsnack“ abhalten. Und was hat es mit dem Wettbewerb auf sich, bei dem es auch etwas zu gewinnen gibt?

Stimmt, der Klönsnack ist ebenfalls seit den Anfängen dabei. Bürgermeister Rüdiger Kozian und Ulrich Langer, unser Tourismuschef, sind als Persönlichkeiten bzw. Gesichter des Ortes am 30.11. um 12 Uhr im Haus des Gastes vor Ort. Sie nehmen sich Zeit für alle interessierten Besucher, kommen ins Gespräch und beantworten Fragen. Dazu gibt es einen Glühwein bzw. heißen Sanddornsaft. Eine ungezwungene, lockere Runde, für die keine Anmeldung erforderlich ist.

Bei der Aktion „Stammgast gesucht“ können unsere Urlauber jedes Jahr etwas gewinnen. Im Jahr 2019 war z. B. das schönste Familienfoto aus dem Ostseebad Kühlungsborn gesucht, das man einsenden konnte. Die aktuelle Gewinnerfamilie darf sich über einen Aufenthalt im Travel Charme Ostseehotel freuen und wird dort rundum verwöhnt.



Was genau muss ich als Urlauber tun, um die Angebote nutzen zu können?

Wir haben viele Hotels, die zu dieser Gelegenheit exklusive Stammgast-Angebote und Pauschalen bereithalten. Diese sind auf den Websites und auch bei uns unter www.kueh-lungsborn.de zu finden. Man kann sich also unkompliziert sowohl an sein Lieblingshotel wenden als auch an die Kurverwaltung im Haus des Gastes.



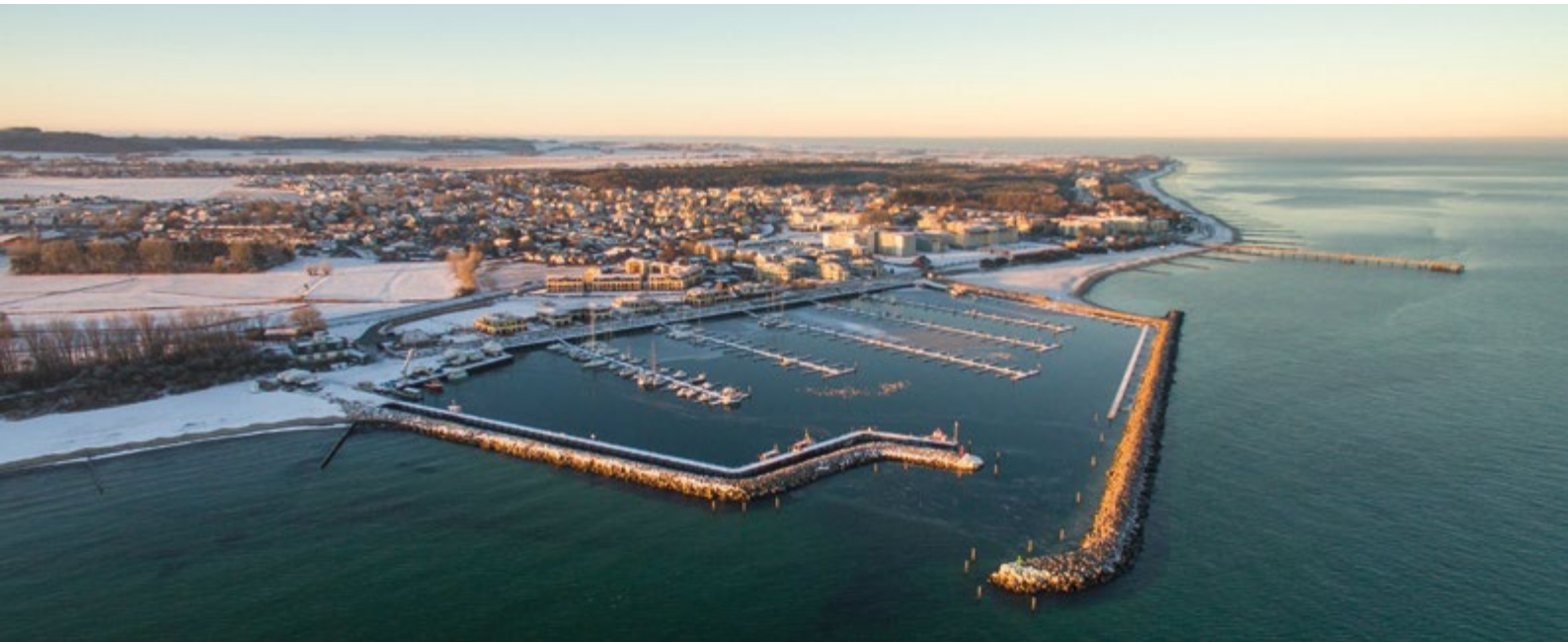
Um die Angebote zu nutzen, bekommt man eine Stammgast-Karte – ebenfalls in der Kurverwaltung und bei vielen teilnehmenden Partnern erhältlich. Bei Hotels, Gastronomen und Einzelhändlern gibt es damit zahlreiche Vorteile. Mit der Karte können Besucher außerdem kostenlos an der neuen Stadtführung „Kühlungsborn leuchtet“ teilnehmen. Gut zu wissen: Auch Urlauber in Ferienwohnungen, die Stammgäste unseres Ostseebads sind, können natürlich an diesem Wochenende teilnehmen und die Vorteile nutzen. Die Karte gibt es dann in der Kurverwaltung und bei der teilnehmenden Zimmervermittlung.

