Glutenfreie Küche statt Kohlrouladen in Kolberg

Kleine Fluchten, Teil 141: Das "Hotel Zdrojowy Pro-Vita" lockt Gäste mit Wellness jeder Art

■ VON JUDITH LUIG

Das erste, was man sieht, ist Berenika Zielinskas Lächeln. Sie hat eigentlich mal hinter der Rezeption angefangen, aber seit im "Hotel Zdrojowy Pro-Vita" alles anders ist, versteckt sie sich nicht mehr. Berenika ist jetzt Costumer Experience Manager, oder, wie man auch sagen könnte, das Lächeln des Hotels. Sie geht auf jeden zu, spricht mit den Gästen. Wie war der Tag, die Nacht, das Mittagessen? Mögen Sie unsere neuen Zimmer? Seit diesem Sommer kann sie auch eine Frage stellen, über die man nicht nur im "Hotel Zdrojowy Pro-Vita" sondern in ganz Kolberg beglückt ist: Wie war es am Strand?

Endlich ein Strand

Direkt vor dem "ProVita" beginnt Richtung Osten der Wald, der jetzt im Herbst ein wunderbares Farbenspiel zeigt, in Richtung Westen fängt die breite Hafenpromenade an. Viel zu bewundern gibt es in Kolberg nicht gerade: Am Ende der Promenade noch ein kleiner Yachthafen, eine Seebrücke und ein Leuchtturm, von dem aus allerdings man einen herrlichen Blick über die Küste hat. Früher waren es 70 Meter vom "ProVita" zum Meer, jetzt liegen 30 Meter Sand dazwischen. Überhaupt hat sich einiges geändert in Polens bekanntestem Kurort.

Kolberg. Das war einmal Kur, Kohlroulade und Kittelschürze. Rentner fuhren die knapp 300 Kilometer aus Berlin Jahr für Jahr nach Hinterpommern, um sich etwa mit dem Ehepaar Herrmanns aus Spandau, die auch Stammgäste waren, daran zu erinnern, wie schön es mal Zuhause gewesen ist. Früher. Aber solche Rentner gibt es kaum mehr, und Kolberg heißt heute Kolobrzeg, mit fast drei Millionen Übernachtungen pro Jahr besser besucht als Danzig oder Krakau. Jüngere Hoteliers haben ein neues Geschäftsgebiet für sich entdeckt: Spa und Wellness - gern auch für Familien.

Kolberg hat eine erstaunliche Entwicklung mitgemacht. 125 Millionen Eu-



Historisch Das alte Rathaus wurde nach dem Entwurf von Karl Friedrich Schinkel gebaut. Unten: Das "Zdrojowy Pro-Vita" hat 99 Zimmer





Lukullisch Die Küche des Spa-Hotels setzt statt deftiger Kost auf ausgewogenes Essen und bietet Beratungen zur richtigen Ernährung an

ro sind investiert worden. Die gesamte Strandpromenade entlang reihen sich moderne Hotel-Komplexe, alle haben Schwimmbäder, Saunen, Whirlpools, und neben den Kur-Anwendungen wie Moor- und Solbäder, für die Kolberg be-

rühmt geworden ist, bieten sie Kosmetik, Yoga und Kinderprogramm. Im Sommer ist in Kolberg großer Rummel, außerhalb der Saisson aber ist es ruhig, die bunten Buden an der Promenade sind fast

alle geschlossen. Nur ein paar verkaufen noch Ketten und Anhänger aus Bernstein. Man kann schöne Ausflüge machen von hier aus. Nach Hoff, zur Kirchenruine an der Steilküste, die Lyonel Feininger gemalt hat, oder die Gartenanlage "Hortulus", oder nach Henkenhagen (Ustronie Morskie), einem Küstenort, in dem das "Hotel Lambert" liegt, das den schönsten Wellness-Bereich der Gegend hat.

Angefangen hat die Kolberger Neuzeit im "Hotel Zdrojowy Pro-Vita" mit Adam Hok. Eigentlich wollte der gar kein Hotelier werden, der Betriebswirt wünschte sich nach einigen Jahren Berufserfahrung im Grunde einfach nur zurück in seine Heimatstadt. Und da man in Kolberg nicht viel anderes machen kann als Tourismus, hat er sich eben da eingebracht. Mit großem Erfolg: Der 34-Jährige ist einer der Pioniere der Spa-Idee in Kolberg, und sein Hotel hat mit der Kombination aus Kur und Wellness den Erholungsurlaub neu erfunden.

