FREUDE pur

WELLNESS & SPA



Interview

Die Schauspielerin Lisa Maria Potthoff

In der Sauna

So können alle ungestört relaxen

Im Griff

Welt der Massagen: Vielfalt & Wohltat

Eine Anzeigensonderveröffentlichung in der Süddeutschen Zeitung am 1. Oktober 2026



Eine Insel im Wald

Dein Hotel in Bodenmais / Bayerischer Wald





Glückliche Dienstage

buchbar 08.11.–20.12.2026

Wenn Ihr Aufenthalt eine Dienstag-Nacht einschließt und mindestens 5 Nächte lang ist, reisen Sie eine Nacht auf Kosten des Hauses. Pauschalpreis für 5-7 Nächte p. P. inkl. 3/4 Pension und Verwöhnprogramm.

Zusätzlich können Sie
- 2 Anwendungen bei 5 ÜN und
- 3 Anwendungen bei 7 ÜN
aus Folgendem auswählen:
Aroma-Rücken • Kopf-Shiatsu • Peeling • Körperpackung • Entspannungsbad

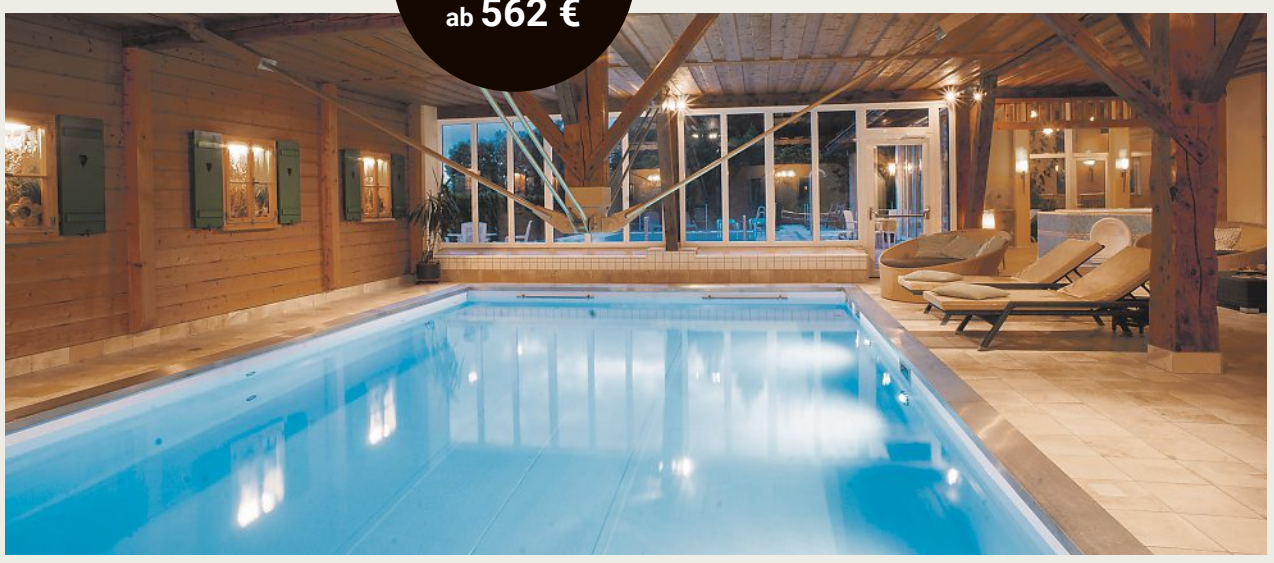
5 Nächte p. P. im DZ
ab 666 €

Entschleunigungs Tage

- 4 Tage / 3 Übernachtungen
- 1x Kräuter-Ganzkörper-Packung
- 1x Ganzkörpermassage
- 1x Gesichtsbehandlung
- Eine Tasse Kräutertee

3 Nächte p. P. im DZ
ab 562 €





Wellness- & Vitalhotel Böhmhof e.K.
Karin Geiger-Wastl
Böhmhof 1
D-94249 Bodenmais

Tel. +49 9924 / 94300
info@boehmhof.de
www.boehmhof.de

Mediaagentur: www.Tourismus-Marketing-Bayern.de



Der Griff zu Stift und Notizbuch kann spontan sein oder Teil einer Routine: Die Niederschrift dessen, was war, was ist, möglicherweise auch, was sein könnte, hat für viele Menschen einen gewissen Stellenwert. Gut möglich, dass der Trendbegriff des „Journaling" dazu beigetragen hat, dass auch so manche jenseits des Teenageralters wieder Lust auf das regelmäßige, persönliche Dokumentieren des Lebens bekommen haben. Innehalten, Gedanken und Gefühle sortieren und so bei sich ankommen – genau das kann Journaling bewirken. Wer es ausprobieren möchte, für den oder die eignet sich vielleicht als Startpunkt der nächste Wellnessurlaub, wo zu jeder Zeit Ruhe und Rückzug möglich sind. Foto: Allgäu GmbH / Marc Oeder

Selbstfürsorge im Zeichen von Longevity



Natascha Gerold. Foto: Frank Lübke

Impressum

Verlag	Süddeutsche Zeitung GmbH Hultschiner Straße 8 · 81677 München
Anzeigen	Sebastian Prahl (verantwortlich, Anschrift wie Verlag) Nina-Katrin Fobo-Rapp freudepur@sz.de (Anschrift wie Verlag)
Texte	Natascha Gerold (verantwortlich)
Gestaltung	SZ Medienwerkstatt
Titelfoto	Getty Images
Druck	Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH Zamdorfer Straße 40 · 81677 München

Liebe Leserinnen und Leser,

jede und jeder von uns sollte sich mit ihr auseinandersetzen. Aber ihre Brisanz scheint noch nicht überall angekommen zu sein.

Nein, diesmal geht es ausnahmsweise mal nicht um Künstliche Intelligenz, sondern um Longevity. Eine repräsentative Befragung durch das Forsa-Institut im Auftrag der Krankenkasse DAK im August hat gezeigt, dass nur circa die Hälfte der Befragten das Wort schon einmal gehört oder gelesen hat. Das mag nicht so wichtig sein. Wichtiger ist, was Longevity bedeutet: das eigene Verhalten, das ein gesundes, fittes Leben auch im Alter ermöglicht. Und da wird es interessant: Die Studie zeigt eine erfreulich hohe Bereitschaft der Befragten zur gesundheitlichen Vorsorge. Gleichzeitig gaben viele auch Gründe an, was sie von aktiver Gesundheitsvorsorge abhalte. Für 49 Prozent gehört das Älterwerden zum natürlichen Lebensprozess. Sie sehen deshalb keinen Anlass, zusätzlich Maßnahmen für eine längere gesunde Lebensspanne ergreifen zu müssen. Zeitmangel stellt für 40 Prozent der Befragten die größte Hürde dar, 35 Prozent nennen fehlende Motivation oder mangelnde Disziplin als Ursache. Heißt also: „Bereitschaft: Ja, Motivation: Na ja?" Dabei können wir nicht stehenbleiben. Und müssen es Gott sei Dank auch nicht. Denn wie Prof. Dr. Stefan Kluge, Direktor der Klinik für Intensivmedizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und wissenschaftlicher Leiter des Longevity Forums Deutschland, betont, zählen „zu den wichtigsten Maßnahmen für gesundes Altern klassische und eher unspektakuläre Dinge wie nicht rauchen, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und die Kontrolle von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfette oder Diabetes." Schon kleine Veränderungen im Alltag können, so Kluge, einen wichtigen Beitrag zu mehr gesunden Lebensjahren leisten. Um Longevity zu praktizieren, muss man den Begriff folglich nicht einmal kennen. Und Selbstfürsorge hat nichts mit vermeintlicher Selbstoptimierung zu tun, bei der man sich stresst und am Ende Unsummen Geld ausgibt. Sie wollen das Wichtigste zum Thema Longevity noch mal im Überblick? Unsere Autorin Margrit Amelunxen hat es für Sie zusammengefasst (ab S. 12).

Darüber hinaus warten in diesem Heft weitere spannende Themen rund ums Wohlergehen darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Viel Freude beim Lesen!

Natascha Gerold
Redaktion „Wellness & Spa"

In diesem Heft

06 Kurzmeldungen
Neuigkeiten aus Wellness und Fitness

07 Buchtipp
In „Ikigai. Die japanische Lebenskunst“ zelebriert Ken Mogi die kleinen Dinge

10 Social Wellness
Beim gemeinsamen Saunen oder Yoga das Wohlbefinden steigern

14 Leben notieren
„Journaling“ ist Tagebuch führen in modernem Gewand. Und nach wie vor empfehlenswert

16 Gesunder Rücken
Warum gezielte Bewegung und Entspannung dem Kreuz guttun

18 Angenehmer Aufenthalt
Saunen ist pure Entspannung – wenn sich alle an Regeln halten

20 Heilfasten
Warum die Pause vom Essen viele Vorteile haben kann

22 Die Kraft des Meeres
Die Thalassotherapie ist bekannt für ihre gesundheitsfördernden Elemente

24 Great Spa Towns of Europe
Der Welterbe-Titel wird verliehen für Bäderkultur, die heute noch fasziniert

32 Bibbern mit Benefit
Mit Eisbaden kann man tolle Effekte erzielen – einige Dinge sollte man berücksichtigen

34 Unterwegs in Schleifen
Das neue Konzept „Indie-Wandern“ verbindet weite Wege mit festen Quartieren

36 Geschichte der Wellness
Bereits in der Antike kannte man die Wirkung von Wärme, Wasser & Co.

42 Machen wir‘s uns schön
... mit diesen aktuellen Produkttipps

44 Berührung ist Leben
Kleine Reise zur Vielfalt der Massagearten

46 Heilender Schlamm
Ganzheitliche Erholung bei einem Wellnessurlaub in Venetien

48 Kleine Tricks, oft wirksam
Flohsamen, Schwimmen, Vagusnerv trainieren: So kommt der Darm wieder in Schwung

49 Wohin zuerst?
Veranstaltungstipps aus den Wellnessregionen



Lisa Maria Potthoff überzeugt in unterschiedlichsten Rollen. Wir sprechen mit ihr über Entspannung und innere Stärke.

Foto: Hannes Magerstaedt

Wie können wir lange fit und gesund bleiben? Diese Frage steht im Zentrum von Longevity und geht uns alle an.

Foto: Margrit Amelunxen





Hildegard von Bingen war eine Universalgelehrte. Auch das Wohlbefinden ihrer Mitmenschen war der Mystikerin wichtig.

Foto: Adobe Stock

VERMALA

GENUSSHOTEL

Dein Platz zum Relaxen.

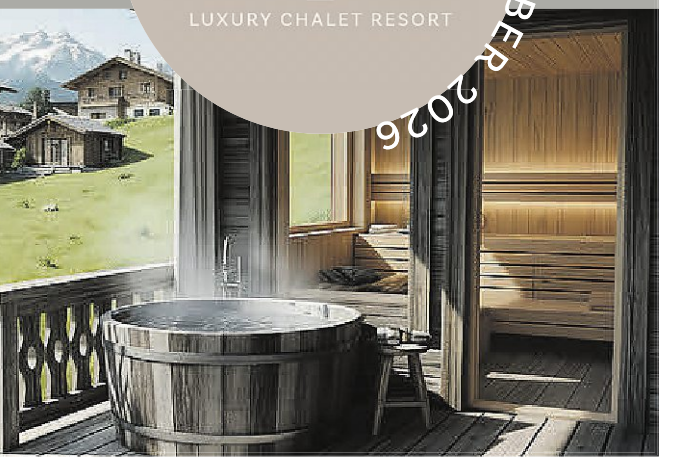
Einsteigen. Abtauchen. Ausschalten.
Im Vermala Genusshotel wird Wellness zur ganz persönlichen Auszeit zwischen Wärme, Wasser und Bergblick.

SAVE THE OPENING DEAL

Private Spa-Momente, direkt im Chalet.







VERMALA GUT

LUXURY CHALET RESORT

NEU AB DEZEMBER 2026

Informiert und inspiriert

Das Maß aller Dinge?

Body-Mass-Index: Warum der Wert allein für eine Risikobewertung nicht reicht

In der medizinischen Praxis wird der Body-Mass-Index (BMI) häufig als schnelle Orientierung genutzt, um das Körpergewicht einzuordnen und daraus gesundheitliche Risiken abzuschätzen. Er setzt das Gewicht ins Verhältnis zur Körpergröße, dabei wird das Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körpergröße in Metern geteilt. Doch der BMI allein erlaubt keine abschließende individuelle Risikobewertung. Darauf weist die Stiftung Gesundheitswissen hin. Obwohl der BMI eine erste Orientierung bietet, lässt er wesentliche individuelle Merkmale außer Acht: Da Muskelgewebe dichter sei als Fettgewebe, können sehr muskulöse Menschen trotz geringen Körperfettanteils einen hohen BMI haben. Ein hoher BMI-Wert allein gebe keine Auskunft über die körperliche Fitness oder bereits bestehende Erkrankungen. Außerdem nehme im Alter die Muskelmasse natürlicherweise ab, sodass sich das Verhältnis von Muskeln und Fett verschiebe. Studien deuten laut der Stiftung darauf hin, dass für ältere Menschen ein etwas höherer BMI sogar vorteilhaft sein könne.



