

Das Medical Wellness Hotel Ginkgo Mare im Ostseebad Prerow, nahe des Darßwals, ist ein Ort der Selbstbesinnung und Erholung“, schwärmt Silke Brüggmann, die mit ihrem Mann Dirk das Hotel führt. Im Fokus steht dabei das GesundSein-Zentrum, in dem Behandlungen zur Naturheilkunde, Massagen, Natur-Kosmetik oder Lebensberatung sowie wechselnde Kurse wie Yoga oder Tai Chi angeboten werden.

Vor etwa sieben Jahren bildeten sich die Betriebswirte Silke und Dirk Brüggmann dafür als Heilpraktiker weiter und praktizierten seither in ihren eigenen Praxen. Um ihre Behandlungen in ansprechenden Räumlichkeiten anbieten zu können, kam ihnen die Idee des Medical Wellness Hotels. 2008 verkaufte das Ehepaar dafür die Ferienhäuser, die sie damals führten, bauten das Hotel und eröffneten es 2011. Heute ist das Hotel mit 21 Betten zu 75 % bei einer durchschnittlichen Verweildauer von fünf Tagen ausgelastet.

„Großen Anklang findet unser Heilfasten, das wir regelmäßig im Herbst und im Frühling anbieten“, erzählt Silke Brüggmann. Um den Körper zu entgiften, wird während dieser Kur bereits beim Frühstück nur Wasser, Tee und Suppe zu sich genommen. „Wenn die Gäste etwas Leckeres wollen, greifen sie zum Tee“, berichtet Silke Brüggmann von ihren Erfahrungen. „Von Salus gibt es hier einen sehr guten Fastentee, den wir einsetzen und der bei den Gästen gut ankommt. Zudem sind Sorten wie Apfel-Holunder oder Ingwer-Orange beliebt.“ Der Kontakt zum Alpenländischen Kräuterhaus, das die Marke Salus führt, kam dabei auf einer



raum, der den ganzen Tag zugänglich ist. Hier stehen auch Kannen, Becher und Honig zur kostenfreien Verfügung. Die Gäste schätzen diesen Service und können so – dank kleinem Wasserkocher auf ihren Zimmern – zu jeder Zeit Tee-Genuss erleben.

Wie der Tee ist auch der Rest im Hotel in Bio-Qualität. „Für uns war schon beim Hotelbau klar: Es muss Bio sein“, gibt Silke Brüggmann ehrlich zu. Deshalb ist das Ginkgo Mare auch seit der Eröffnung als Bio-Hotel zertifiziert. „Unsere gesundheitsbewussten Gäste erwarten das.“ Von der Einrichtung in Bio-Vollholz über die Ausstattung der Zimmer mit z. B. Naturlatex-Matratzen bis zu den Farben und Reinigungsmitteln spielt Bio eine Rolle. Um vollwertig in den Tag zu starten, wird ein Bio-Vital-Frühstück angeboten – natürlich mit 100 % Bio-Produkten.

Zur Auswahl stehen hier u. a. (glutenfreie) Cerealien, Frischkornbrei, Joghurt, frischer Obstsalat, Nüsse, Säfte, viel Käse und wenig Wurst. Nachmittags gibt es selbstgebackene Vollwert-Kuchen mit Bio-Kaffee und Tee, zum Abendessen können die Gäste eine Brotzeit oder warme Gemüsesuppe bestellen – eine größere Speisekarte lohne sich derzeit nicht, ebenso wenig, einen eigenen Koch einzustellen: „Der Fokus liegt auf dem GesundSein-Zentrum und der Unterbringung“, sagt Silke Brüggmann, die fünf Festangestellte und zwölf freiberufliche Fachkräfte beschäftigt. „Unser Konzept hat sich erfüllt“, freut sie sich. „Und es gibt noch viel Raum für die Zukunft.“ **lan**

Gesunder Genuss

Im Medical Wellness Hotel Ginkgo Mare sorgen vor allem Lebensmittel in 100 % Bio-Qualität für Erholung.

Tagung zustande. „Mir hat deren Bio-Konzept sehr gut gefallen“, erinnert sich Silke Brüggmann. „Das war noch vor der Hotel-eröffnung.“ Heute bietet sie fast 20 Sorten der Marke an, darunter z. B. Golden Balance und Cistus-Salbei sowie einen Energie-, Frauen- oder Kur Tee. Ab Ende Januar führt das Alpenländische Kräuterhaus drei neue Bachblüten-Tees, u. a. unter dem Namen „Ruhe und Gelassenheit“, die aus einer Kräuterrezeptur mit Bachblütenessenz bestehen. Wie alle Sorten, sind auch diese gemäß der EG-Öko-Verordnung Bio-zertifiziert.

„Ich habe schon das Gefühl, dass bei uns viele Teetrinker zu Gast sind“, merkt Silke Brüggmann an. Dies zeige sich nicht nur beim Frühstück, sondern den ganzen Tag über. Präsentiert werden dafür die Teebeutel auf dem speziellen Tee-Bord im Frühstücks-

Ginkgo Mare Medical Wellness Hotel
18375 Ostseebad Prerow
www.ginkgomare.de