Das Konzept der Kur wird im "ProVita" ganzheitlich und zeitgemäß umgesetzt. Es geht hier nicht nur um Wellness des Körpers, sondern auch um "Wellness der Beziehungen" oder die "Wellness der Emotionen" oder die "Wellness des Intellekts". Konkret bedeutet das, die Gäste des "Hotel Zdrojowy Pro-Vita" bekommen zu Diätplänen, Ernährungsberatung, Acquafitness und Pilates-Klassen auch Vorträge, Fortbildungen, Lebens-Coaching oder Musik-Abende geboten. "Was macht man mit Kindern, die nicht essen wollen", ist zum Beispiel so ein Thema, für das es im Hotel einen Informationsabend gibt, oder "Wie ernähre ich mich glutenfrei?". Es gibt ein Programm "Willkommen in Polen", bei dem die deutschen Gäste ein paar Worte Polnisch lernen können und etwas über die Küche.

Auch die ist im "ProVita" komplett umgekrempelt. Chefkoch Daniel Olas kocht glutenfreie Gerichte und mixt Reinigungscocktails zur Regeneration der Leber, er verwendet ungesättigte Fette, und er erklärt den Gästen gerne auch selbst die Vorteile des Backens und Bratens mit Niedrigtemperatur. Wer nicht alles Tipps für das gesundere Leben versteht, der kann sie ab diesem Oktober auch nachlesen. Da ist nämlich die erste deutsche Ausgabe der eigenen Hotelzeitung erschienen. Der erste Leitartikel:

Bevor der Gast zu Daniels Restaurant geht, sollte er Marzena Rypina kennen lernen. Sie macht eine Reihe Analysen, über die Zusammensetzung von Protei-

nen und Mineralstoffen, das Verhältnis von Fett und Muskeln und empfiehlt einen Übungsplan. Dabei kann es schon mal unangenehme Entdeckungen geben. So stellte sich heraus, dass ich einen Zentimeter kleiner bin als ich dachte, dafür über drei Kilo zuviel wiege. Die Werte auf dem Schaubild bilden ein C. "Da sollte aber ein D stehen", sagt Marzena.

Sie testet auf Wunsch auch, welche Nahrungsmittel man nicht verträgt. Die anderen Hotelmitarbeiter schwören darauf, sie hätten durch Marzenas Rat-

schläge deutlich an Gewicht verloren. Für mich ergibt die Analyse: Nie wieder Müsli zum Frühstück. Ich vertrage keine Haferflocken. Wellness bedeutet im "ProVita" nicht nur das schnelle Glück einer schönen Massage, sondern auch Hilfestellungen für ein gesünderes Leben in der Zukunft.

Hok selbst träumt fürs nächste Jahr von einem eigenen Fischrestaurant, es wäre immerhin das erste am Ort. Bislang gibt es nur die Fischbuden an der Promenade. Aber ein fettiger Bratfisch im

Brötchen - folgt man der Philosophie des "Zdrojowy Pro-Vita", dann ist das doch in Ausnahmefällen sicher auch eine Art Wellness. Besonders, wenn man gerade eine Nachricht von Marzena verkraften muss.

Die Teilnahme an der Reise wurde unterstützt vom Polnischen Fremdenverkehrsamt. Unsere Standards der Transparenz und journalistischen Unabhängigkeit finden Sie unter www.axelspringer.de/ unabhaengigkeit

Kleine Fluchten

Anreise Auf der A 11 und E 28 in knapp drei Stunden bis Kolberg. Mit der Bahn über Angermünde und Stettin nach Kolberg.

Unterkunft "Hotel Zdrojowy Pro-Vita", Kolberg, www.hotelprovita.pl, DZ ab umgerechnet 70 Euro, Frühstück umgerechnet 8 Euro p.ro Person; "Hotel Lambert", Henkenhagen, www.lambert-hotel.pl, DZ/F ab umgerechnet 50 Euro

Lektüretipp "Kleine Fluchten. Die schönsten Unterkünfte für ein Wochenende im Umland von Berlin", Berliner Morgenpost 2011, 256 Seiten, 16,90 Euro

Auskunft Polnisches Fremdenverkehrsamt, Berlin, 28 030/210 09 20, www.polen.travel; Die Internetseite www.kolobrzeg.turystyka.pl der Touristeninformation Kolberg, 28 0048/94/352 79 39,



bietet leider nur eine deutsche Google-Übersetzung an. Besser ist die von dem Berliner Jens Hansel betriebene Internetseite www.kolberg-cafe.de. Sie bietet zahlreiche Informationen zu der Stadt an der

Nahrungsmittelintoleranz.