Der Body-Mass-Index ist weniger aussagekräftig, als gemeinhin angenommen wird. Foto: Adobe Stock

Der BMI gebe keinen Aufschluss darüber, wo Fett im Körper gespeichert ist. Besonders das Fettgewebe im Bauchraum, das sogenannte Viszeralfett, gilt als gesundheitlich bedenklich und steht etwa mit Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang. Damit Risiken im Zusammenhang mit Körpergewicht und Fettverteilung besser eingeordnet werden können, stellt die Stiftung Gesundheitswissen ergänzende Methoden vor: Demnach gelte als Schwellenwert für ein deutlich erhöhtes Risiko ein Bauchumfang von mehr als 88 Zentimeter bei Frauen und mehr als 102 Zentimeter bei Männern. Beim Taille-Größe-Verhältnis gelte als einfache Orientierung: Der Taillenumfang sollte weniger als die Hälfte der Körpergröße betragen; bei höheren Werten sei eine ärztliche Einordnung sinnvoll. Bezüglich des Taille-Hüft-Verhältnisses können Werte ab 0,85 bei Frauen und 0,9 bei Männern auf eine abdominale Adipositas hindeuten, sprich, dass sich das Fett um die Taille und im Bauch ansammelt. Zusätzlich beleuchtet die Stiftung neuere Kennzahlen wie den Body-Shape-Index oder den Body-Roundness-Index, die die individuelle Körperform und Fettverteilung differenzierter abbilden sollen. Bei Fragen zur gesundheitlichen Einordnung des eigenen Körpergewichts bleibt das Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt wichtig.

re:connect

Unter diesem Motto findet das Spa Camp heuer im Oktober im Tauern Spa in Zell am See statt

Noch nie waren wir so vernetzt wie heute. Dennoch fühlen sich viele Menschen einsam und emotional isoliert. Oberflächliche Kontakte, gepaart mit digitaler Reizüberflutung ersetzen immer öfter tiefgehende Beziehungen. So soll das diesjährige Motto des Spa Camp wieder bewusstmachen, wie essenziell die wertschätzende Verbindung zu sich, zum Gegenüber und zur Natur in einer sehr technisch gewordenen Welt ist. Die kleine oder größere Auszeit im Spa-Hotel oder in einer Therme kann uns dabei helfen, sich ein Stück weg neu zu entdecken, sich mit anderen Menschen zu verbinden und schließlich die Vielfalt der Natur (wieder) zu spüren. Das Spa Camp ist mit 180 Teilnehmenden die größte, eigenständige Fachveranstaltung der Spa-Hotellerie und Wellness-Branche im deutschsprachigen Raum. Die Ideenwerkstatt findet vom 12. bis 14. Oktober im Vier-Sterne-Superior-Resort Tauern Spa Zell am See in Kaprun im Salzburger Land statt. Hier tauschen sich Hoteliers, Spa-Managerinnen und -manager sowie Führungskräfte auf Augenhöhe aus und finden gemeinsam Antworten auf aktuelle Herausforderungen. Eine Besonderheit ist, dass die Teilnehmenden selbst Themenvorschläge in Form von Impulsen und Diskussionsrunden einreichen können. Begleitet wird das Spa Camp 2026 von einem vielfältigen Rahmenprogramm, inspiriert vom Motto re:connect.

Weitere Informationen zum Spa Camp gibt es unter spacamp.net.



Wo sich die Branche gerne informativ vernetzt: Ein Gruppenfoto des Spa Camp aus dem vergangenen Jahr. Foto: SpaCamp / Lukas Geu

Wenn Natur nicht nur erholt, sondern auch stärkt

Die bisherige Forschung unterschätzt möglicherweise die Fähigkeit natürlicher Umgebungen, Konzentration und Wohlbefinden auch ohne vorherige Erschöpfung zu fördern



Laut Forscherinnen des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung seien die positiven Effekte der Natur auf den Menschen noch nicht vollständig ergründet. Foto: Adobe Stock

Ein Spaziergang im Park nach einem anstrengenden Tag gilt als klassisches Beispiel dafür, wie Natur beim Abschalten und Erholen helfen kann. Doch natürliche Umgebungen könnten noch mehr leisten: Sie fördern möglicherweise Stimmung und geistige Leistungsfähigkeit auch dann, wenn Menschen nicht zuvor gestresst oder erschöpft waren. Zu diesem Schluss kommt eine im Journal of Environmental Psychology veröffentlichte Übersichtsarbeit von Wissenschaftlerinnen des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung. „Die Umweltpsychologie ist seit vielen Jahren stark von der Frage geprägt, wie Natur Menschen nach Stress oder Erschöpfung hilft“, sagt Erstautorin Johanna Prugger, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungsbereich Umweltneurowissenschaften des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung. „Unsere Analyse legt nahe, dass wir dadurch möglicherweise einen grundlegenderen Wirkmechanismus übersehen haben – nämlich, dass Natur menschliche Funktionen auch verbessern kann, wenn gar keine vorherige Belastung vorliegt.“ Die Autorinnen sehen erheblichen Forschungsbedarf. Zukünftige Studien sollten gezielt untersuchen, ob und unter welchen Bedingungen Natur die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von Menschen steigern kann, ohne dass zuvor Stress oder Erschöpfung vorliegen. „Wir stehen erst am Anfang des Verständnisses, wie Natur auf den Menschen wirkt“, sagt Simone Kühn, Direktorin am Forschungsbereich Umweltneurowissenschaften des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung. „Die Forschung hat bisher vor allem die Rolle von Natur als Erholungsraum betrachtet. Zukünftige Studien sollten der Frage nachgehen, ob Natur auch Ressourcen stärken und Menschen langfristig widerstandsfähiger gegenüber Belastungen machen kann.“

Mal ganz anders betrachtet

In „Ikigai. Die japanische Lebenskunst" des Neurowissenschaftlers und Autors Ken Mogi steckt viel Wohlfühl-Potenzial (auch) im Pocketformat

Ikigai ist japanisch und bedeutet so viel wie „Lebenssinn". Dass man mit einem Sinn im Leben morgens leichter aufsteht als ohne, erschließt sich vergleichsweise einfach … aber wie findet man den Grund zum Aufstehen, und ist er für alle gleichermaßen zugänglich? Im Prinzip ja, meint der Autor und Neurowissenschaftler Kenichiro „Ken" Mogi. Man muss nämlich gar nicht großartig sein, um seinen Sinn zu finden, aber Achtsamkeit fürs eigene und fremde Dasein sollte man haben – und die kleinen Momente wertschätzen.

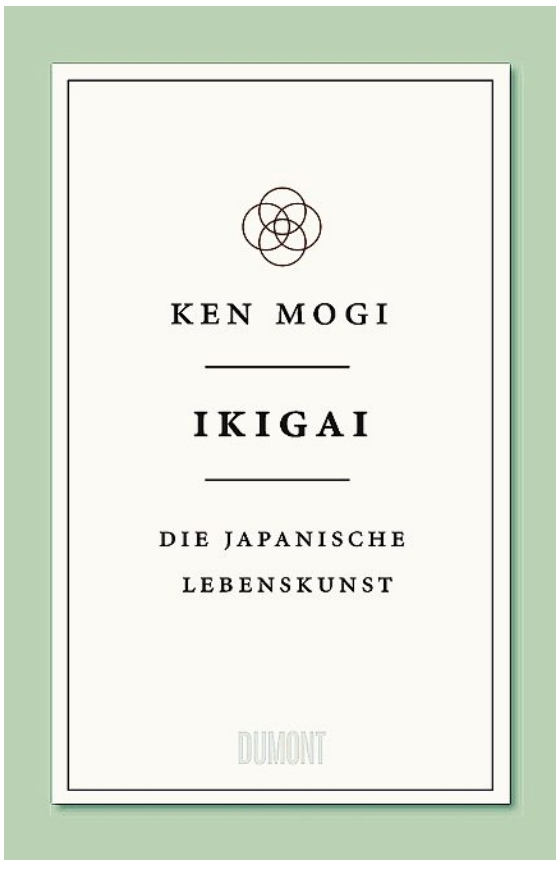
„Ikigai lebt im Reich der kleinen Dinge"

Jede Gelegenheit ist besonders, so die Auffassung von Mogi: Wer das Besondere, das oftmals im Detail steckt, erkenne oder sogar kreiere und schätze, dem seien nicht nur Langeweile und Verdruss fremd. Auf diese Art und Weise könne man auch zufriedener und dankbarer durchs Leben gehen.

So wie der hochbetagte Sushi-Meister mit drei Michelin-Sternen oder wie der Obstbauer, der eine köstliche Melone züchtet, oder der Keramikkünstler, der weiß, dass die Perfektion einer Schale nur in einem unbewussten Akt, nach viel bewusster Übung, gelingen kann. Sie alle haben die fünf Säulen des Ikigai verinnerlicht: Klein anfangen, loslassen lernen, Harmonie und Nachhaltigkeit leben, Freude an kleinen Dingen haben und im Hier und Jetzt sein. Wer schon einmal in Japan war, kennt die Sorgfalt und Liebe, mit der Japaner selbst den kleinsten Vorgarten gestalten oder das Teetrinken zelebrieren. Auch sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, ist der japanischen und anderen asiatischen Kulturen eingeschrieben. Dass man sich trotz Fehlern lieben kann, das können sie vielleicht von uns im fernen Westen lernen?

Mogis beste Tipps: Machen Sie Musik, wenn niemand zuhört. Malen Sie ein Bild, wenn niemand zuschaut. Schreiben Sie eine Kurzgeschichte, die niemand lesen wird. Die innere Freude und Befriedigung werde, so Mogi, mehr als ausreichend sein, um Sie durch Ihr Leben zu tragen. Wenn Ihnen das gelungen sei, haben Sie das Im-Hier-und-Jetzt-Sein gemeistert.

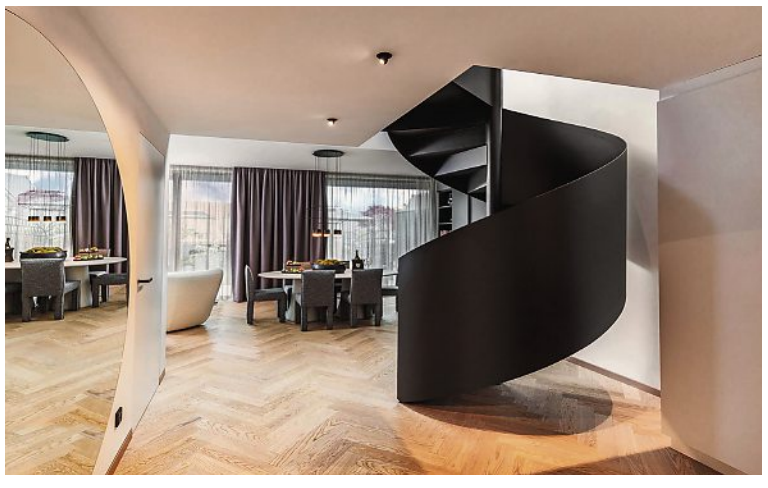
Bettina Rubow



Ken Mogi: Ikigai. Die japanische Lebenskunst. Dumont Buchverlag, 2020. Mogi hat inzwischen zwei weitere Bücher bei Dumont veröffentlicht, „Nagomi" über Harmonie und Balance sowie „Der alte Weg zu einem guten Leben" (2026), in dem er sich auf westliche Stoiker bezieht. Ein Tipp für ein achtsames Leben ist auch das „Kopfkissenbuch" von Sei Shonagon, einer japanischen Hofdame aus der Zeit um 1000 (Manesse Verlag, 2015). Cover: Dumont

HOTEL MAXIMILIAN'S
AUGSBURG









Buchen Sie Ihre Auszeit.

Hotel Maximilian's
Maximilianstraße 40
86150 Augsburg
www.hotelmaximilians.com

„Ich liebe es, in einem schönen **Wellnesshotel** zu entspannen"

Ob Komödie oder Krimi: Als vielseitige Schauspielerin gibt Lisa Maria Potthoff alles. Selbstfürsorge spielt für sie eine wichtige Rolle

Wer Fan der Eberhofer-Filmreihe ist, liebt „die Susi". Die wird seit Drehbeginn im Jahr 2013 von Lisa Maria Potthoff genial verkörpert. Die Schauspielerin, geboren 1978 in Berlin, aufgewachsen in der Nähe von München, kann aber noch viel mehr. Sie spielte die Enkelin vom „Brandner Kaspar" von Joseph Vilsmaier, die Impresaria Eleonore Schikaneder in „Sommer der Gaukler" von Marcus H. Rosenmüller, die Topanwältin Hannah Arndt in der Vox-Fernsehserie „Herzogpark" und sie ist seit Jahren „Sarah Kohr" in der gleichnamigen Krimifilmreihe des ZDF. Um diese toughe Polizistin zu verkörpern, braucht sie keine Stuntfrau, die Kampfszenen meistert die erfahrene Kampfsportlerin alle selbst. Tatsächlich hat ihr auch die Kampfkunst die innere Stärke verliehen, die sie ausstrahlt. Nach einem anstrengenden Dreh zieht sie sich gern in die Sauna zurück – und hält generell viel von Achtsamkeit und Genussmomenten.

