

Gut kombiniert

MEDICAL WELLNESS

TEXT Redaktion
FOTOS *stocksy.com, Florian Houska, Richard Schabetsberger, Maxum, privat, beige* stellt



WOHLTAT. Medical Spas verbinden Urlaub mit Gesundheitsvorsorge und liegen damit voll im Trend. In entspannter Atmosphäre bleibt dann auch endlich die Zeit für Gesundheit, die wir uns im Alltag nicht nehmen. Wir haben unterschiedliche Angebote für Sie getestet.



Katrin Scheicklhofer



FALKENSTEINER BALANCE RESORT STEGERSBACH *****

Das *Falkensteiner Balance Resort Stegersbach* bietet natürlich alles, was man von einem Fünf-Sterne-Haus erwarten kann: schöne Zimmer, gutes Essen, ein Spa, das alle Stückerln spielt.

Was ich aber nicht erwartet habe, ist ein geradezu revolutionäres Konzept: nämlich den Begriff Wellness nicht nur mit körperlicher, sondern auch mit psychischer Gesundheit zu verbinden.

Konkret mit dem Angebot *Balance Mindness*, bei dem sich Gäste zu unterschiedlichsten (Lebens-)Themen (siehe Kasten unten) mit der

Psychotherapeutin Lisbeth Jerich austauschen können – entweder in der Gruppe oder auch in Einzelstunden.

Anders, als man üblicherweise Psychotherapieangebote in Anspruch nimmt – nämlich erst dann, wenn schon psychische Probleme da sind –, setzt *Balance Mindness* viel früher an und möchte den Fokus darauf legen, psychisches Wohlbefinden zu fördern und zu erhalten.

Mir gefällt, dass das Programm nicht spirituell daherkommt, sondern ganz konkrete Tipps und Anregungen für Lebensbereiche gibt, in denen

man vielleicht gerade einen kleinen Schubser braucht. Lisbeth Jerich geht sehr systematisch und effektiv vor und schafft es dennoch, auf jeden individuell einzugehen. Um das Ganze noch nachhaltiger zu machen, gibt's dann auch konkrete „Hausaufgaben“ zum Mitnehmen.

Da Gefühlswahrnehmung eine gute Körperwahrnehmung voraussetzt, finde ich auch das Aktivitätenprogramm super – vor allem, weil für Morgenmuffel wie mich Yoga, Qi Gong und Co. auch am Nachmittag stattfinden.

DIE BALANCE MINDNESS-THEMEN

- » Im Augenblick leben (Körperwahrnehmung, Achtsamkeit)
- » Meine fünf Sinne neu entdecken (Genussfähigkeit fördern)
- » Meine Gefühle zulassen und verstehen
- » So durchbreche ich den Stresskreislauf
- » Was zeichnet mich aus? (Charakterstärken und Tugenden leben)
- » Wieso schade ich mir selbst? (Verhaltensmuster durchbrechen)
- » Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen um? (Beziehungsbedürfnisse und Lebensrollen)
- » Vermehrt Gutes wahrnehmen: Das Glas ist halb voll!

Ab € 282,- pro Zimmer und Nacht inkl. Halbpension. *Balance Mindness* ab € 75,- pro Stunde. balanceresort.falkensteiner.com

UNENDLICHE WEITEN.
Highlight der 8.000 m² großen Spa-Landschaft: Der *Pleasure Pool* mit Kuschelliegen im Innenbereich.



REITERS SUPREME**** HOTEL BAD TATZMANNSDORF

*Birgit
Brieker*

Rund 8.000 m² Wellnessbereich, eine riesige Golfanlage vor der Haustür, eine eigene Lipizzaner-Zucht, und das alles auf 120 Hektar im Südburgenland. Kaum den Koffer abgestellt, kommt mir Herr Reiter entgegen und begrüßt mich herzlich. Sonderbehandlung? Nein, Usus im familiengeführten Hotel. Viele Gäste kommen jährlich wieder und wirken mit der Belegschaft wie ein gut eingespieltes Team. Die Restaurants des Hotels bieten regionale Küche mit täglich wechselnden Menüs, die Zimmer sind geräumig und gemütlich.