ReiseNews

FERIENROUTE

Straße der deutschen Sprache geplant

Märchenstraße, Weinstraße, Alleenstraße & Co. bekommen Zuwachs: Eine Straße der deutschen Sprache soll künftig die Liste der Ferienrouten in der Bundesrepublik ergänzen. Zwölf Orte in Sachsen-Anhalt, Thüringen und Sachsen haben sich dafür zusammengeschlossen. Neun davon liegen in Sachsen-Anhalt, darunter Eisleben als Geburts- und Sterbeort Martin Luthers, Weißenfels als Wirkungsort des Dichters Novalis oder Gräfenhainichen als Geburtsstadt des evangelischen Kirchenliederdichters Paul Gerhardt. In Thüringen ist etwa Schleiz dabei - als Wiege des Dudens und in Sachsen Gotthold Ephraim Lessings Geburtsstadt Kamenz. Ein Faltblatt und eine Internetseite weisen bereits auf die Ferienstraße hin, die das Bewusstsein für deutsche Sprache und Literatur fördern soll (2 03496/ 40 57 40, www.strasse-der-deutschensprache.de).

NIEDERSACHSEN

Der Grünkohl als Kunstobjekt

Winterzeit ist vor allem im Norden Grünkohlzeit. Als Hochburg für Grünkohlessen gilt unter anderem die Region um Oldenburg. Die Ausstellung "Green-Art2 - Die Kunst den Grünkohl zu sehen" zeigt eine künstlerische Auseinandersetzung mit dem Wintergemüse. 18 Künstler präsentieren im Landesmuseum für Kunst und Kulturgeschichte im Oldenburger Schloss bis zum 5. Januar ihre Malereien, Fotografien und Grafiken, in denen zwangsläufig die Farbe Grün dominiert. Wer noch mehr Interesse an diesem Thema hat: Die virtuelle Grünkohl-Akademie ist in das dritte Wintersemester gestartet. Hier wird Wissen über den Grünkohl, seinen Anbau und seine Bedeutung für die Oldenburger Geschichte vermittelt, das vor Ort bei einer Grünkohl-Rallye vertieft werden kann (2 0441/36 16 13 66, www.kohltourhauptstadt.de, www.oldenburg-tourist.de

NORDRHEIN-WESTFALEN

Mumien im **Neanderthal-Museum**

Der Glanz des Alten Ägypten schimmert neuerdings im Neanderthal Museum in Mettmann. "Mumien – Reise in die Unsterblichkeit" lautet der Titel der neuen Sonderausstellung, die bis zum 27. April 2014 zu sehen ist. Der Besucher erhält anhand von rund 80 Originalexponaten aus dem Ägyptischen Museum in Florenz einen Einblick in die religiösen Vorstellungen der ägyptischen Hochkultur mit ihren geheimnisvollen Mumien, den prunkvollen Grabausstattungen und der rätselhaften Götterwelt. Schwerpunkte der Sonderausstellung sind das religiöse Konzept des Jenseits, die Praktiken der Mumifizierung und Einbalsamierung und die Rolle des Sarkophags im Totenkult. Außerdem sind Ritualobjekte sowie Alltagsgegenstände in den Grabbeigaben zu sehen. Zur Ausstellung gibt es ein umfangreiches Begleitprogramm (2 02104/9 79 70, www.neanderthal.de).

Sensimar ist der Ruhepol für Paare ab 18 Jahren. Mexikanische Lebenslust und karibisches Flair: Als Teil des El Dorado Royal Resort bietet Ihnen das Sensimar Riviera Maya viel Abwechslung und himmlische Entspannung.

nach Barbados, Mexiko und in die Dominikanische Republik. Jetzt schnell noch

Rabatte sichern oder mit etwas Glück eine Traumreise nach Mexiko gewinnen!

Beratung und Buchung in Ihrem TUI Reisebüro oder unter www.tui.com/fernreisen. Gültig für Abflüge ab Hamburg z.B. am 08.12. oder 11.12.13.

TUI Deutschland GmbH · Karl-Wiechert-Allee 23 · 30625 Hannover



Mexiko Puerto Morelos Sensimar Riviera Maya *** Junior Suite, All Inclusive 7 Nächte € 1099

MEIN URLAUB designed by V Tul