Frau Potthoff, in Ihnen steckt viel: Schauspieltalent, Power, Witz … fällt Ihnen die Einfühlung in Susi Gmeinwieser und Sarah Kohr gleichermaßen leicht?

Lisa Maria Potthoff: Tatsächlich mag ich beide gleich gern. Ob es mir leichter oder schwerer fällt, mich in sie einzufühlen … das hängt sehr von der Szene ab. Beim



Viele Menschen kennen Lisa Maria Potthoff als Susi, die Frau von Franz Eberhofer (Sebastian Bezzel, r.), unter anderem aus dem Krimi „Steckerlfischfiasko" (Szenenfoto). F.: Constantin Film Distribution GmbH / Bernd Schuller

Eberhofer-Film waren zuletzt drei Jahre vergangen, da war es dann schon aufregend, wieder als Susi vor der Kamera zu stehen – und mit diesen tollen Kolleginnen und Kollegen zu drehen.

Wie viel Eigenes bringen Sie in Susi ein? Und wie viel in Sarah?

Wir Schauspieler schöpfen aus dem, was in uns ist. Ich kann aber auch Dinge von mir in eine Figur geben, die mir nicht nah ist. Wenn ich eine Mörderin spiele, muss ich nicht selbst einen Mord begangen haben, um sie zu verstehen. Ich kann Gefühle an ihr entdecken, die ich nachvollziehen kann, und mich dieser Frau so nähern. Zu Beginn steht immer die Frage: Wie greife ich mir diese Figur, wo docke ich an? Wenn Sie mich nach Sarah Kohr fragen, würde ich ihre Zielstrebigkeit nennen, sie beißt sich fest, wenn sie von einer Sache überzeugt ist. Das finde ich auch in mir, aber ich gehe sicher nicht so ins körperliche Risiko wie sie. Was aber wiederum mit ihrer traumatischen Erfahrung zu tun hat. Sie fürchtet den Tod nicht.

Sie haben auch schon auf Usedom ermittelt, Sarah Kohr spielt in Hamburg … wäre Ihnen Ihre Wahlheimat Berlin lieber gewesen?

Ich hätte anfangs wegen der Kinder tatsächlich nichts dagegen gehabt, Sarah Kohr nach Berlin zu verlegen … aber nein, ich bin inzwischen vollkommen fein damit. Ich komme raus aus dem Familienalltag, bin fünf Wochen in Hamburg und sowieso ein Fan dieser Stadt.

Was gefällt Ihnen am aktuellen Film von Sarah Kohr besonders gut?

Wir sind ein Thrillerformat, aber mir gefällt, dass wir auch immer wieder gesellschaftlich relevante Themen aufgreifen, wie in dem Film ‚Bis auf den Grund', wo es ums Grundwasser geht, wem gehört das Wasser. Oder im aktuellen Film über Menschenhandel und Ausbeutung von illegalen Arbeitskräften.

Wahrscheinlich muss man uns nach einem Eberhofer-Dreh auseinanderoperieren, hat Sebastian Bezzel sinngemäß gesagt …

Oh, das ist lustig, ja! Sebastian und ich kennen uns unsere gesamte Karriere, seit dreißig Jahren. Weit vor dem Eberhofer. Aber als Eberhofer-Team funktionieren wir alle sehr gut zusammen, das macht das Drehen leichter. Generell möchte ich sagen, dass Komödie aber gar nicht so leicht ist, wie sie beim Zuschauen aussieht. Dass die Stimmung am Set gut ist, bedeutet nicht zwangsläufig, dass der Film



Seit 2014 verkörpert Lisa Maria Potthoff die Polizistin Sarah Kohr. In der gleichnamigen ZDF-Krimireihe spielen Herbert Knaup als ihr Chef, Corinna Kirchhoff als ihre Mutter und in der aktuellen Folge „Drecksarbeit“ (Ausstrahlung am 12. Oktober) unter anderem auch Peter Lohmeyer mit.
Foto: ZDF / Christine Schröder / Irenaeus Herok

witzig wird. Da geht's dann viel ums richtige Timing, sitzt der Satz, wirkt die Situationskomik … Gott sei Dank haben wir den besten Regisseur (*Ed Herzog, Anm. d. Red.*). Er hat einen Sinn fürs Schwarzhumorige. Beim ersten Mal am Set war ich perplex, was er sich traut. Aber genau das macht es so komisch. Komödie ist hohe Kunst.

Was tun Sie vor der ersten Klappe, also bevor Sie in eine Szene gehen?
Das entscheide ich situativ. Manchmal brauche ich Rückzug, da helfen Kopfhörer. Es gibt auch Situationen, da brauche ich eine kurze Rücksprache mit den Kollegen oder der Regie.

Von außen betrachtet wirkt die Schauspielkunst ein bisschen wie die Kathedrale der Sagrada Familia – man wird nie ganz fertig damit. Ist dem auch so?
Auf jeden Fall. Ich habe vor allem von Sarah Kohr körperlich viel gelernt. Oder mental von meiner Kollegin Enzi Fuchs, unserer Oma in den Eberhofer-Filmen. Schauspielerinnen können gar nicht konservativ sein. Man hat keinen geregelten Alltag, weiß nicht immer, wovon man im nächsten Jahr seine Familie ernähren wird, und dann ist man ständig unterwegs zu neuen Projekten in verschiedenen Städten mit verschiedenen Menschen. All das hält irrsinnig jung. Wir sind quasi gezwungen zu lernen, müssen flexibel sein, im Physischen und im Denken. Man lernt Emotionen aus anderen Blickwinkeln kennen, bekommt einen weiteren Zugang zur Realität. Oder man merkt, dass das, was heute selbstverständlich erscheint, früher ein Kampf war. In der zweiten Staffel von ‚Oktoberfest' spiele ich eine Gastwirtin, was sie als Unternehmerin damals 1905 für Hürden überwinden musste …

Sie trainieren verschiedene Kampfsportarten, wie sind Sie denn auf die Kampfkunst gekommen?
Für einen Film der ARD, „Carneval", war gewünscht, dass ich selbst kämpfe. Ich spielte eine durchtrainierte Frau, gefühlt kein Gramm Fett an ihr, die sich an ihrem Peiniger rächen will, ich hatte drei Monate Zeit fürs Training. Ich habe dann angefangen, Krav Maga und Kickboxen zu lernen und gedacht, nach dem Drehen lasse ich das wieder – als die Anfrage für Sarah Kohr kam. Das ZDF wollte nach dem Pilotfilm eine Thrillerreihe starten und ich bin bei der Kampfkunst geblieben. Bis heute. Allerdings praktiziere ich kein Krav Maga mehr, ich mache MMA also Mixed Martial Arts, gemischte Kampfkünste, das wie Krav Maga verschiedenen Techniken miteinander vereint.

Gewinnt man, gerade auch als Frau, Selbstbewusstsein durch den Kampfsport?
Es ist gar nicht so sehr eine physische Veränderung, wobei ich natürlich durch das Training reaktionsschneller, stärker und flexibler geworden bin. Ich bin nicht leichtfertiger als früher, zumal ich nachts eh selten durch Berlin laufe. Nein, ich glaube, es sind die mentalen Qualitäten der Kampfkunst, die einen stärken. In meinem Buch (*„Vom Kämpfen und Lernen: Was mich die Kampfkunst über das Leben lehrt", 2024 Anm. d. Red.*) beschreibe ich 13 Tugenden der Kampfkunst, darunter Demut, Willenskraft, Disziplin und Dankbarkeit, Vertrauen, Geduld und Respekt.

Sie sagen Kampfkunst, nicht Kampfsport?
Es ist eine Lebensform. Das hat mich mein Meister und Freund Yi Chung-Chen gelehrt. Viele Kampfsportarten wirken ja zunächst kriegerisch, aber wenn man sich mit ihnen beschäftigt, merkt man, dass der größere Kampf gar nicht einem äußeren Gegner gilt, sondern dem, was wir den ‚inneren Schweinehund' nennen. Bei Bewegungsabläufen wie den Katas im Kungfu oder Tai Chi geht es erst einmal um Achtsamkeit für den eigenen Körper. Wie stehe ich da? Bin ich geerdet und innerlich gelöst? In der Position des Kriegers nehme ich die Verbindung zum Boden und die zum Universum wahr … das ändert nicht nur meine körperliche Haltung, sondern auch meinen Geist.

Was ist mit der Konzentration, wird sie auch gestärkt?
Absolut, es geht darum, im Moment zu sein, nicht zu denken, was muss ich später noch erledigen oder was ist in zwei Minuten dran, sondern hierzubleiben. Es ist eine tolle Form, um sich selbst zu spüren. Wenn ich nach einem harten Training nach Hause komme, bin ich sehr entspannt. Eben weil ich meine To-dos, die ständige Erreichbarkeit, die Dinge, die uns alle beschäftigen, hinter mir gelassen habe.

Wie entspannen Sie nach dem Sport oder einem anstrengenden Drehtag? Couch, Sauna, Yoga?
Bei Sarah Kohr ist es physisch herausfordernd, da freue ich mich riesig auf die Sauna im Hotel, zumal wir oft im Winter drehen und ich oft durchgefroren bin. Nach der Kampfkunst sind es Yoga und Meditation, die entspannen und den eigenen Körper wahrnehmen lassen, nach dem Muskelaufbau im Studio liebe ich Stretching. Meine Töchter, die eine ist Karateka, die andere Reiterin, hatten gestern ihren ersten Schultag nach den Ferien und wir haben am Abend zusammen Dehnübungen gemacht. Und wenn ich Nachrichten höre oder schaue, stretche ich auch immer.

Haben Sie eine Kosmetikroutine?
Ich bin die Tochter einer Mutter mit dieser einen blauen Niveadose im Bad. Sonst nichts. Ich habe ein paar Produkte mehr. Ich liebe die Produkte von Reviderm. Aus meiner Heimat. Meine wichtigste Beauty-Routine besteht aus ausreichendem Schlaf, gesunder Ernährung und Bewegung beziehungsweise Entspannung. Ich genieße auch gern, feiere mal mit Aperol Spritz, gönne mir eine Süßigkeit – Genuss ist als Wellnessfaktor nicht zu unterschätzen. Und ich liebe es, drei Tage in einem schönen Wellnesshotel zu entspannen. Oder aber auch bei einer Mehrtagestour mit kleinem Rucksack in einfachen Hütten in den Bergen.

Die Ballettszene im „Steckerlfischfiasko" hat mich besonders berührt, Susi fackelt nicht lang, wenn ihr Kind, der Pauli, angegriffen oder bloßgestellt wird … sind Sie auch eine Löwenmama?
Ja, zu 100 Prozent. Ich bin ja auch im Sternzeichen Löwe geboren. Trotzdem versuche ich aber nicht, reflexartig loszuspringen und das Kind zu retten, sondern dafür zu sorgen, dass es in seine eigene Kraft kommt. Hilfe zur Selbsthilfe wie in Afrika, also zu sagen, du schaffst das auch allein. Zum Beispiel mit der Lehrerin zu sprechen, vor der man Angst hat. Und dann zu lernen: Ist vielleicht halb so schlimm. Nur im Fitnessstudio bin ich neulich vehement geworden, als ein Mann meine Tochter zunächst angemacht und dann, als sie abwehrte, beschimpft hat. Da bin ich eingeschritten – und eine junge Frau ist uns zu Hilfe geeilt. Dass Gemeinschaft noch funktioniert, finde ich in diesen Zeiten extrem berührend.

Sind Sie eigentlich ein politischer Mensch? Ihre Rollenwahl lässt zumindest die Vermutung zu … Susi wird Bürgermeisterin, Sarah kämpft gegen Ungerechtigkeit und Ausbeutung …
Ich bin nicht aktiv politisch tätig, informiere mich aber über die weltpolitische Lage. Zu Hause diskutieren wir viel, meine Älteste geht in den Politikleistungskurs. Ich möchte vor allem, dass meine Kinder wach und klug durch die Welt gehen.

Woher kommt Ihr komisches Talent, das die Figuren ja auch mal gegen den Strich bürstet?
Ich liebe guten Humor. Mein Vater ist ein Meister der Ironie. Wenn wir früher in den Urlaub gefahren sind, hatte mein Vater schon auf dem Hinweg Witzverbot von meiner Mutter und mir. Jetzt leiden meine Kinder unter mir (*lacht*). Auch Simon, Sebastian und ich lachen extrem viel miteinander. Ich habe eine große Freude an der Leichtigkeit, selbst wenn Dinge schwer erscheinen. In der Tragik auch die Komik zu sehen, macht das Leben für mich eindeutig einfacher. *Das Gespräch führte Bettina Rubow.*

Mir geht's gut, gehst du mit?

Gemeinsam loslassen und genießen – „Social Wellness" ist ein neuer Trend beim Entspannen



In der Gruppe zu entspannen ist ein kommunikatives Erlebnis. Foto: Adobe Stock



Auch entspannte Abende mit Fremden in der Sauna können „Social Wellness" sein. Foto: Pixabay

Wellness ist bisher meist ein Erlebnis gewesen, das man alleine oder mit seiner besseren Hälfte geteilt hat. Doch jetzt wird die „Me Time" immer häufiger zu „Our Time": „Social Wellness", also die Treatments, Events oder Rituale zusammen mit anderen in der Gruppe zu erleben, liegt nun auch bei uns absolut im Trend.