Stammgast-Wochenende 2019

- 29. November bis 01. Dezember 2019
- traditioneller Weihnachtsmarkt im Konzertgarten West, Weihnachtsmann-Sprechstunde, Livekonzerte, Führungen, Kindershowprogramm, Aktionen u. a. m.
- neu dabei: Vortragsreihe „Gesund & Aktiv“ in der Kunsthalle Kühlungsborn am 30. November
- so erkennen Sie die Stammgast-Karte: siehe Bild in unserem Beitrag
- neuer Stammgast-Wettbewerb mit Gewinnmöglichkeit auch in 2020

Weitere Infos zu den Veranstaltungen am Stammgast-Wochenende:

www.kuehlungsborn.de www.am-weststrand.de



So wird Urlaub ein Fest für die ganze Familie

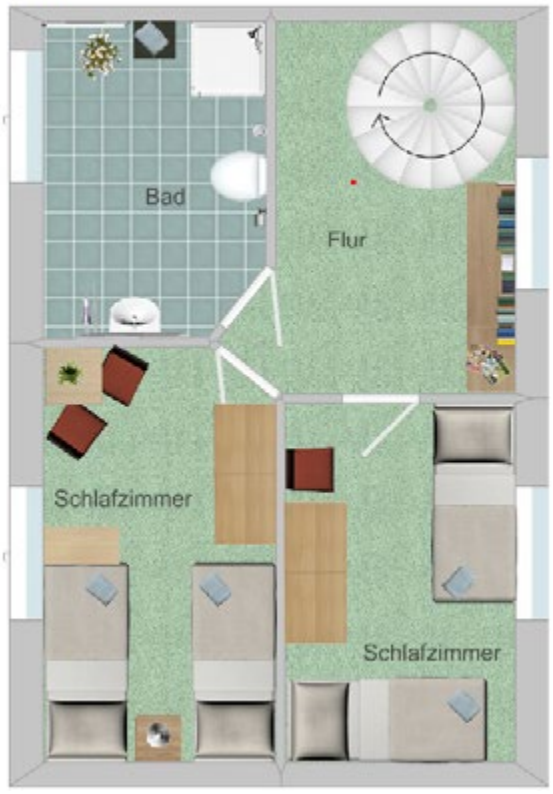
Unser 4-Zimmer-Apartment mit drei Schlafzimmern im Apartmenthaus Waldeck

Heute räumen wir mit einem Irrglauben auf: Keine Oma, keine Mutti, keine Tante dieser Welt steht gern an einem Feiertag morgen um fünf Uhr auf, um den Festtagsbraten bis





unten



oben

zum Mittag schonend bissfest zu garen, Stunden um Stunde das Fleisch zu übergießen und nach dem Rechten zu schauen. Jede Oma, jede Mutti und jede Tante würde – hätte sich die Wahl – lieber mit den Enkelkindern auf dem Schoss gemütlich in den Tag bummeln, spielen, sich an den gedeckten Tisch setzen und die Schlemmerzeit gemeinsam mit den Kindern genießen. Buchen Kinder, Enkelkinder und Großeltern zusammen einen Urlaub, dann haben alle gleichviel Erholung und freuen sich über das Gemeinschaftsgefühl.