Im eigenen Hoteltrakt des *Merkur Recreation Medical Spa* stehen Massage, Einzel-Heilgymnastik, Shiatsu und Moorpackung auf meinem Therapieplan. Während der Massage erfahre ich: Mein vom vielen Sitzen geplagter Rücken ist gar nicht so verspannt, wie ich dachte. Aber meine Faszien könnten geschmeidiger sein und verursachen wohl meine stechenden Rückenschmerzen. In einer Einzelstunde Gymnastik lerne ich dann, Verklebungen zu lösen. Nach der Moorpackung fühle ich mich endgültig wie auf Kur und muss erst mal ein zweistün-

diges Schläfchen einlegen, um wieder fit zu werden. Danach stärke ich mich am Riesenangebot der Saunabar: Kalte Säfte, Wasser, Tees und eine eigene Snackbar mit Trockenfrüchten, Nüssen, Popcorn und Bananenchips – so ein umfassendes Gratisangebot an Snacks ist wirklich einzigartig. Mein persönliches Highlight: der luxuriöse Saunabereich mit 95 Grad heißer, finnischer Saunahütte. Da hält man es zwar nur zehn Minuten aus, freut sich danach aber umso mehr auf eine Abkühlung im eiskalten Außenbecken des Yin-Yang-Pools.

„Unser Hotel entspricht dem, wie wir selbst gerne Urlaub machen.“

DAS MERKUR RECREATION MEDICAL SPA

» Medical-Wellness-Treatments, sportwissenschaftliche Leistungen, Gesundheits- und Vorsorgeuntersuchungen in Verbindung mit dem Wellnessurlaub

» Kostenloser Basis-Med-Check (staatliche Vorsorgeuntersuchung), Gesundheitsanwendungen und Massagen
» Je nach gebuchten Untersuchungen stehen Ärzte, Physiotherapeuten und Fachpersonal bereit
» Kosten für Extended Med-Check mit Blutbild inkl. Leberwerten,

Schilddrüsenlabor, klinischer Untersuchung, Oberbauch- und Schilddrüsenonografie ca. € 149,-. Teilabrechnung der Untersuchung über die *E-Card*.

DZ Classico ab € 169,- pro Person inkl. Halbpension. reiters-hotels.com



HERRSCHAFTLICH. Im knapp 1.000 Jahre alten Schloss ist das royale Ambiente inkludiert. Die modernen Zimmer bieten einen einzigartigen Blick auf die Alpen.



*Arnika
Zinke*

BASENFASTEN IM SCHLOSS PICHLARN

- » Auch für Fastenneulinge geeignete Basen-Fastenwoche
- » Separater Speiseraum, der den Fastenden die ganze Woche als Rückzugsort exklusiv zur Verfügung steht
- » Auf 4.500 m² können die Gästen von 7–22 Uhr zwei Whirlpools, Indoor- und Outdoor-Pool sowie Sauna, Dampfbad und Ruhezonen nutzen
- » 18-Loch-Golfplatz
- » Großzügiger Fitnessraum

Das Basenfasten wird wochenweise angeboten, DZ Deluxe ab € 1.035,- pro Person (pro Woche) inkl. Vollpension lt. Fastenmethodik. pichlarn.at



ROMANTIK HOTEL SCHLOSS PICHLARN ****

Meine „Henkersmahlzeit“, einen Lachsbraten, verspeise ich noch genüsslich am Nachmittag, bevor es am Abend zum ersten Zusammentreffen mit der Fastengruppe geht. Für die nächsten Tage stehen ausschließlich basische Lebensmittel und 2–3 Liter Flüssigkeit pro Tag auf dem Speiseplan. Beim Basenfasten entlasten wir eine Woche lang unsere Verdauung und bauen ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht auf. Dank Ingrid, unserer kompetenten Fastenleiterin, verfliegen meine anfänglichen Zweifel rund um Kreislaufprobleme und Hunger schnell.