Der Impuls dazu ist über den großen Teich herüber geschwappt, nachdem „Socialising" schon direkt nach der Corona-Krise in den USA wieder richtig en vogue geworden ist. Gerade auch im Bereich der Wellness. Vor allem in den Großstädten sind hippe Badehäuser kommerzieller Anbieter entstanden, in denen sich die Menschen in großer Zahl zum Saunieren, Eisbaden oder zur Meditation getroffen haben. Die Anwendung als seriöses Gruppenerlebnis: Bei „Social Wellness" geht es um Ruhe, Erholung, aber auch die Kommunikation mit anderen. Vielleicht auch darum, der Einsamkeit eine Zeit lang zu entgehen. Ein Bedürfnis, das nicht nur die Älteren haben.

Gerade junge Menschen fühlen sich zunehmend allein. Hierzulande zeigen das die mittlerweile drei „Einsamkeitsbarometer" sehr deutlich, die die Bundesregierung anhand repräsentativer Erhebungen jährlich erstellen lässt. Und tatsächlich sieht man beim Entspannen in der Gruppe regelmäßig Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters. Es scheint viele anzusprechen, auch wenn man sich dem vielleicht erst mal ein wenig öffnen muss. Ähnlich wie in Skandinavien, wo die Sauna schon immer ein kommunikativer Ort ist, während es in der deutschen Schwitzkabine bisher meistens betont ruhig zugegangen ist.

Saunieren als Event

Jetzt scheint aber genau das Gegenteil davon angesagt zu sein. Man muss beim Aufguss zwar nicht gleich richtig Party machen, „Social Sauna" ist aber dennoch stark im Kommen. Saunieren als Event mit Show-Effekt. Da kann Musik dabei sein, eine unterhaltsame Erläuterung der Rituale oder man wagt sich an einen Themen-Saunagang, bei dem man ziemlich sicher und schnell mit den anderen Gästen ins Gespräch kommt.

Immer mehr Wellness-Locations stellen sich auf den wachsenden Wunsch nach Interaktion ein und bieten gemeinsames Relaxen im Whirlpool, gesundes Schwitzen in der großen Gruppe oder auch spezielle Entspannungs-Sessions für mehrere an. Meistens sollen dafür mindestens zehn Leute zusammenkommen und genügend Zeit mitbringen, denn ausgefeilte Events können schon mal drei bis vier Stunden dauern.

Die neue Lust auf Kommunikation beim Relaxen zeichnet sich sogar schon bei der Ausstattung der Wellness-Bereiche ab. Das Interieur ist geprägt von luftiger Gestaltung und natürlichen Farben, es gibt moderne Licht-Installationen, die nahezu jede gewünschte Stimmung unterstützen können und die Sitzbereiche sind häufig offen, rund oder einander zugewandt arrangiert. Damit die Unterhaltung auch zwischen den Saunagängen oder davor und danach unkompliziert geführt werden kann, schließen sich weitere Entspannungszonen oder auch ein Barbereich idealerweise direkt an die Saunalandschaft an.

Dem Saunieren als Event sind auch neue Wellness-Spielarten geschuldet. Sauna-Yoga zum Beispiel soll die positiven Effekte von beidem zusammenbringen. Achtsame Bewegungsabläufe treffen auf milde Temperaturen und Anfängerinnen und Anfänger beider Disziplinen profitieren von der Erfahrung der anderen Teilnehmer oder natürlich der entsprechenden Gruppen-Coaches.

Interaktion zur Stärkung der Resilienz

Auch sportliche Aktivitäten können zur „Social Wellness" werden. Gerade wenn man persönliche Befindlichkeiten oder den gesundheitlichen Status mit anderen teilt. So berichtet etwa das österreichische Online-Portal „Wechselweise" über positive Auswirkungen des gemeinsamen Entspannens für Frauen in den Wechseljahren. Es sorge für „emotionale Entlastung", „Stressreduktion", für die Motivation, Routinen durchzuziehen und stärke durch das Gefühl der Zugehörigkeit das eigene Selbstbild.

Psychisches und physisches Wohlbefinden durch „Social Wellness"? Da könnte was dran sein, denn auch die Tipps, die das amerikanische „National Institute of Health" für die generelle soziale Gesundheit gibt, passen ziemlich gut zum aktuellen Wellness-Trend: Kontakte pflegen, Achtsamkeit üben, gemeinsame Aktivitäten gestalten und an regelmäßige Bewegung zu denken – all das trage dazu bei, einen selbst für den Alltag zu stärken. Und es gibt ja so viele Spielarten, die Entspannung in der Gemeinschaft zu zelebrieren: Wer neugierig auf andere Menschen ist, wählt einfach ein offenes Angebot, wer den Familienzusammenhalt stärken möchte, findet bei den Veranstaltern immer mehr verbindende Family-Events und Männerabende mit Wellness bringen auch gestresste Jungs wieder richtig ins Lot.

Kai-Uwe Digel







Jetzt Newsletter abonnieren und 40 € Gutschein erhalten!

Jetzt neu: Wunsch Wochenende²

Ab sofort können Sie bei uns selbst bestimmen, wann Wochenende ist: Verbringen Sie zwei Nächte in einer Junior Suite für 2 Personen ab 270,00 € pro Person. Reisen Sie an Ihrem Wunschtag an, wählen Sie Ihr Lieblingsgericht beim Dinner und genießen Sie eine Wohlfühl-Behandlung ganz nach Wunsch.

Das **AktiVital Hotel in Bad Griesbach** steht für Wanderurlaub und Erholung der Extraklasse. Ganz egal, ob bei Ihnen Wandern, Golf oder Wellness im Vordergrund steht, das **familiengeführte 3-Sterne-Superior-Hotel** am Rande des Bayerischen Walds bietet eine Vielzahl an Angeboten und Pauschalen an. Hier ist für jeden etwas dabei!

Das Hotel überzeugt seine Gäste mit gemütlichen Zimmern und Suiten, die ein wichtiger Garant sind für einen angenehmen Aufenthalt. Im kleinen aber feinen Wellnessbereich sorgen das Thermalbad, die Kräutersauna, die finnische Außensauna, die Physiotherm-Infrarotkabine und die Ruhezonen für entspannte Gedanken. Hier sprudelt das wohlig warme Gold von Bad Griesbach ins hauseigene Thermalbad. Kulinarisch verwöhnt Sie das Team des Hotelrestaurants “Wastl Wirt” mit regionalen Schmankerln und internationalen Spezialitäten. Freuen Sie sich auf eine gehobene heimatverbundene Küche, liebevoll angerichtet und mit einem Hauch Finesse. Hier erleben Sie Bayerische Gastfreundlichkeit hautnah.

Weitere Infos unter: **www.aktivitalhotel.de**

Ihr Neustart für Körper und Geist:
Fastenkur im 3-Sterne-Superior AktiVital Hotel Bad Griesbach

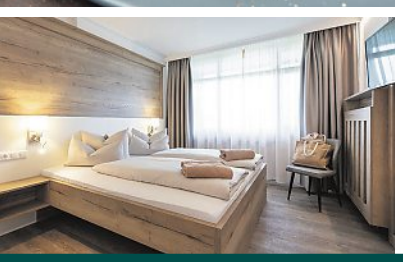


Gönnen Sie Ihrem Körper einen ganz persönlichen Neustart und buchen Sie jetzt Ihre Fastenkur im AktiVital Hotel in Bad Griesbach! Zunächst muss man sich die Fragen stellen: Was will ich eigentlich? Will ich ein paar Kilos verlieren oder meinen Körper entsäuern – oder beides? Anzeichen für eine Übersäuerung können chronische Müdigkeit, Trägheit oder Lustlosigkeit sein. Auch Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen sind mögliche Symptome – ebenso wie erhöhte Infektanfälligkeit und verminderte Stressresistenz. Zudem können Krankheiten wie Gicht, Rheuma und Arterienverkalkungen bei einer chronischen Übersäuerung entstehen.

Zur Auswahl stehen Heilfasten und Intervallfasten (16/8-Methode) für Gäste, die hauptsächlich an einer Gewichtsreduktion interessiert sind und Basenfasten für diejenigen, die ihren Körper entsäuern möchten.



„Die meisten unserer Gäste entscheiden sich für das Basenfasten“, erzählt der langjährige Fastenberater des Hotels. „Ich bezeichne Basenfasten gerne als Genussfasten. Eine moderne Form des Fastens bei der ich meinem Körper drei feste Essenszeiten mit basischen Lebensmitteln vorgebe, wobei immer vier Stunden Pause zwischen den einzelnen Mahlzeiten liegen. Je nach persönlichem Wunsch des Gastes empfehle ich mit einer Woche Heilfasten zu beginnen und im Anschluss eine Woche Basenfasten als Aufbau mit dranzuhängen. So hat man den besten Effekt und der Stoffwechsel wird nicht zu sehr ausgebremst.“





Alle Fastenpauschalen beinhalten umfangreiche Beratungsgespräche, eine angepasste Verpflegung sowie auch verschiedene Anwendungen. Finden Sie Ihre passende Fastenkur, das Hotelteam berät Sie gerne!

Basenfasten

5, 7 oder 10 Nächte mit Basenfasten-Vollpension u.v.m.

Buchbar ab € 840,- / Aufenthalt
(7 Nächte - unsere Empfehlung für Basenfasten-Einsteiger)

Intervallfasten

5, 7 oder 10 Nächte mit Intervallfasten-Vollpension u.v.m.

Buchbar ab € 840,- / Aufenthalt
(7 Nächte)

Heilfasten

7 Nächte mit Heilfasten-Vollpension u.v.m.

Buchbar ab € 840,- / Aufenthalt

AktiVital Hotel - Wunsch Hotel GmbH & Co. KG | Tel.: 08532 708-0 | info@aktivitalhotel.de | www.aktivitalhotel.de
Geschäftsführer: Otto Wunsch, Prof.-Baumgartner-Str. 1, 94086 Bad Griesbach i. Rottal

Länger **gut leben**

Vom Trend zum Lifestyle, der bleibt: Longevity geht uns alle etwas an



Dass wir selbst aktiv in unsere Altersvorsorge investieren müssen, ist mittlerweile Allgemeingut. Doch einmal abgesehen von der finanziellen Absicherung sollten wir uns fragen, wie es mit unserer Vorsorge im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden aussieht. Auch hier lohnt es sich anzusparen. Im übertragenen Sinn. Die Kapitalbausteine heißen Muskelkraft, Gleichgewichtssinn oder Ausdauer. Wissenswertes zur gesunden Langlebigkeit und wie man sich dem Thema am besten nähert, zeigt unser Überblick.

Longevity ist nichts Neues, wenn man ein Herkunftswörterbuch konsultiert. Der englische Begriff taucht Anfang des 17. Jahrhunderts auf, kommt aus dem Lateinischen (longaevitas) und bedeutet zunächst ganz einfach „langes Leben".

Populär und aufgeladen mit zusätzlicher Bedeutung als „besonders langes und gesundes Leben" wurde das Ganze im 20. Jahrhundert. Anfang der 1990er-Jahre entstand in den USA ein erstes Institut für wissenschaftliche Anti-Aging-Forschung. Ein neuer Bereich, in den in den 2010er-Jahren Tech-Milliardäre massiv investierten. Etwa zehn Jahre später wurde Longevity auch in Europa zum Gesundheitstrend. Unterstützt durch Influencer, Industrie und Institute, die den lukrativen Markt um Nahrungs(ergänzungs)mittel, Tests, Therapien und passende Trainingsapparate bespielten. Bis heute ist eine gewisse Grundskepsis angebracht, ob es all dies für ein gesundes Leben braucht.

Gesund, fit und unabhängig auch im hohen Alter zu sein, das wünschen wir uns schließlich alle. Laut Statistischem Bundesamt wurden im Jahr 2025 Frauen im Schnitt gute 83 und Männer gute 79 Jahre alt, das sind etwa 25 Jahre älter als noch vor 100 Jahren. Die Frage, die sich nun stellt, heißt nicht: Wie schaffen wir es, nun möglichst immer noch älter zu werden, sondern eher: Wie verhindern wir, dass diese zusätzlichen Lebensjahre vor allem von Krankheiten und Einschränkungen geprägt sind? Es geht also darum, aktiv für Gesundheit und damit Lebensqualität im Alter zu sorgen.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Longevity sind die Stellschrauben für mehr gesunde Lebensjahre Ernährung, Bewegung, Schlaf, Psyche/Wohlbefinden. Eine fünfte sollte man noch mit dazunehmen, und zwar medizinische Vorsorge. Dafür muss man kein Tech-Milliardär sein, sondern zunächst einfach alle von der jeweiligen Krankenversicherung angebotenen Check-ups, Krebs- oder Zahnvorsorgen und die empfohlenen Impfungen wahrnehmen. Auch zu den ersten vier Säulen gibt es Angebote, die Versicherten häufig kostenfrei zur Verfügung stehen, etwa Ernährungsberatung bei Übergewicht oder Diabetes, kostenlose Kursangebote zur Entspannung oder für Vielsitzer. Die Basis ist damit schon einmal gelegt.

