

185 Jahre Tradition und Eleganz

Cunard Line Die britische Reederei versteht es, Nostalgie und Moderne zu vereinen. Augenschein auf der Queen Elizabeth.

Markus Fässler

Die Uhr steht zwischen den zwei Treppen, welche die Decks 2 und 3 auf dem Kreuzfahrtschiff Queen Elizabeth der britischen Reederei Cunard Line verbinden. Sie ist eine prunkvolle und imposante Erscheinung. Und: Sie kann automatisch zurücklaufen, was insbesondere bei der Überquerung des Atlantiks hilfreich ist. Weil man pro Tag eine Stunde verliert, lässt es sich so besser an die neuen Zeitzonen gewöhnen. In eine andere Zeit versetzt fühlt man sich auf der Queen Elizabeth aber auch so.

Wasserparks, musikalische Dauerbeschallung oder übertriebenes Entertainment gibt es hier nicht. Vielmehr steht eine Seereise mit den Schiffen von Cunard Line ganz im Zeichen von Eleganz und Tradition. «Eine Reise mit Cunard ist weit mehr als eine Kreuzfahrt. Sie ist ein Erlebnis, das Tradition, Eleganz und britischen Stil auf höchstem Niveau vereint», sagt Anja Tabarelli, Director Sales & Marketing.

Highlight ist der Afternoon Tea in «The Queens Room»

Das beste Beispiel dafür ist für viele der Passagiere gleichzeitig eines der Highlights des Tages: der berühmte Afternoon Tea im Ballsaal «The Queens Room». Dann nämlich wieseln in Weiss gekleidete und mit Handschuhen ausgestattete Crewmitglieder umher und bieten den entzückten Gästen unter anderem kleine Sandwiches, Scones und natürlich Tee an. Im Queens Room, dem Herzstück der 294 Meter langen und 32 Meter breiten Queen Elizabeth, ist bereits am Morgen einiges los.

Dann treffen sich die Gäste etwa zum Tanzkurs – das Erlernte lässt sich am Abend, begleitet von einem Orchester, gleich anwenden. Weniger Taktgefühl braucht es während des überaus unterhaltsamen morgendlichen Quiz im «Golden Lion» Pub.

Dieses Jahr grosses Jubiläum

Die britische Reederei versteht es, Tradition und Moderne geschickt zu kombinieren. Neben der Queen Elizabeth gehören auch die Queen Mary 2, die Queen Victoria und die im Mai 2024 in Dienst gestellte Queen Anne zur Flotte. Letztere ist das insgesamt 249. Schiff! Eine imposante Zahl, die in den vergangenen 185 Jahren zusammengekommen ist. Denn Cunard Line feiert 2025 grosses Jubiläum. Gegründet wurde sie 1840 und setzt seit daher regelmässig neue Massstäbe.

Besonders bekannt ist die Reederei als Pionierin für die legendäre Transatlantik-Passage. Diese Reisen sind auch heute noch im Angebot, ebenso wie Kreuzfahrten in Europa, der Karibik, Alaska, dem Fernen Osten und Australien. An Bord warten auf die Passagiere unter anderem der berühmte White Star Service, Gourmet-Restaurants unter der Ägide eines mit zwei «Michelin»-Sternen ausgezeichneten Küchenchef sowie dezentes

Setzt seit ihrer Gründung im Jahr 1840 regelmässig neue Massstäbe: Die britische Reederei Cunard Line.



Entertainment. Das Programm kommt gemäss Lutz Waage auch bei Schweizerinnen und Schweizern gut an, zumal die Bordsprache zwar Englisch ist, jedoch eine deutschsprachige Gästebetreuung zur Verfügung steht.

Schweizer Passagiere sind Wiederholungsgäste

«Die Schweiz zählt zu unseren wichtigsten Märkten in Europa. Viele Schweizer Passagiere sind Wiederholungsgäste. Ihre Begeisterung für klassische Kreuzfahrten zeigt, wie viel Potenzial der Markt birgt», sagt Anja Tabarelli. Möglichkeiten, weiter zu wachsen, sieht sie einige. So seien das Jubiläumsjahr und das neuste Schiff, die Queen Anne, gute Optionen. «Dazu kommen exklusive Jubiläumsevents wie eine geplante Gala im Dolder Grand in Zürich im Januar 2026 und Partnerschaften mit Reiseveranstaltern.»