Das Fastenprogramm ist genau auf unsere Bedürfnisse abgestimmt: Den Morgen starten wir mit einem Spaziergang, der unseren Kreislauf in Schwung bringt. Anschließend folgt das Basen-Frühstück, das deutlich üppiger ausfällt, als man es sich von einem Fastenessen erwarten würde: Zur Auswahl stehen etwa Buchweizen-Brei, frische Früchte oder selbst gemachte Gemüse-Aufstriche. Anschließend stehen diverse Sportkurse wie Yoga, Pilates oder Bauch-Bein-Po auf dem Programm. Nach dem Fastenmenü zu Mittag ist dann endlich Zeit für Entspannung. Das Ho-

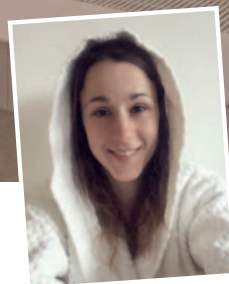
tel, das unter anderem auf Ayurveda spezialisiert ist, bietet eine große Auswahl an Schönheits- und Massage-Behandlungen. Außerdem stehen den Gästen 4.500 m² Wellness im hauseigenen Spa zur Verfügung. Das tägliche Rahmenprogramm schließt das „Abendsüppchen“ ab. Danach lädt Fastenleiterin Ingrid zu persönlichen Gesprächen ein.

Die Fastenwoche endet mit einer Ernährungsberatung, die helfen soll, basenreiche Ernährung in den Alltag zu integrieren. Nach meinem ersten Fasten fühle ich mich wie neugeboren und weiß: Ich komme bald wieder!

„Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, muss bei der Verdauung anfangen.“

„Der Aufenthalt in unserem Haus soll für jeden Gast eine nachhaltige Wirkung haben.“

IN GUTEN HÄNDEN. Der ganzheitliche Behandlungsansatz gefällt mir: Sowohl die klassische Schulmedizin als auch die traditionelle Naturheilkunde stehen hier im Mittelpunkt.



Victoria Koller

DAS LA PURA-MED-KONZEPT

- » Frauenspezifische Gender-Medizin, Gesundheitsprävention, moderne medizinische Konzepte, physikalische Behandlungen, ästhetische Medizin
- » Die standardmäßige Gesundheitsuntersuchung ist kostenlos möglich. Zusätzliche Arztuntersuchungen wie Lungenfunktionstest, EKG oder Stresstest ab € 31,-.
- » Ernährungsberatung, Entspannungs- und Bewegungstraining, Massagen und Körpertherapien sowie kosmetische Behandlungen auf Anfrage

Übernachtung ab € 147,- im Klassik-Zimmer (Preis pro Person ab 3 Nächte) inkl. GourMed®-Vollpension und Gutschein über € 45,- für eine individuelle Behandlung nach Wahl; Ladies Spa, Aktivprogramm. lapura.com

LA PURA WOMEN'S HEALTH RESORT KAMPTAL ****

Das *la pura women's health resort* in Gars am Kamp ist kein klassischer Wellness-tempel, sondern hat sich ganz dem „weiblichen Gesundheitsbewusstsein“ verschrieben. Gleich im Erstgespräch erklärt mir die ärztliche Leiterin Barbara Gebhard, dass Frauen viel zu wenig für sich und ihre Gesundheit tun. In diesem Sinne starte ich meinen Gesundheits-Egotrip mit Tee und Kuchen, bevor es rauf aufs Zimmer geht. Die Junior-Suite ist groß und luxuriös, dank der frischen Schnittblumen und tollen Pflegeprodukte von *Cote Bastide* fühle ich mich sofort he-

mischt. Der Spa-Bereich ist überschaubar und dadurch sehr gemütlich. Nach einem Salz-und-Zucker-Peeling in Kombination mit dem Sole-Dampfbad für die Schönheit widme ich mich dann meiner Gesundheit. Mein Behandlungs-Highlight: die Unterwasser-Extension-Therapie. Dabei hängt der Kopf in einem Ledergurt, während man im Wasser treibt und der Rücken mit einem Druckstrahl massiert wird – meine bürogeschädigte Wirbelsäule findet's toll. Alle Untersuchungen und Behandlungen werden im Haus durchgeführt – das spart bei längerem Aufenthalt viel Zeit.