Dass unser Lebensstil Gesundheit und Lebenserwartung beeinflusst, ist wissenschaftlich hinreichend belegt. Dazu gehören: Rauchen vermeiden, regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, wenig Alkohol, das Körpergewicht beziehungsweise die metabolische Gesundheit, ausreichend Schlaf. Aber auch geistige Anreize und soziale Beziehungen sind gut für uns. Das gibt es alles umsonst. Wer im Netz gezielt nach Longevity sucht, findet viele kommerzielle Angebote, die wissenschaftlich wenig abgesichert beziehungsweise noch in Erprobung sind.

Chronologisches und biologisches Alter

Der Begriff der „Epigenetischen Uhr" geht auf den Alterungsforscher Steve Horvath zurück. Dieser entwickelte 2013 einen Algorithmus, mit dem das biologische Alter eines Menschen durch die chemische Veränderung seiner DNA abgeschätzt werden kann. Das kann man inzwischen ganz einfach durch sogenannte epigenetische Tests erfahren. Man schicke eine Speichelprobe ein, nach zwei bis sechs Wochen soll man sein Ergebnis erhalten. Auch dafür muss man kein Tech-Milliardär sein, ab etwa 200 Euro ist man dabei.

Doch was dann? Ist man laut Test biologisch drei Jahre älter als laut Geburtsdatum, heißt das nicht, dass man drei Jahre weniger leben wird als der Durchschnitt. Anders herum sollte ein „fünf Jahre jünger" nicht unbedingt als Freifahrtschein aufgefasst werden. Zusammen mit den oben erwähnten Befunden aus Präventionsmaßnahmen kann der Test allerdings ein Weckruf sein beziehungsweise einen Status quo festhalten. Auf dessen Basis kann man alleine oder begleitet Maßnahmen für gesundes Altern ergreifen.



Tägliche Bewegung und soziale Kontakte genießen Gruppen tanzender Senioren in Parks wie hier im historischen Viertel French Concession in Shanghai. Fotos: Margrit Amelunxen

Longevity-Konzepte in Hotels und Retreats

Massage, Sauna, Gesichtsbehandlung und Tai Chi. So sahen beliebte Wellnessangebote früher aus. Passend zum in der Gesellschaft angekommenen Longevity-Bewusstsein haben sich auch hier neue Konzepte und ganzheitliche, von geschultem Fachpersonal betreute Programme entwickelt. Die Deutsche Longevity Gesellschaft hat eigene Kriterien für Longevity-Hotels zusammengestellt. Demnach muss mindestens einer der Bereiche Ernährung, Bewegung, Schlaf, Psyche/Wohlbefinden vollständig abgedeckt werden, Basisangebote zu den weiteren drei Säulen müssen vorliegen. Dazu gehören unter anderem ein Check-up mit ausführlichem Eingangsgespräch, die Erarbeitung eines individuellen Plans für die Zeit des Aufenthalts, ein Abschlussgespräch mit Zielsetzung und Vorschlägen für die Zeit danach.

Eine Woche Retreat gleich ein Jahr Lebensverlängerung? Diese Rechnung geht nicht auf, das wäre zu einfach. Wir Menschen brauchen jedoch öfter einmal einen Schubs, um bereits Gewusstes umzusetzen, oder jemandem, der uns den Spiegel vorhält. Das können qualifizierte Angebote in Hotels oder Retreats leisten.

Der Weg zu mehr körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit im Alter beginnt hier in entspannter Atmosphäre. Der Vorteil: Befunde und Erkenntnisse, die man auf sich selbst gestellt gegebenenfalls über Wochen in diversen teils kostenpflichtigen Terminen, Tests und Untersuchungen zusammentragen müsste, erhält man hier schnell und bequem. Nach der Analyse des Ist-Stands geht es darum, Ziele festzulegen und neue Routinen auszuprobieren.

Betrachtet man den Longevity-Aufenthalt als Lernphase oder gar als Reset, wird man davon profitieren und vieles



Viele Menschen empfinden Aufenthalte am Meer als wohltuend, auch fürs Gemüt. Eine ausgeglichene Psyche wiederum gilt als ein wichtiger Pfeiler für gesunde Langlebigkeit.

in den Alltag mitnehmen können. Der eigentliche Effekt entsteht allerdings nicht im Retreat, sondern später zu Hause. Für gesunde, aktive Langlebigkeit lohnt es sich, am Ball zu bleiben. *Margrit Amelunxen*

Weiterführende Infos gibt es auf der Website der Deutschen Longevity Gesellschaft unter: deutsche-longevity-gesellschaft.de.

Longevity leicht gemacht

Die ersten unserer Vorschläge, wie Sie in mehr Gesundheit im Alter investieren können, beginnen bei sage und schreibe 0 Euro.

Longevity-Tipps, viele davon gratis:

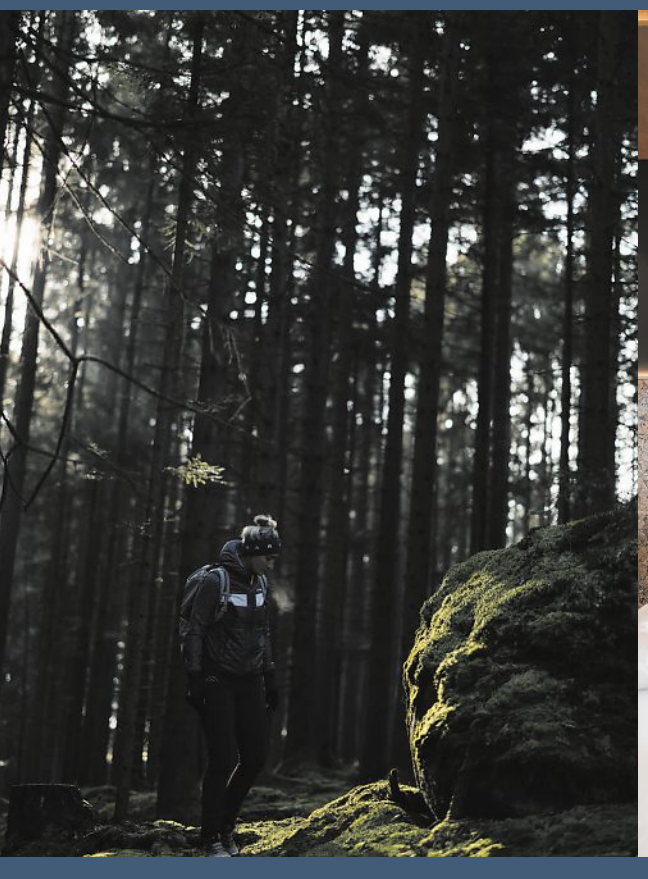
- mehr Bewegung, Treppen steigen
- weniger/kein Alkohol
- nicht rauchen
- genug schlafen
- Intervallfasten
- Vorsorge der Krankenkasse
- Gesundheitskurse der Krankenkasse
- soziale Kontakte
- Gedächtnistraining

Longevity-Tipps, kostenpflichtig:

- Besser essen, mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Vollkorn
- Apps für Kraft- und Ausdauertraining, Yoga
- Sport im Sportverein oder Fitnessstudio
- Kurse für körperliche Beweglichkeit wie Tanzen, Schwimmen, Walken
- Kurse für geistige Beweglichkeit wie Sprache lernen, Buchclub, Schach
- Personal Trainer im Fitnessstudio
- Jährlicher Rundum-Check-up (keine Kassenleistung)
- Wearables wie Fitnesstracker, Smartwatch
- Supplements nach ärztlicher Absprache
- Ernährungsberatung
- Schlafberatung
- Gesundheits- oder Fastenwochenende
- Longevity-Retreat *amem*

Posthotel
LOSLASSEN.
WALDATMEN.
ZUHAUSE FÜHLEN.

Wellness auf 1.000 m² · Saunen · Indoorpool · Regionale Küche · Bayerischer Wald





IHRE KLEINE PAUSE VOM ALLTAG.

Posthotel Rattenberg · Dorfplatz 2 · 94371 Rattenberg · Tel. +49 (0) 9963 9500 · posthotel-rattenberg.de



Erlebtes schriftlich zu dokumentieren, kann dabei helfen, Gedanken und Gefühle zu sortieren. Foto: Adobe Stock

Stärkende **Notizen**

Wie man durchs Aufschreiben von Erlebnissen, Gedanken und Gefühlen innerlich entspannter werden kann

Sich schmerzhafte Dinge von der Seele zu schreiben, kann ungemein tröstlich sein; seit der Erfindung der Schrift haben sich Menschen so beruhigt und damit zur Geburt der Literatur beigetragen. Auch sich schreibend an die guten Dinge zu erinnern, stärkt die seelische Widerstandskraft und das Wohlbefinden. Welches Verfahren man wählt, ist nicht so entscheidend, nur scheint das Schreiben mit der Hand günstig zu sein, ohne Autokorrektur, spontan und unzensiert …

So hat das Tagebuchschreiben jetzt, wie so vieles Altbewährte, einen ganz modernen Namen bekommen: „Journaling". Es lässt sich zwischen zwei Polen ansiedeln: Es bietet Struktur und geht gleichzeitig in die emotionale Tiefe. Beim Aufschreiben von persönlichen Eindrücken kommen mitunter Zusammenhänge ans Licht, die einem vorher vielleicht gar nicht klar waren. Man erkennt sich selbst – und versteht auch seine Mitmenschen besser. Wer psychisch oder körperlich erkrankt ist, sollte sich vorher mit Arzt oder Therapeutin besprechen, ob Schreiben zur Verbesserung des eigenen Gesundheitszustands beitragen könnte.

Unterschiedliche Zugänge zum Journaling

Morgenseiten: Der Tag ist frisch und der Kopf gedankenschwer? Dann ist das morgendliche Schreiben, wie es inzwischen viele täglich für ihre Psychohygiene praktizieren, genau das Richtige. Die Sorgen aus der Nacht und rotierende Gedanken werden beim Benennen und inneren Sortieren kleiner. Man legt seine Ängste, Sorgen und Zweifel quasi schreibend ab – und lässt sie hinter sich. Die Morgenseiten können sich auch auf den kommenden Tag beziehen: Was will ich heute tun? Wer könnte mir dabei helfen und worauf freue ich mich heute ganz besonders? Wenn die Antwort „nichts" lauten sollte: Vielleicht ist das die Gelegenheit, gleich mal einen Anlass zu schaffen?

Abenddank oder Dankbarkeitsjournal: Gerade für ängstliche und unsichere Naturen ist das Aufschreiben von Dingen oder Begegnungen, für die man im Leben dankbar ist, eine gute Übung. Schreiben Sie am Abend Ihre positiven Erlebnisse auf, die Schreibübung soll ja vor dem lästigen Gedankenkreisen in der Nacht schützen. Die positiven Situationen müssen nicht großartig sein, man kann auch für kleine Gesten dankbar sein, etwa für ein Lächeln, oder für einen ersten Schritt in die richtige Richtung wie die Anmeldung in einem Fitnessstudio. Leistungsorientierte Menschen können auch aufschreiben, was sie am Tag alles geschafft haben – und dabei vielleicht auch notieren, was sie anderen gegeben haben. Studien zeigen, dass Dankbarkeit und Danke sagen Stresshormone sinken lässt und soziale Beziehungen stärkt. Das kann ja nur gesund sein – und tatsächlich ist die Wirksamkeit von Dankbarkeit für ein langes und vor allem zufriedenes Leben wissenschaftlich belegt (Quelle: Teilstudie zu Dankbarkeit aus der Nurses' Health Study, 2024).

Zehn-Minuten-Schreiben (kann auch vier oder sechs Minuten umfassen): Dabei notiert man einfach, was einem in den Sinn kommt – gleich dem Bewusstseinsstrom, den James Joyce in künstlerische Höhen trieb. Für ein strukturiertes Zehn-Minuten-Schreiben setzt man sich einen Impuls. Zum Beispiel mit dem Satz: „In diesem Moment …" oder „Ich wünsche mir …". Doris Dörrie empfiehlt in „Leben. Schreiben. Atmen", ihrer Einladung zum Schreiben, den Satz „Ich erinnere mich an …". Dieser Satz kann die Erinnerung sogleich wachküssen. *Bettina Rubow*

Tagebuch im digitalen Zeitalter

Wer virtuellen Helfern vertraut, für den beziehungsweise die gibt es natürlich heutzutage auch die Möglichkeit, auf „Journaling-Apps" zurückzugreifen. Man kann seine Gedanken und Gefühle auch in sein Smartphone hineinsprechen, eine Lösung für alle, die nicht so gern schreiben. Auf der Seite des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte findet man unter diga.bfarm.de/de digitale Gesundheitsanwendungen, die von den Krankenkassen erstattet werden und bei Angst, Depression, aber auch Reizdarm oder Rückenschmerzen helfen können. *tti*

LANDREFUGIUM

Obermüller

360° GLÜCK · ★★★★ Superior · LANDREFUGIUM



HolidayCheck
100%
Weiterempfehlung
Landrefugium Wellness- und Balancehotel Obermüller

DACH SPA AWARDS
WINNER 2026

O, wie schön



Stress, ade!