Unser 4-Zimmer-Apartment B42 mit drei Schlafzimmern eignet sich perfekt für dieses Vorhaben. Es ist für bis zu sechs Personen geeignet. Die Maisonette-Wohnung befindet sich im dritten Obergeschoss im Apartmenthaus Waldeck. Mit rund 80 Quadratmeter Wohnfläche und einem Balkon zur Ostseite besteht das geräumige Apartment aus einem Wohnzimmer mit Schlafcouch, einem Esstresen und einer voll ausgestatteten Küchenzeile mit Geschirrspülmaschine, Kühlschrank, Mikrowelle, Zwei-Platten-Cerankochfeld, Kaffeemaschine, Wasserkocher und einem Toaster.









Ein Schlafzimmer mit einem Doppelbett und einem Kinderbett befindet sich in der unteren Etage. Das zweite Schlafzimmer mit zwei Einzelbetten und das dritte Schlafzimmer mit einem Einzelbett und einem französischen Bett befinden sich in der oberen Etage des Apartments. Sowohl das Wohnzimmer als auch die beiden oberen Schlafzimmer sind mit einem Flachbildschirm ausgestattet. Das Apartment verfügt über zwei Bäder. Das untere Bad hat WC und Badewanne, das obere Bad WC und Dusche.

Haustiere sind in diesem Apartment nicht gestattet. Die Verfügbarkeit unseres Apartment B42 prüfen Sie direkt auf unserer Webseite oder erfragen Sie an der Rezeption: Wir freuen uns auf Sie und Ihre ganz entspannten Lieben!

www.am-weststrand.de

Weihnachtliche Dessertvariation

Sanddorn-Parfait mit Apfelkrapfen und Spekulatius-Crème-brûlée





Sanddorn-Parfait

Das benötigen Sie:

300 g Sanddornpüree
2 EL Honig
1 Vanille
2 Eigelb
120 g Zucker
200 ml Sahne
Salz

So bereiten Sie es zu:

Sanddornpüree mit Honig und Vanille aufkochen und abgedeckt 15 bis 20 Minuten kochen lassen.
Abkühlen lassen.
Eigelbe mit etwas Salz im Schlagkessel über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen dicklich-cremig aufschlagen. Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen, sonst gerinnt die Masse.
Die Creme in Eiswasser kalt schlagen und das Sanddornpüree unterheben. Sahne ebenfalls steif schlagen und unterheben.
In Förmchen füllen und 6 bis 8 Stunden tiefkühlen.





Apfelkrapfen

Das benötigen Sie:

85 g Mehl
80 ml Milch
15 g Zucker
8 g frische Hefe
1 Ei
15 g eingeweichte Rosinen
15 g gemahlene Haselnüsse
1 kleine Prise Salz
etwas geriebene Zitronenschale
85 g hauchdünn geschnittene Apfelscheiben
4 ml Calvados
20 g geschlagene Sahne
Öl zum Backen

So bereiten Sie sie zu:

Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Frische Hefe mit der lauwarmen Milch und dem Zucker auflösen und in die Mehlmulde geben. Mit einer Gabel etwas Mehl einrühren, sodass eine dickliche Masse entsteht. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort für ca. 15 Minuten stehen lassen.
Das Ei, die Rosinen, die Haselnüsse, das Salz und die Zitronenschale dazugeben und alles zu einem Teig vermengen. Die feinen Apfelblättchen vorsichtig untermengen und den Teig eine Stunde ruhen lassen.
Den Calvados und die geschlagene Sahne einrühren. Mit einem Esslöffel kleine Nocken von dem Teig abstechen und im 170° C heißem Öl goldbraun ausbacken.
Die Krapfen mit Küchenpapier leicht abtupfen und dann mit Puderzucker oder Zucker-Zimtmischung bestreuen.



Spekulatius-Crème-brûlée

Das benötigen Sie:

300 ml Sahne
10 g Spekulatius
2 EL Rohrzucker
2 Eigelb
10 g weiße Schokolade
etwas Zitronenabrieb



So bereiten Sie es zu:

Sahne und Spekulatiusgewürz mischen und aufkochen. Topf vom Herd nehmen und die Schokolade komplett auflösen lassen. Zucker und Eigelb schaumig schlagen und gut mit der Sahnemischung verrühren. Backofen auf 90° C vorheizen. Sahnemischung in kleine Tassen oder Espressotassen füllen und ca. 1 Std. stocken lassen.