Auf Wunsch kann man zusätzlich ein individuelles Diätprogramm, etwa die *la pura*-Fastenwoche oder die *F. X. Mayr Kur* in Anspruch nehmen. Für alle Gäste gilt: Die *GourMed®*-Vollpension berücksichtigt sämtliche Nahrungsunverträglichkeiten. Neben einem umfangreichen Buffet zum Frühstück gibt es auch warme Gerichte à la Carte.

Fazit: Das Gesundheitsangebot und die vielen Therapiemöglichkeiten sind top! Wer länger bleibt, muss etwas tiefer in die Tasche greifen. Aber: Ein „Geschenk“ an sich selbst darf ja auch einmal etwas kosten, oder?



STEIRISCHES FLAIR. Die Natur rund um das Hotel macht es mir noch leichter, mich wie im siebten Himmel zu fühlen.



Lydia Stöckl



THERMENHOTEL STOISER ****SUPERIOR

Freitagabend, neblig und alles grau in grau, so begrüßt mich Loipersdorf. Gleich bei der Ankunft im *Thermenhotel Stoiser* werde ich am Empfang freundlich begrüßt und auf mein wunderschönes Design-Zimmer geführt. Der erste Eindruck: gemütlich, modern, sehr geräumig – und das kuscheligste Bett seit Langem. Nach einem Glas Begrüßungssaft, Trockenobst und ein paar Nüssen an der Snackbar stürze ich mich dann auch gleich in die tolle Wellnesswelt. Das Spa ist sehr luxuriös und bietet eine große Auswahl an Saunen, Dampfbädern, Pools und herrlichen Ruheräumen.

Am nächsten Tag stehe ich freiwillig um 7:00 Uhr auf, denn bis 8:45 Uhr gibt es freien Eintritt in der *Therme Loipersdorf*. Das lasse ich mir nicht entgehen und ziehe noch vor dem Frühstück brav meine Runden im Sportbecken. Mein knurrender Magen beruhigt sich dann erst wieder beim riesigen Frühstücksbuffet mit frischen Eiergerichten, gebratenem Speck und frisch gepressten Säften. Danach geht es zu den Medical Treatments. Auf meiner Liste: die individuell abgestimmte *Stoiser Spezialmassage*. Als sportlicher Typ geht es mir vor allem um die Gesunderhaltung meiner (oft

überanspruchten) Muskeln und Gelenke. Masseurin Carmen versteht sofort und knetet meine Sportlerinnenbeine gekonnt mit feinem Mandelöl. Ganz nebenbei gibt sie Tipps zum Dehnen nach dem Sport, um die Muskeln geschmeidig zu halten. Den restlichen Tag fühle ich mich wie neugeboren und nutze das Riesenangebot des Hotels mit Saunagängen und Faulenzen im Ruheraum. Abends darf es dann trotz Gesundheitswochenende ein Gansl mit Rotkraut und ein Dessert sein. Bei Livemusik an der Hotelbar klingt das Wochenende langsam aus. Ich komme sicher wieder!

GESUNDHEITSREICH RUHEZEICHEN

- » Stressmanagement, Burn-out-Prävention und Ernährungscoaching
- » Anwendungen von Biofeedback und Stresstest (€ 90,-) bis zum Muskelfunktionstest (€ 65,-)
- » Wellness- und Spa-Treatments mit Beauty-Anwendungen genauso wie fernöstlichen Ritualen
- » *Anti Stress Aromamassage* (€ 65,-) bis hin zum *Lomi Lomi Nui Ritual* (€ 98,-) oder der *Bambusmassage* (€ 39,-)

Design-Zimmer ab € 152,- pro Person inkl. Frühstücksbuffet, Verwöhnspension und großem Outdoor- und Indoor-Bewegungsprogramm. stoiser.com

„Man soll dem Leib Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“