Mögliche Anreisetage: Täglich

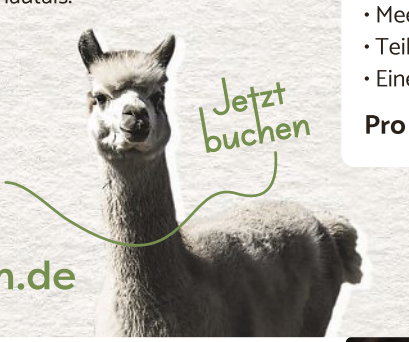
- 2 x Wohlfühl-Übernachtung
- 2 x vitales Frühstücksbuffet
- 2 x kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü
- 2 x Nachmittagssnack inkl. Kaffee & Tee
- Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
- Prickelnder Begrüßungsdrink
- Kostenfreie Teilnahme am Aktiv- und Entspannungsprogramm

Pro Person im DZ ab 308 €

360° Urlaubsglück

– Erholung und Entspannung, die länger wirkt –

Das kleine, aber feine 4 Sterne Superior Wellnesshotel im Bayerischen Wald. Genießt kulinarische Köstlichkeiten, erlebt die pure Natur mit atemberaubendem Panoramablick und residiert in gänzlich neu renovierten Zimmern. Nachhaltiger Urlaub mit Sinn & Freude auf den Kammzügen des bayerisch-österreichischen Donautals.



www.landrefugium.de



Wellness-Auszeit

Mögliche Anreisetage: Täglich

- 2 x Wohlfühl-Übernachtung
- 2 x vitales Frühstücksbüffet
- 2 x kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü
- 2 x Nachmittagssnack inkl. Kaffee & Tee
- Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
- Prickelnder Begrüßungsdrink
- Meersalzpeeling 15 Min.
- Teilkörpermassage 25 Min.
- Eine Flasche perlender Prosecco

Pro Person ab 373 €



Midweek-Special

Mögliche Anreisetage: So oder Mo

- 4 x Wohlfühl-Übernachtung
- 4 x vitales Frühstücksbüffet
- 4 x Nachmittagssnack inkl. Kaffee & Tee
- 4 x kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü
- Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
- Körperpeeling 25 Min.
- Fußmassage 20 Min.

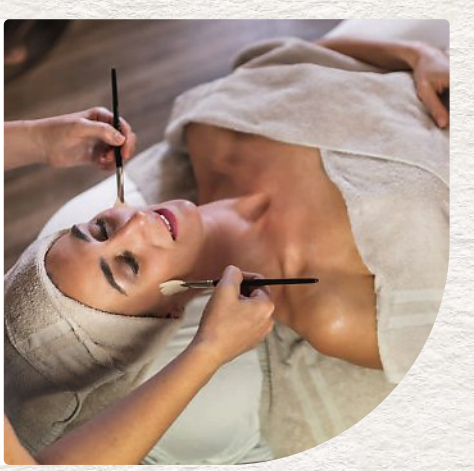
Pro Person im DZ ab 616 €

Kleine Wellnesswoche

Mögliche Anreisetage: Täglich

- 5 x Wohlfühl-Übernachtung
- 5 x vitales Frühstücksbüffet
- 5 x Nachmittagssnack inkl. Kaffee & Tee
- 5 x kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü
- Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
- Kleine Gesichtsbehandlung 25 Min.
- Klassische Teilkörpermassage 30 Min.

Pro Person ab 760 €



Landrefugium Obermüller e.K. · Sonnenweg 12 · 94107 Untergriesbach · Tel. +49 8593 9005 134 · info@landrefugium.de

Mit Leichtigkeit durchs Leben

Mit Bewegung und Entspannung lassen sich Rückenschmerzen in den meisten Fällen heilen und verhindern



Wieder Freude an Bewegung zu entdecken und so dem Rücken langfristig etwas Gutes zu tun –auch das ist ein entscheidender Beitrag zum Wohlbefinden. Darauf hat unter anderem der diesjährige Tag der Rückengesundheit am 15. März unter dem Motto „Rück'n'Roll" hingewiesen. Foto: AGR / master 1305 – stock.adobe.com

Knapp ein Drittel der erwachsenen Deutschen sind laut Statista von Rückenschmerzen betroffen, wobei Frauen häufiger damit zu kämpfen haben als Männer. Man schätzt, dass die jährlichen Krankheitskosten im Zusammenhang damit bei rund 4,5 Milliarden Euro liegen. Es überrascht also kaum, dass Rückenbeschwerden zu den Hauptursachen von Krankschreibungen in Deutschland gehören. Die gute Nachricht ist, dass es sich in den allermeisten Fällen um muskuläre Dysbalancen durch Verspannungen oder als Folge von Fehlhaltungen beziehungsweise Bewegungsmangel handelt. Darüber hinaus ist psychischer Stress ein häufiger Auslöser, ebenso wie Übergewicht.

Betroffene können ihr Schicksal meistens selbst gut in die Hand nehmen und so ihre Schmerzen loswerden. Die Krux wie so oft: Ein paar Dinge im Alltag sollte man schon ändern und lieb gewonnene Gewohnheiten müssen umgekrempelt werden. Dass das ein Riesenspaß sein kann, zeigt das Motto des diesjährigen Tages der Rückengesundheit, einer Initiative vom Bundesverband deutscher Rückenschulen und der Aktion Gesunder Rücken. Der 15. März liegt zwar schon ein paar Monate zurück, sein Leitsatz bleibt aber gültig: „Rück 'n' Roll. Bring Bewegung in dein Leben!"

Das A und O für Schmerzfreiheit bleibt die Bewegung, und die macht mit Musik richtig Spaß. Egal ob klassisch, modern oder individuell – Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden gleichermaßen trainiert. Rumpf- und Rückenmuskulatur werden gestärkt, außerdem werden Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung



Gewebe elastisch halten, Beweglichkeit fördern: Gezielte Dehnung unter fachkundiger Anleitung während des Trainings leistet auch einen Beitrag zur Rückengesundheit. Foto: Adobe Stock

gefördert – eine ausgezeichnete Vorbeugung gegen Beschwerden. Wenn so viele Muskeln an der Bewegung beteiligt sind wie beim Tanzen, fördert das nicht nur die Haltungsstabilität, sondern schützt auch vor Verspannungen – und die Psyche liebt die rhythmische Bewegung sowieso.

Ebenfalls zu empfehlen ist regelmäßiges Ausdauertraining. Experten raten wöchentlich zu 150 Minuten Bewegung in moderater Intensität, zum Beispiel Radfahren, Schwimmen oder Wandern. Bei intensivem Training, bei dem man richtig aus der Puste kommen muss wie beim Dauerlauf oder Zumba, reichen sogar 75 Minuten. Neben der Ausdauer sollte der Muskelaufbau zweimal pro Woche auf dem Programm stehen. Das kann man an Geräten machen, mit Hanteln oder Bändern aber auch gut zu Hause. Dabei sollten möglichst viele unterschiedliche Muskelgruppen beteiligt sein. Trainingsformen, die dem Rücken besonders guttun, sind Dehnübungen für Muskeln und Faszien. Muskeln, die lange unterbeansprucht waren, verkürzen sich nämlich. Und die zarten Bindehäute um Muskeln und Knochen neigen ohne Bewegung dazu, zu verkleben, was wiederum zu Schmerzen führen kann. Eine gute Physiotherapeutin oder Physiotherapeut ist gern dabei behilflich, die individuellen Knackpunkte im Bewegungsapparat ausfindig zu machen und schlägt dann passende Übungen für zu Hause vor.

Auch die Psyche sollte miteinbezogen werden, denn Stress führt zu körperlicher Spannung, die in Schmerzen mündet. Bewährt hat sich besonders die Muskelentspannung nach Jacobson, auch Tiefenmuskelentspannung genannt. Man konzentriert sich auf eine bestimmte Muskelpartie, die zunächst kurz angespannt und gleich darauf vollständig entspannt wird. Alle Muskelbereiche werden berücksichtig, bis der ganze Körper spannungsfrei ist.

Das sogenannte Achtsamkeitstraining, auch bekannt als Mindfulness-Based Stress Reduction, ist an die buddhistische Meditationspraxis angelehnt. Der Blick richtet sich nach innen, um eigene Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Durch tägliche Praxis kann ein gewisser Abstand zum Gedanken- und Gefühlskarussell entstehen, die Sorgen schrumpfen, wenn man aufhört, sich damit zu identifizieren. Eine Gleichung, die aufgeht: weniger Kummer gleich weniger Spannung gleich weniger Schmerz.

Schmerzprävention beginnt schon im ganz Kleinen: Beim ausgiebigen Räkeln und Strecken nach dem Aufwachen etwa. Warum nicht die Zähne auf einem Bein stehend putzen und damit die Balance trainieren? So viele Wege wie möglich laufen und die Treppe statt den Aufzug nehmen. Zu Hause lässt sich das Umfeld bewegungsfördernd und rückenfreundlich gestalten. Dazu gehört zum Beispiel eine ergonomische Matratze, die den Körper so stützt, dass sie der Wirbelsäule in jeder Schlafposition ihre natürliche Form ermöglicht. Ob Schaum oder Naturmaterial – die Unterlage gibt nur an den Stellen nach, an denen Druck ausgeübt wird. Schwere Körperpartien wie Schultern und Hüften sinken so optimal ein. Meistens gibt es eine Aufteilung in sieben Liegezonen, sodass der Beckenbereich gestützt und die Schulter entlastet wird. Zum Kauf einer guten Matratze gehört immer eine gute Beratung, die die Schlafposition, das Körpergewicht und eventuelle Rückenbeschwerden mitberücksichtigt.

Besonders gefährdet für Rückenbeschwerden sind Menschen, die beruflich lange am Schreibtisch sitzen müssen. Ein anpassbarer Bürostuhl, möglicherweise mit einem Keilkissen, das einem Rundrücken vorbeugt, ist eine gute Investition. Und ja nicht zu lange still bleiben: Kleine Bewegungsimpulse wie Stehen und Schaukeln im Alltag sind Gold wert. Manche Leute sitzen auf Bällen, andere schaffen sich Stehpulte an, um für Abwechslung zu sorgen. Und wer sich ein Laufband drunterstellt, für den wird die Arbeit vorm Computer zum Spaziergang. *Sona Hähnel*

Allgäu®

TOPHOTELS



© PANORAMA Allgäu–Spa–Resort, Rückholz

Finden Sie Ihr Wohlgefühl in den besten Hotels im Allgäu!

www.allgaeu-top-hotels.de



RIEZLERN / KLEINWALSERTAL
GENUSS- & AKTIVHOTEL SONNENBURG

VOM BERGGLÜCK ZUM WOHLGEFÜHL

Herbstwanderungen vor der Tür, Wärme auf dem Dach: In der Sonnenburg verbinden sich Bewegung, Yoga, Wellness und feine Kulinarik zu einer Auszeit, die rundum guttut.

+43 5517 5251 | info@genuss-aktivhotel.com
www.genuss-aktivhotel.com



RÜCKHOLZ
PANORAMA ALLGÄU-SPA-RESORT

ERLEBEN SIE IHREN PANORAMA-MOMENT

Eingebettet in die eindrucksvolle Naturkulisse des südlichen Allgäus ist das PANORAMA Allgäu-Spa-Resort der perfekte Rückzugsort für Erholung, Genuss und Wohlfühlmomente.

08364 248 | info@panorama-allgaeu.de
www.panorama-allgaeu.de



SCHEIDEGG
HOTEL EDITA

WELLNESS MIT ALPENPANORAMA

Infinity-Pool, Whirlpool, Adults-only-Spa, Private-Chalet-Saunen und exklusive Ruhezonen mit Blick auf die Allgäuer Alpen schaffen Raum für Erholung, Entspannung und Wohlbefinden.

08381 912320 | info@hotel-edita.com
www.hotel-edita.com



OY-MITTELBERG
WELLNESSHOTEL MITTELBURG

TRAUMURLAUB: ESSEN, WELLNESS & NATUR

Zusammenzusitzen mit Menschen und gemeinsam genießen hat bei uns Tradition. Dazu die Leidenschaft für Essen, Wellness & Massagen, sowie atemberaubende Natur direkt ab der Haustüre.

08366 180 | info@mittelburg.de
www.hotel-mittelburg-allgaeu.de



BAD HINDELANG
HOTEL PRINZ-LUITPOLD-BAD

WO DER HERBST AM SCHÖNSTEN IST

Direkt vom Hotel in den Allgäuer Herbst wandern. Danach warten Panorama-Wellness mit 3 Pools und 5 Saunen inkl. beheiztem Außenpool mit Bergblick und die Ruhe unserer Alleinlage auf Sie.

08324 8900 | info@luitpoldbad.de
www.luitpoldbad.de



HIRSCHEGG / KLEINWALSERTAL
A-ROSA IFEN HOTEL KLEINWALSERTAL

IHR SEHNSUCHTSORT IN DEN BERGEN

Lässiger Lifestyle trifft auf authentische Atmosphäre. Kulinarischer Gaumenkitzel auf alpine Herzklopfmomente. Und Infinity Pool-Vergnügen auf Abenteuer in herrlicher Bergnatur.