Kurz vor den Servieren etwas Rohrzucker gleichmäßig über die Crème brûlée streuen und mit dem Flambierer den Zucker langsam karamellisieren.





Die notwendige Verlängerung der Eisenbahnstrecke

von Brunshaupten-Arendsee nach Doberan-Heiligendamm

Der ständig zunehmende Badeverkehr in die beiden Ostseebäder Brunshaupten und Arendsee machte es notwendig, eine Bahnverbindung herzustellen, denn der Transport der Gäste mit Omnibussen oder Pferdekutschen über die Chaussee



zwischen Kröpelin und Brunshaupten-Arendsee war in der Saison an die Grenzen seiner Kapazität gestoßen. Erste Überlegungen wurden bereits im Herbst 1898 angestellt. Kröpeliner Bürger diskutierten über eine elektrifizierte Bahnverbindung zwischen Kröpelin und Brunshaupten-Arendsee auf der neu erbauten Chaussee zwischen den Orten. Doberaner Bürger favorisierten die Weiterführung der Kleinbahn Doberan-Heiligendamm von Heiligendamm nach Bruns-



Gleisbauarbeiter um 1909

haupten-Arendsee. Ein Jahr später schlug die Baltische Elektrizitätsgesellschaft eine elektrifizierte Bahnverbindung zwischen Warnemünde nach Brunshaupten-Arendsee bis Blengow vor. Doch alle diese Projekte fanden im Landtag keine Zustimmung.

Lange Zeit galt die Bahnverbindung zwischen Kröpelin und den Seebädern als beste Lösung, weil damit die Gäste aus dem Binnenland ohne zeitraubende Umwege über Rostock und Wismar direkt in die Bäder gelangen könnten. Auch der Frachtverkehr an Baumaterialien und Stückgüter wäre effektiver. Das Problem bestand in einer technischen Lösung zum Überwinden der bestehenden Höhenunterschiede





Eisenbahner und Dienstmänner in Arendsee nach 1910

von etwa 110 m in der Kühlung. Eine weitere Interessengruppe befürwortete den Bau einer normalspurigen Küstenbahn Heiligendamm-Brunshaupten-Arendsee-Neubukow. Es entbrannte zwischen den Städten Doberan, Kröpelin und Neubukow ein erbittert geführter Konkurrenzkampf, weil alle hofften, von der Bahnverbindung wirtschaftlich zu profitieren. Fest stand für alle Beteiligten und die Einwohner von Brunshaupten und Arendsee, dass eine Bahn aus Gründen der Wettbewerbsfähigkeit gebaut werden muss.

