

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 8: Gesunder Genuss : Artischocken

**Artikel:** Wellness- & Naturresort Schliffkopf : herrliches Panorama, erlesene Gastlichkeit, sanftes Wasser  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558124>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

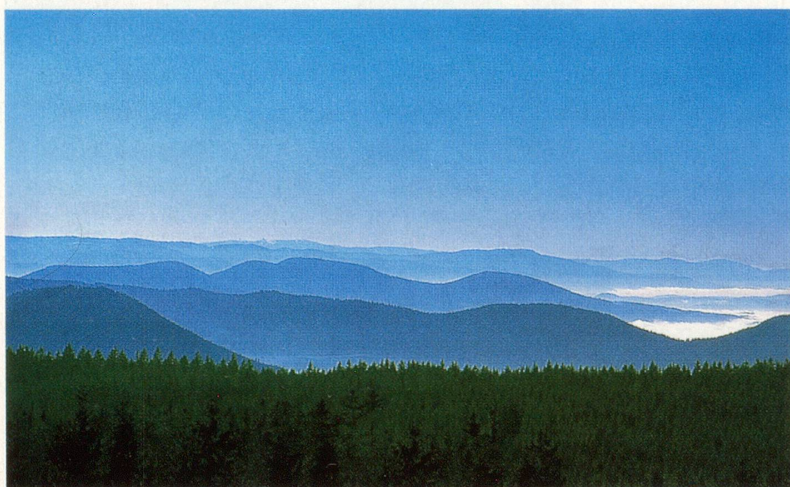
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Wellness- & Naturresort Herrliches Panorama, erlesene (

Entspannen und Eintauchen ins Sanfte Wasser: Das Wohlfühl-Konzept im Wellness- und Naturresort Schliffkopf kombiniert Gesundheit, Erholung, Fitness und Beauty auf geradezu ideale Weise. Hier, im nördlichen Schwarzwald, an einem der höchsten Punkte der panoramareichen Schwarzwaldhochstrasse, leben Körper und Seele neu auf.



**Wellness- & Naturresort  
Schliffkopf**  
Familie Fabrner  
An der Schwarzwald-  
hochstrasse  
D-72270 Schliffkopf  
(Baiersbrom)  
Tel. D 07449/920-0  
Fax 07449/920-199  
[www.schliffkopf.de](http://www.schliffkopf.de)  
E-mail:  
[info@schliffkopf.de](mailto:info@schliffkopf.de)

kopf, das eines der ältesten Deutschlands ist. Der Rest ist Schwarzwald, vielerorts noch so urwüchsig wie eh und je.

### Gesunde Ernährung & Entspannung pur

Der perfekte Ort also um abzuschalten, sich vom Alltagsstress zu befreien und dem Leben wieder einmal jene Qualität zu geben, die es verdient. «Entspannen, Erleben, Geniessen, Verwöhnen & Pflegen» lautet denn auch die Devise im Wellnesshotel Schliffkopf. Das hochkarätige Angebot des Vier-Sterne Hotels umfasst, inklusive einer ex-

Da die Vogesen, dort die Schwäbische Alb, weiter hinten, an besonders schönen Tagen sichtbar, die Alpenkette mit ihrem glänzenden Weiss. Die Aussicht ist überwältigend: Sämtliche Hügel des Schwarzwaldes, scheint es, gleiten in Kaskaden über das Panorama, oben an der Horizontlinie hell, dunkler werdend, je weiter man nach unten sieht. Der Schliffkopf, dieser flach geschliffene Hochmoorhügel, an dem im Winter oft raue Winde zerren, liegt 1050 Meter über dem Meer. An schönen Tagen im Sommer ist es hier angenehm mild, nicht zu warm, nicht zu kalt. Bergkiefer, Dornfarn und Rasenbinse prägen das Landschaftsbild. Da und dort trifft man auf den seltenen Gelben Enzian. Der aufmerksame Wanderer mag dem Kolkkraben, dem Rauhfusskauz, vielleicht sogar der gefährdeten Kreuzotter begegnen. 1387 Hektar umfasst das Naturschutzgebiet Schliff-

# urresort Schliffkopf: ene Gastlichkeit, Sanftes Wasser

quisiten Küche, alles, was zum modernen Gedanken der Wellness gehört - und noch einiges mehr: Aquafit-Wassergymnastik, Thalasso- und Aroma-Bäder, verschiedenste Formen der Massage (z.B. Synchron-Massage nach Ayurveda, Shiatsu usw.), Make-up-Seminare, Körperentspannung nach Jacobsen und Feldenkrais, Sport- und Ernährungsberatung, Gesichts-, Hals-, Dekolleté-Basisbehandlung und vieles mehr. «Body & Soul» heisst treffend die hauseigene Abteilung, die sich nur einem Ziel widmet: Körper und Seele nach höchster Kunst entspannen, verwöhnen und verschönen. Dafür können sich Gäste im Voraus ein individuelles Wellness-Programm zusammenstellen lassen. Je nach Wunsch gehören dazu Sport (Fitness, Stretching, Walking, Step Aerobic, Wandern oder, im Winter, Skifahren), Physiotherapie, Sauna, Whirlpool, Massagedüsen und/oder kosmetische Behandlung - oder eben das Sanfte Wasser.

## Schweben wie ein Delfin

Einer der Höhepunkte eines Schliffkopf-Aufenthalts ist das Sanfte Wasser, das auch unter den Bezeichnungen Water Balancing oder Wasser-Shiatsu bekannt ist. Dabei geht es weniger um die Qualität des Wassers als um die Qualität der Entspannung. Mittels Schwimmhilfen im Nacken und unter den Kniekehlen schwebt man sicher und schwerelos an der Oberfläche, ganz der Führung des erfahrenen Balance-Partners überlassen. Dank der spielerischen Bewegungsrhythmen im körperwarmen Wasser (35 °C) lösen sich Verspannungen aller Art. Ein faszinierendes Erlebnis: Alles loslassen, die Zeit vergessen, einfach schweben und getragen werden. Nach einiger Zeit erlaubt die fortgeschrittene Entspannung den nächsten Schritt: das ganze Eintauchen ins Wasser. «Das macht süchtig» oder «Ich will da wieder runter», so einige spontane Kommentare von überwältigten Gästen. Durchaus möglich, dass das Sanfte Wasser demnächst zum ultimativen Trend in Sachen Wellness wird. • CU



**Gewinnen Sie  
4 Tage Wellness-  
Ferien im  
\*\*\*\*Hotel  
Schliffkopf.  
Mehr darüber  
auf den Seiten  
20/21.**