+43 (0) 5517 6080 | ihk@a-rosa.at
www.arosahotels.de/hotels/kleinwalsertal.html

Wellness für alle



Foto: Adobe Stock

Eingewickelte Sauna-Mumien fallen erst recht auf und eingeschaltete Handys sind nicht nur ein Lärmproblem: Das sind die wichtigsten Spa-Etiketten

Nackt oder nicht? Für Wellness-Neulinge ist das eine große Frage. Aber wenn am Eingang zur Saunawelt das Schild hängt: „Ab hier textilfreie Zone“ ist das keine Kann-Option, sondern ein Muss. Für Gäste aus englischsprachigen Ländern führt das oft zu großem Erstaunen: Wirklich nackt? Ja, man sauniert wirklich nackt! Schließlich hindert Kleidung den Körper am Schwitzen. Zudem können sich in synthetischen Stoffen Schweiß und Bakterien sammeln.

Umgekehrt gilt es, fremde Sitten zu beachten. Wer als deutscher Saunagast im Ausland allzu unbekümmert die Hüllen fallen lässt, riskiert einen Fauxpas. Zwar sauniert man in Deutschland, Österreich, Südtirol, den Niederlanden, Skandinavien oder Polen nackt, doch in Ländern wie Frankreich, Spanien, den USA, Australien, England und auch Italien trägt man Badekleidung. Gerade in Südtiroler Wellnesshotels, in denen deutsche und italienische Sauna-Kulturen aufeinandertreffen, führt das immer wieder zu Irritationen. Größere Häuser lösen den Konflikt häufig mit zusätzlichen Textilsaunen.

Unbekleidet in der Sauna: Je öfter die Besuche, desto selbstverständlicher

Zurück zur deutschen Sauna: Wenn das Schamgefühl anfangs zu groß ist, kann ein locker umgehängtes kleines Handtuch helfen, das man beim Hinsetzen wegnimmt. Aber bloß nicht von Kopf bis Fuß in Stoff einwickeln, um vermeintliche Blicke abzuwehren! Das Ergebnis ist oft das Gegenteil: Die anderen schauen nun erst recht. Die vermummten Sonderlinge haben unter eingefleischten Saunafans übrigens den Spitznamen „Sauna-Mumien“.

Erfahrene Saunagänger machen sich ohnehin wenig Gedanken darüber, ob ihnen jemand was „abschauen“ könnte. Je öfter man eine Sauna besucht, desto natürlicher wird der Umgang mit der Nacktheit. Eines versteht sich allerdings von selbst: In der Sauna wird niemand angestarrt. Auch wenn jemand von oben bis unten tätowiert ist, heißt das nicht, dass das ein Freibrief zum unverfrorenen Mustern ist. Und wenn man in der Sauna jemanden trifft, den man kennt und lieber angezogen getroffen hätte? Ein Tipp ist, sich am besten nicht gegenüber zu setzen, sondern so, dass beide in die gleiche Richtung schauen. Das erspart unangenehme Situationen.

Die richtige Kleidung beginnt schon auf dem Weg ins Spa. Vom Hotelzimmer darf man in der Regel im Bademantel in den Wellnessbereich gehen, allerdings nicht unbedingt quer durch das Hotelfoyer. Manche Hotels haben ihren Lift praktischerweise so programmiert, dass er ohne Anzuhalten in den Spa-Bereich fährt. Auch zur Massage begibt man sich im Bademantel. Bei der Behandlung behält man seinen Slip an oder bekommt spezielle Einwegunterwäsche gereicht. Bademantel, Handtücher und Frotteeschuhe liegen meist auf dem Hotelzimmer. Mitgebrachte Plastik-Badeschlappen können ebenfalls praktisch sein, weil sie sich nicht mit Wasser vollsaugen.

Vor und nach dem Saunagang gehört eine Dusche zum guten Ton. Beim Rein- und Rausgehen nicht unnötig trödeln und die Tür offenlassen, denn die Hitze soll in der Kabine bleiben. Aus dem gleichen Grund ist es kein feiner Zug, beim Sauna-Aufguss vorzeitig rauszugehen. Drinnen gilt: Zwischen Körper und Holzbank muss unbedingt ein Handtuch liegen. Auch die Füße gehören darauf. Kein Hautkontakt mit dem Holz! Das Handtuch sollte deshalb ausreichend groß sein. Im Dampfbad gibt es in guten Hotels meist kleine Textil-Unterlagen zum Draufsetzen. Anschließend kommen sie in einen dafür vorgesehenen Korb. Außerdem sollte man seinen Platz mit dem Duschschlauch gründlich abspülen, bevor man das Dampfbad verlässt. In der Sauna selbst werden Gespräche höchstens im Flüsterton geführt.

Nach der Sauna ist man wunderbar müde und möchte im Ruhebereich entspannen. Manchmal wartet dort jedoch ein kettensägender Schnarcher oder eine fröhliche Runde von Schnatterliesen, die alle möglichen Bekannten durchhechelt. Genau deshalb gilt: Der Spa-Bereich ist ein Ort der Stille. Laute Unterhaltungen, Musik ohne Kopfhörer und sogar ständiges Zeitungsrascheln können andere Gäste um ihre Erholung bringen. Und noch etwas: Es versteht sich von selbst, dass die Liegen nicht stundenlang mit dem Handtuch reserviert werden, während man selbst zum Mittagessen geht. Wer gerade nicht dort ausruht, sollte den Platz für andere Gäste freigeben.

Der Schutz der Persönlichkeitsrechte der Spa-Besucher hat Priorität

Besonders wichtig ist inzwischen der korrekte Umgang mit dem Handy geworden. Im besten Fall bleibt das Smartphone im Spind oder im Hotelzimmer. Wer im Wellnessbereich nicht darauf verzichten möchte, sollte es zumindest lautlos schalten. Ein ständiges „Ping“ von eingehenden Nachrichten nervt die anderen Ruhesuchenden genauso wie ein klingelndes Telefon.

Beim Handy geht es längst nicht mehr nur um störende Telefonate. Für viele Gäste ist die Kamera das größere Problem. Immer mehr Menschen haben Angst, im Spa fotografiert oder gefilmt zu werden. Die Befürchtung ist nachvollziehbar: Niemand möchte halb nackt ungefragt in sozialen Medien landen. Deshalb sollten Kameras im Wellnessbereich tabu sein, nicht nur aus Rücksicht, sondern auch aus Respekt vor dem Persönlichkeitsrecht der anderen Gäste. Viele Spas und Thermen verbieten deshalb Fotografieren, Filmen und Telefonieren ausdrücklich. Das ist eine sinnvolle Regel. Denn in einer Sauna oder im Ruhebereich möchte niemand überlegen müssen, ob der Gast gegenüber gerade tatsächlich nur Nachrichten schreibt – oder vielleicht doch die Kamera aktiviert hat.

Die einfachste Spa-Regel lautet deshalb: Handy weg und die herrliche Ruhe genießen. Wer Unterhaltung braucht, kann einen reinen MP3-Player mit Kopfhörern zum Musikhören verwenden. Wer lesen möchte, nimmt ein Buch, eine Zeitung oder einen reinen E-Book-Reader mit. So bleibt der Wellnessbereich das, was er sein soll: ein Ort, an dem man abschalten kann. *Susanne Hauck*

Klare Regeln gegen Stress

Warum modernes Arbeiten erschöpfen kann

Akute Belastungsreaktionen und Anpassungsstörungen waren 2025 die häufigste psychische Diagnose bei Berufstätigen und der dritthäufigste Krankschreibungsgrund überhaupt – gleich hinter Infektionen der oberen Atemwege und Rückenschmerzen, berichtet die Kaufmännische Krankenkasse (KKH). Sie können auch die Vorstufe einer Depression sein.

Doch was ist es, was Berufstätige mental immer stärker zu belasten scheint? Neben privaten sowie gängigen beruflichen Stressoren wie etwa einem zu hohen Arbeitspensum und ständigen Überstunden, einem geringen Gehalt und Existenzängsten oder Konflikten mit Kollegen und Vorgesetzten misst Aileen Könitz, die als Medizinerin bei der KKH tätig ist, der modernen Arbeitsweise mit Laptop und Smartphone ebenfalls eine Rolle zu. Damit einher geht die Frage: Bedeuten mobiles Arbeiten und zeitliche Flexibilität wirklich Freiheit oder Druck durch permanente Selbstorganisation und Verantwortung ohne klare Grenzen? „Ich bezeichne es gern als den unsichtbaren Stress der Unklarheit", sagt die Expertin für psychiatrische Fragen. „Moderne Arbeit kann erschöpfen, obwohl sie flexibler geworden ist. Arbeit stresst heute nicht nur, weil sie grundsätzlich als zu viel erlebt wird, sondern auch, weil vieles unentschieden, diffus und ungeklärt bleibt. Nicht nur die Arbeit selbst setzt viele Menschen unter Druck, sondern das permanente Interpretieren: Wer ist zuständig? Was wird erwartet? Was darf ich ablehnen? Muss ich nonstop erreichbar sein? Wann ist etwas genug? Auf welchem Kanal soll ich kommunizieren?", erläutert Könitz. Flexibles Arbeiten kann also dann Stress auslösen, wenn klare Regeln fehlen, wenn Zuständigkeiten, Prioritäten oder Erwartungen unausgesprochen bleiben und die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit immer mehr verschwimmen. „Diese ständige Unklarheit", sagt Könitz, „kann es erschweren, sich nach der Arbeit gedanklich zu distanzieren und zur Ruhe zu kommen. Auf Dauer kann dies zu Anspannung und mentaler Erschöpfung führen."

Die Mittagspause für den Hausputz oder das Fitnessstudio verlängern, nachmittags die Kinder zum Sport begleiten und dafür abends noch mal für ein paar Stunden den Laptop aufklappen – in vielen Fällen trägt diese Flexibilität zu einer besseren Work-Life-Balance bei. Diese sogenannte Arbeitszeitfragmentierung, sprich das Aufbrechen des Arbeitstages in mehrere kurze Phasen, kann aber auch zu einem stärkeren Zeit- und Leistungsdruck führen. Denn: Ein häufiger Wechsel zwischen Arbeit und Privatleben bedingt zum einen, dass die damit einhergehenden unterschiedlichen Rollen einmal mehr Zeit und Energie kosten können. Zum anderen entstehen durch eine Ausweitung der Arbeitszeit auf die Abendstunden verkürzte Ruhezeiten und ein längerer wöchentlicher Arbeitszeitrahmen. Das kann kurzfristig die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, den Schlaf und das Wohlbefinden insgesamt beeinflussen und langfristig sogar schwerere gesundheitliche Probleme wie Belastungsreaktionen, chronische Erschöpfung und einen Burn-out nach sich ziehen. „Das Aufweichen von Arbeitszeitgrenzen und die Möglichkeit, die Arbeitszeit für private Verpflichtungen zu unterbrechen, kann zwar grundsätzlich die Vereinbarkeit von Beruf- und Privatleben fördern. Das trägt aber nur dann zu einer besseren Work-Life-Balance bei, wenn die Rahmenbedingungen klar definiert sind", erläutert Aileen Könitz. „Das gilt vor allem, wenn Berufstätige ihren Job zugunsten von Care-Arbeit für die Familie unterbrechen. Denn dann machen sie keine Erholungspause, sondern arbeiten unbezahlt weiter."

Unternehmen sollten daher klare Strukturen schaffen, an denen sich Arbeitnehmende orientieren können. Dazu gehören verbindliche zeitliche Obergrenzen für die Arbeitstage und klare Regeln für Ruhezeiten im Job. Die Erholung von Mitarbeitenden kann man fördern, indem Pausen und freie Zeiten bewusst respektiert werden. Berufstätige können auch selbst viel dazu beitragen, flexibles Arbeiten positiv zu nutzen und sich vor den negativen Folgen zu schützen, zum Beispiel durch feste Arbeits- und Pausenzeiten, die eine klare Trennung zwischen Job und Privatem ermöglichen, sowie durch das bewusste Abschalten digitaler Geräte nach Feierabend. Regelmäßige Bewegung, Entspannungstechniken und soziale Aktivitäten seien laut Könitz auch wichtig. Wem besonders das Nein-Sagen und damit das Setzen von gesunden Grenzen schwerfällt, kann zum Beispiel im Zuge eines Online-Coachings der Krankenkasse Unterstützung finden.



Weniger für mehr

Auf Nahrungsaufnahme für einen begrenzten Zeitraum zu verzichten, lässt nicht nur die Pfunde purzeln, es kann auch zum Wohlbefinden beitragen

In vielen Kulturen hat das Fasten einen festen Platz. Im alten Griechenland empfahl der Arzt Hippokrates von Kos den Nahrungsverzicht als Heilmittel. Die Philosophen Sokrates und Platon sahen darin einen Weg zu geistiger Klarheit. Im christlichen Glauben ist eine vierzigtägige Fastenzeit vor Ostern verankert und im Ramadan ist es Muslimen und Muslimas nicht gestattet, zwischen Sonnenaufgang und -untergang zu essen und zu trinken. Körper, Seele und Geist, so wissen die Menschen seit je, profitieren davon, dass der Magen für eine Weile leer bleibt.