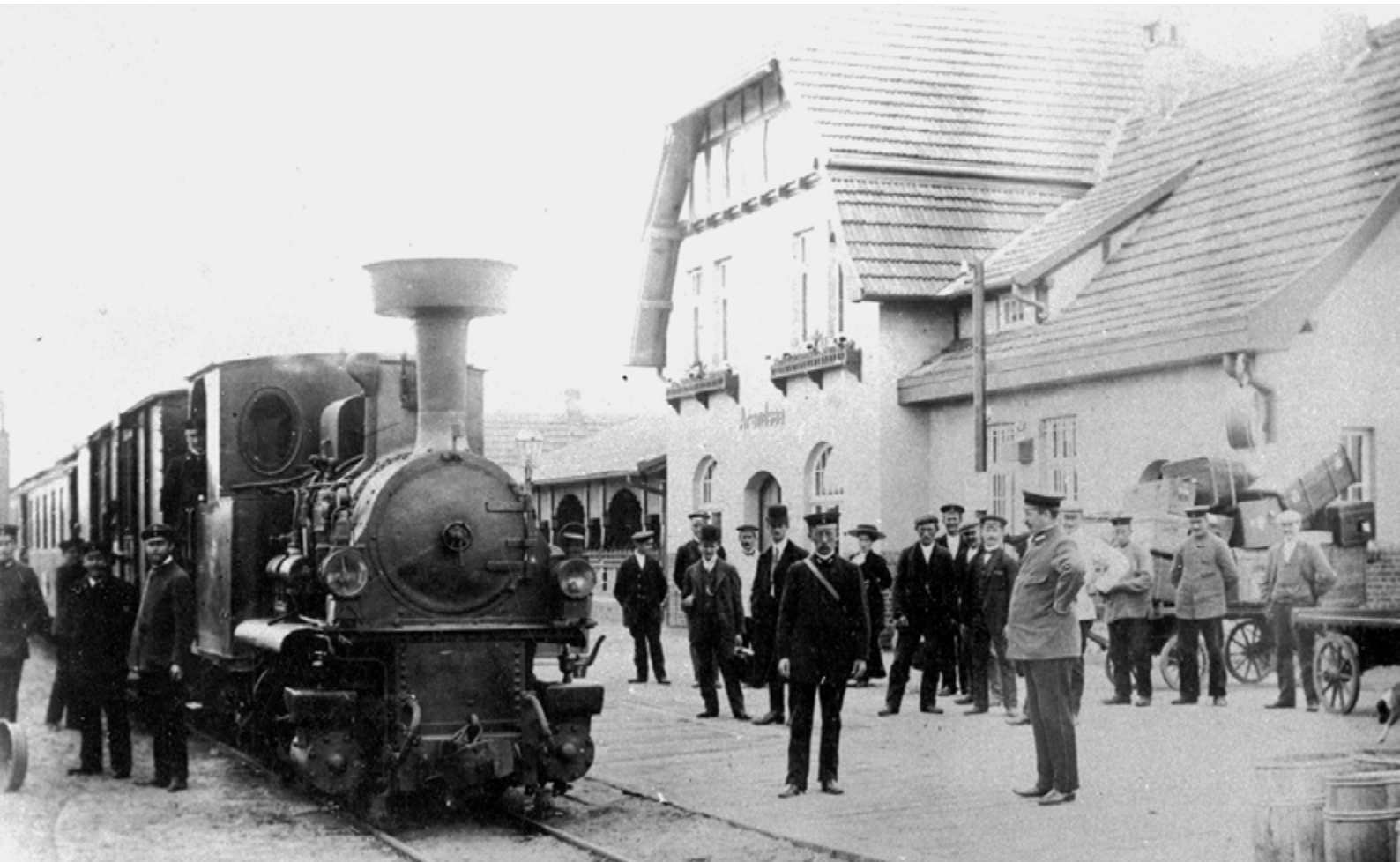
Nachdem die Verkehrskommission des Großherzogtums Mecklenburg-Schwerin im Dezember 1908 den Verlängerungsbau von Heiligendamm nach Arendsee abgelehnt



hatte, reisten die Obervorsteher Risch aus Brunshaupten, Borgwardt aus Arendsee und der Besitzer von Fulgen, Wittholz, mit einer schriftlichen Eingabe der Gemeindevertretungen nach Malchin und legten ihr Gesuch dem Landtag vor. Sie hatten Erfolg. Die Fortführung der Kleinbahn wurde nun unter dem Vorbehalt genehmigt, dass von den Anliegern die Summe von 60.000 Mark für Baukosten beigetragen wird. Bereits im Februar 1909 verhandelten die Gemeindevertretungen von Brunshaupten und Arendsee mit der Bürgervertretung der Stadt Doberan über die Aufteilung der vom

Landtag geforderten Summe. Danach hatte Arendsee 10.000 Mark, Brunshaupten 20.000 Mark und Doberan 30.000 Mark für den Bau bereitzustellen.

Damit begann endgültig ein neues Kapitel in der Entwicklung der beiden Ostseebäder und ihrer Attraktivität. Pünktlich wie geplant konnte nunmehr die erweiterte Kleinbahnstrecke zwischen Doberan-Heiligendamm-Brunshaupten-Arendsee am 12. Mai 1910 für den Verkehr freigegeben werden, was sich für die An- und Abreise der Sommergäste als großer Fortschritt erwies, so dass in den folgenden Jahren bis zum Ersten Weltkrieg die Zahl der Gäste sprunghaft anstieg.



Winterzeit ist Sauna-Zeit:

Die 10 goldenen Regeln für ein perfektes Sauna-Erlebnis

Unsere Sauna bietet ein unverzichtbares Ruhe- und Regenerationsangebot. Korrektes Saunieren stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, kräftigt Ihr Immunsystem, regt Ihren Stoffwechsel an und ist ein hervorragendes Mittel zur Körperpflege und Tiefenreinigung Ihrer Haut. Hier finden Sie die 10 goldenen Regeln für einen gelungenden Sauna-Tag:

1 Planen Sie ausreichend Zeit ein: ca. zwei Stunden, um die Sauna richtig zu genießen. Hektik und Termindruck finden hier keinen Platz. Bringen Sie Sauna- oder ein größeres Handtuch, Badelatschen und Bademantel mit.