Auf der Queen Elizabeth, die bei der Inneneinrichtung geschickt Art-déco-Elemente mit moderneren Designeinheiten harmonieren lässt, ist es mittlerweile Abend. Kommt das Dinner näher, verwandelt sich das Schiff in einen einzigen Laufsteg. Ins Hauptrestaurant Britannia gibt es an den Galaabenden ohne entsprechende Aufmachung – also in Anzug und Krawatte oder Abendkleid – keinen Einlass. Ausserhalb der Galaabende gilt ein zwangloser, aber niveauvoller Kleidungsstil.

Mit einem Rindsfilet Wellington auf der Karte macht das Britannia deutlich, dass die englische Küche nicht nur aus Fish und Chips besteht. Allfällig angesammelte Kilos lassen sich auf der Promenade auf Deck 3, wo man das Schiff umrunden kann, gleich wieder verbrennen. Dreimal rundherum entspricht knapp einer Meile. www.cunard.com

Kauen statt Schlemmen

Park Igls Medical Spa Resort Die Mayr-Kur nach dem Arzt F. X. Mayr verspricht dank Fasten und gründlichem Kauen eine umfassende Darmsanierung. Ein Erfahrungsbericht.

Genüsslich schiebt sich der Herr am Nebentisch eine Gabel voll saftiger Salatblätter in den Mund. Ein klein wenig Eifersucht macht sich breit – und das wegen Salat. Was für mich bisher kaum denkbar war, wird im Park Igls Medical Spa Resort in Igls in Tirol Realität. Vor mir stehen eine Kürbissuppe, ein Brötchen und fünfzig Gramm Eiweiss in Form von Mozzarella. Das ist natürlich nicht schlecht. Da ich mich aber mitten im Selbstversuch einer Mayr-Kur befinde, kenne ich diese Kombination aus den vergangenen Tagen vom Mittag- und Abendessen bereits zu gut. Wo bei die Suppen und Eiweisszulagen natürlich variieren. Aber: Bei einer Entgiftungskur und Darmsanierung geht es nun mal nicht ums Schlemmen.

Erfinder der Kur war der österreichische Arzt Franz Xa-

ver Mayr (1875–1965). Er wusste schon früh, welche wichtige Rolle der Darm bei der Gesundheit spielt. Gezielte Fastenmethoden sollen deshalb den Darm regenerieren. Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution heissen dabei die Zauberwörter. Das Park Igls, das universitäre Medizin und Diagnostik mit der traditionellen Früh-Diagnostik nach F. X. Mayr vereint, hat diese Prinzipien um Sport und Selbstfindung ergänzt.

Oberstes Gebot bleibt jedoch das Kauen. Bereits mein Grossvater bläute mir ein: «Gut gekaut ist halb verdaut.» Als ich das Peter R. Gartner, dem medizinischen Leiter im Park Igls, erzähle, beginnt der ohnehin schon fröhliche Doktor noch mehr zu strahlen. «Wer zu schnell isst, gaulert seinem Sättigungsgefühl etwas vor und isst mehr,



Gesunde Ernährung im Park Igls: Mayr-Cuisine.

als dem Darm guttut.» Deshalb: Kauen, kauen, kauen. Denn dank der im Speichel enthaltenen Enzyme beginnt die Verdauung der Kohlenhydrate bereits im Mund. Im Park Igls wird das Kauen sowie das Einspeicheln der Speisen zum Ritual.

Schöne und weniger schöne Rituale

Rituale gibt es im Park Igls Medical Spa Resort, das von der Schweizerin Andrea Gnägi geführt wird und sich im Besitz ihrer Familie befindet, einige – etwa das tägliche Kneippen. Dabei heisst es zuerst, die Füsse und Waden fünf Minuten lang in angenehm warmem Wasser zu verwöhnen, bevor es im Storchenschritt drei Runden durch eiskaltes Wasser geht. Allein ist man dabei eigentlich nie, jeden Tag trifft man andere Kur-

gäste in den weissen Park-Igls-Bademänteln. Das gemeinsame Kneippen stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern bietet auch eine hervorragende Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ein weiteres Ritual ist das Trinken von Bitterwasser, also mit Bittersalz versetztes Wasser. Dieses wird morgens auf nüchternen Magen eingenommen – natürlich mit Folgen. Am Ende der Mayr-Woche steht das Abschlussgespräch beim Chefarzt an. Etwas leichter fühle ich mich definitiv. Alles nur Einbildung? Die Messungen zeigen das Gegenteil: weniger Gewicht, weniger Bauchumfang, weniger Körperfett. Gartner ist zufrieden. Ich bin es auch – und freue mich gleich noch etwas mehr auf den nächsten Salat. **Markus Fässler** www.park-igls.at