2 Genießen Sie zunächst eine warme Reinigungsdusche und trocknen Sie sich gründlich ab. Betreten Sie die Sauna mit erwärmtem Körper.

3 Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen.

4 Nutzen Sie die Sauna immer ohne Badelatschen aber mit einem Tuch. Als Holzschutz und aus Hygienegründen bedecken Sie mit diesem die gesamte genutzte Holzfläche.

5 Wir empfehlen Ihnen, die Sauna ohne (Bade-) Bekleidung zu betreten, damit die Wärmestrahlung Ihre Haut ungehindert erreicht und die synthetischen Stoffe bei der Hitze keine Gifte oder Weichmacher abgeben. Für mehr Intimität tragen Sie ggf. ein Baumwolltuch um die Hüfte.





6 Setzen Sie sich maximal 10 bis 15 Minuten in die Sauna – je nach persönlichem Wohlbefinden.

7 Kühlen Sie nach jedem Saunagang ausreichend ab: Zunächst die Atemwege, danach lokale, kalte Wassergüsse über die Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf. Von den Extremitäten hin zum Herzen – und abschließend über den Kopf.



8 Nun beginnt die Nachruhe. Kuscheln Sie sich in Ihren Bademantel ein und wärmen Sie ihren Körper auf, um Erkältungen und Unterkühlungen zu meiden. Denken Sie – wenn Sie sehr empfindlich sind – vor allem an Ihre nassen Haare.

9 Suchen Sie einen bequemen, ruhigen Ort zum Verweilen und Enspannen, die Ruhephase dauert mindestens 30 Minuten.

10 Wiederholen Sie diesen Zyklus maximal 3 Mal. Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch Ihre Gesundheit und pflegt Ihre Schönheit.

Kombinieren Sie Ihren Saunagang mit einer Behandlung in unserem Day Spa. Dies steigert ihre Tiefenwirkung. Wir beraten Sie gern. Unser Wellness-Angebot für den Monat Dezember z. B. ist die Kosmetikbehandlung:

EXCLUSIV-POWER-BEAUTY INNOVATION für 85 €.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Tag
in unserem Day Spa.



Ihr magischer Am Weststrand-Moment

Erzählen Sie uns Ihre Geschichte



Wir suchen das schönste Urlaubsbild

aus dem Ostseebad Kühlungsborn im Hochformat. Das stimmungsvollste Bild wird als Titelbild unseres TV-Programms veröffentlicht.



Wir prämieren es mit einem Am Weststrand Gutschein im Wert von 25 EUR für Ihren nächsten Aufenthalt oder zum Verschenken. Alle magischen Am Weststrand-Momente finden Sie außerdem in unserem Blog und auf Instagram.

https://www.am-weststrand.de/blog

https://www.instagram.com/am.weststrand

Und so nehmen Sie teil:

▷ Schreiben Sie eine E-Mail an info@am-weststrand.de mit dem Betreff „Mein magischer Am Weststrand-Moment“.
▷ Heften Sie Ihr Foto im Hochformat an und schildern Sie uns kurz, wann und wo es aufgenommen wurde. Sie müssen Fotograf bzw. Fotografin (Urheber bzw. Urheberin) des Fotos sein.
▷ Wir wählen die besten Bilder aus und informieren Sie vorab über die Veröffentlichung.




Gedanken zum Tag:
Glück ist die Summe
schöner Momente.
AM WESTSTRAND

NÄCHSTE AUSGABE
01. Februar 2020

Unser Herz schlägt für unseren Weststrand in Kühlungsborn: Ganz gleich wofür Sie brennen – Sie finden bei uns die perfekte Kulisse für Erholung, Entspannung, Bewegung, Wohlfühlen. Nach einem schönen Winter starten wir nun wieder gemeinsam durch.

AM WESTSTRAND

Aparthotel Am Weststrand GmbH

Ostseeallee 38 · 18225 Ostseebad Kühlungsborn
Tel.: +49 38293 848-0 · Fax: +49 38293 848-431
info@am-weststrand.de · www.am-weststrand.de

Wir freuen uns auf Sie!