Verzicht auf Genussmittel, Anstrengung ist zu vermeiden

Wer heute von Heilfasten spricht, meint meist die Methode von Dr. Otto Buchinger (1878–1966), die der Arzt nach einer langen Krankheit entwickelte: Eine Mandelentzündung heilte nicht vollständig aus, er entwickelte eine rheumatische Arthritis. Antibiotika waren 1917 noch nicht bekannt. Er unterzog sich bei einem Kollegen einer Fastenkur amerikanischer Tradition und konstatierte später: „Nach 19 Tagen war ich dünn, ich konnte alle Gelenke wieder wie ein junger Mann bewegen." Buchinger vertiefte sich in die Materie und gründete schon 1920 eine eigene Heilfastenklinik, 1953 folgte seine Privatklinik in Überlingen am Bodensee. Der Begriff Entschlackung als Metapher für die Reinigungsvorgänge des Organismus während des Fastens wurde von Buchinger geprägt.

Eine Kur nach Buchinger kann auf drei, fünf oder zehn Tage angelegt werden. Buchinger selbst empfahl sogar eine Dauer von zwei bis vier Wochen – in unserer schnelllebigen Zeit kaum mehr vorstellbar. Der Verzicht auf Kaffee, Alkohol und Nikotin versteht sich von selbst. Moderate körperliche Aktivitäten wie Spaziergänge oder Schwimmen sind erlaubt, aber man sollte Stress insgesamt vermeiden und sich emotional auf das Fasten einlassen.

Schon am Tag vor Beginn der Kur wird die Energiezufuhr auf 1000 Kilokalorien reduziert. Am Morgen des ersten Tages geht es mit der Darmreinigung meist mit Glaubersalz los, für die man viel Flüssigkeit benötigt. An einem typischen Fastentag wird die Energiezufuhr auf 250 bis 500 Kilokalorien gedrosselt, in Form von Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäften und etwas Honig über den Tag verteilt. Dazu viel Flüssigkeit in Form von Wasser und ungesüßten Kräutertees. Nach Ende der Fastenkur folgt das Fastenbrechen, vielleicht mit einem Apfel am Morgen und einer Kartoffelsuppe am Abend. Schließlich muss der Körper sich jetzt wieder an feste Nahrung gewöhnen. Dazu eignet sich eine leichte pflanzliche Kost mit Ballaststoffen und hochwertigen Pflanzenölen. Tag für Tag darf die Kalorienzufuhr gesteigert werden von 800 am ersten bis 1600 Kalorien am vierten Tag nach dem Fastenbrechen.

Während der Hunger einen am ersten und zweiten Tag ganz schön umtreiben kann, tritt danach Entspannung ein: Der Körper schaltet auf innere Fettverbrennung um und zapft die eigenen Reserven, Fett und Eiweiß, an. Die Energie kommt nur noch aus der Muskelmasse, daher bleibt Bewegung wichtig. Der leere Darm sendet außerdem keine Signale mehr ans Hirn: „Nachschub!" Fastende berichten von einem Gefühl beschwingter Leichtigkeit und Wohlbefindens. Und manche, dass es Überwindung braucht, um am Ende wieder mit dem Essen zu beginnen.

Beobachtet wurde etwa eine Normalisierung der Cholesterin- und Blutzuckerwerte, die Entlastung von Gelenken und Wirbelsäule, antientzündliche Prozesse und eine gestärkte Psyche. Oft steht die Kur am Anfang einer veränderten, verbesserten Lebensweise, eine Art Neustart. Unerwünschte Nebenwirkungen können Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, Rückenschmerzen und Schlafstörungen sein. Für eine langfristige Gewichtsreduktion eignen sich die Kuren allerdings nicht. Meistens hat man die verlorenen Kilos nach ein paar Wochen wieder drauf.

Wenn man sich gut vorbereitet und ein paar Tage freigeschaufelt hat, kann man eine Buchinger-Kur zu Hause unter eigener Regie durchführen. Es ist allerdings anzuraten, sich vorher mit dem Hausarzt zu besprechen. Wer etwa regelmäßig Medikamente zu sich nimmt, muss dies ebenfalls mit dem verschreibenden Arzt oder Ärztin besprechen. Besser ist, sich bei der Kur begleiten zu lassen. Bundesweite Adressen sind auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu finden. Auch Reha-Kliniken bieten Fasten-Seminare stationär und ambulant an, häufig gibt es dazu von der Krankenkasse einen Zuschuss – Nachfragen lohnt sich.

Fasten im Wellnesshotel kann einige Vorteile haben

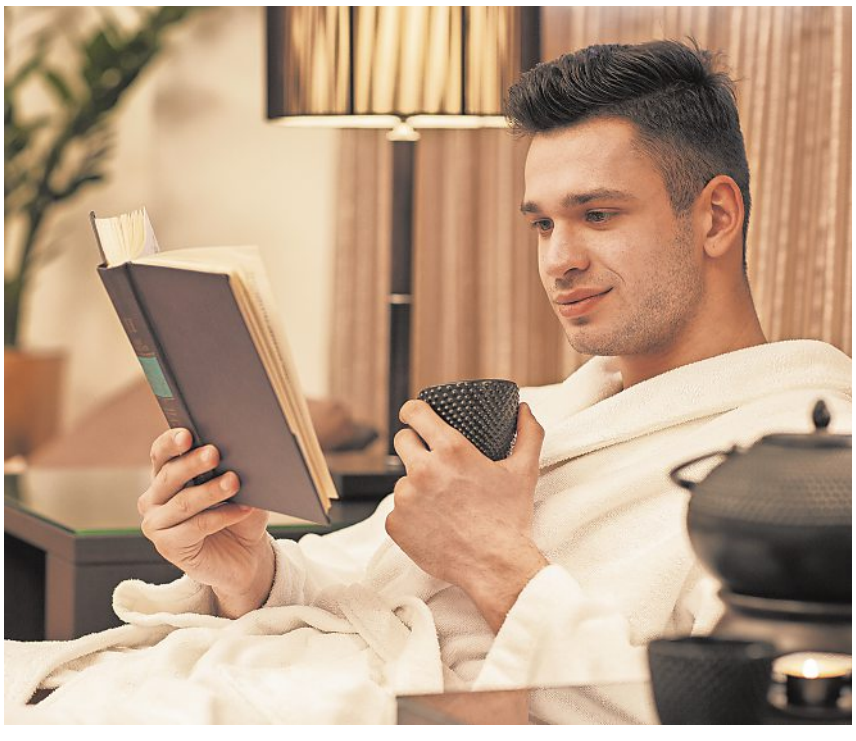
Wer sich etwas richtig Gutes tun will, bucht einen Aufenthalt in einem der zahlreichen Wellness-Hotels, die Fastenpakete in ihr Programm aufgenommen haben. In schönster Natur mit Blick auf die Berge, in einem gepflegten Haus mit heimeligem Ambiente wird die Kur zu Wohlfühlzeit, in der man sich ganz auf sich selbst zurückfallen lassen, auf die körperlichen und seelischen Prozesse fokussieren kann. Außerdem lernt man im Idealfall nette Gleichgesinnte kennen und schließt sich zu gemeinsamen Spaziergängen zusammen und tauscht sich über das Erlebte aus.

Viele Häuser bieten zudem ansprechendes Rahmenprogramm an: Anwendungen wie Leberwickel unterstützen die Entgiftung, Yoga und Gymnastik halten den Körper beweglich. Beliebt sind Entspannungsübungen und Meditationen, Fastentreffs und gemeinsames Waldbaden. Beste Zutaten für eine entspannende Me-Time, die einen voller Kraft und neuer Frische in den Alltag entlässt.

Sona Hähnel



Raus aus dem Alltagstrott: Manche Menschen begeben sich zum Heilfasten bewusst in die Natur und genießen zum Beispiel die erholsame Atmosphäre eines Wellnesshotels.



Wann hat man sich zuletzt die Zeit genommen und in Ruhe ein Buch gelesen? Während des Heilfastens kann man sich ganz gezielt solchen Tätigkeiten widmen. Fotos: Adobe Stock

HOTEL

PRINZ-LUITPOLD-BAD



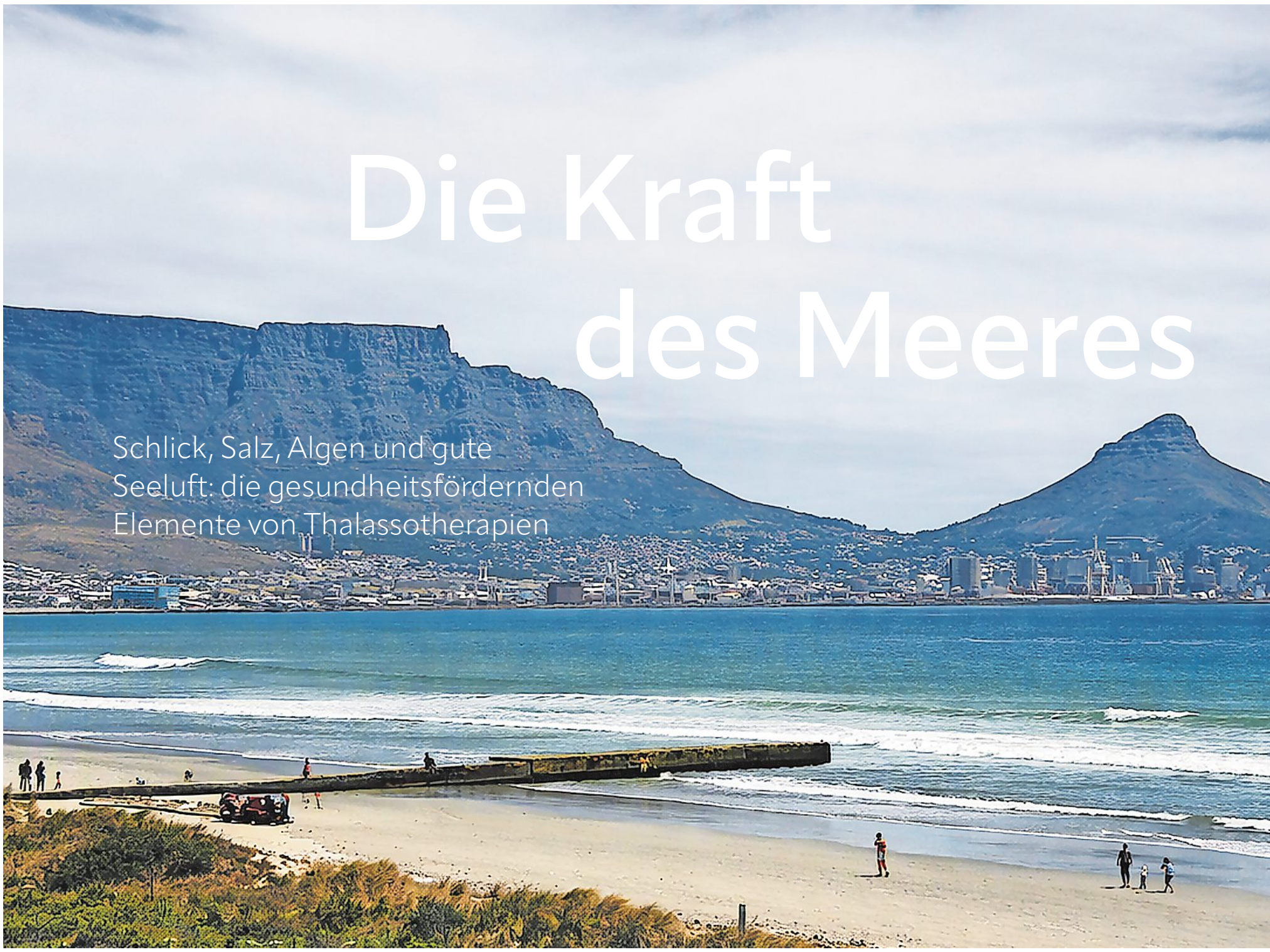
Wo die Zeit stillsteht

Ein besonderer Ort mit Bergblick, Zimmern mit Südbalkon, großem Wellnessbereich mit drei ganzjährig beheizten Pools und bezaubernder Atmosphäre.

Ein Ort zum Entspannen und um die Natur des Allgäus zu genießen.
Mit Wanderwegen direkt ab Hotel.

www.luitpoldbad.de

Die Kraft des Meeres



Schlick, Salz, Algen und gute Seeluft: die gesundheitsfördernden Elemente von Thalassotherapien

Zwei Wochen am Meer, besser drei, können Wunder wirken. So schwärmte schon Heinrich Heine während eines Strandurlaubs auf Norderney: „Hab schon viermal gebadet und befinde mich wohl." So wohl, dass er bekannte: „Ich liebe das Meer, wie meine Seele ...". Der gebürtige Hamburger, der Zeit seines Lebens mit Lungenleiden zu kämpfen hatte, war ein bekennender Fan der Nordsee-Insel. Eine Urlaubsdestination, die schon Ende des 18. Jahrhunderts auf eine Wohlfühl-Atmosphäre setzte, als „wohltätige Seebadeanstalt", wie es damals hieß. Heute zählt die Insel zu den bedeutenden Thalassozentren an den deutschen Nordsee- und Ostseeküsten.

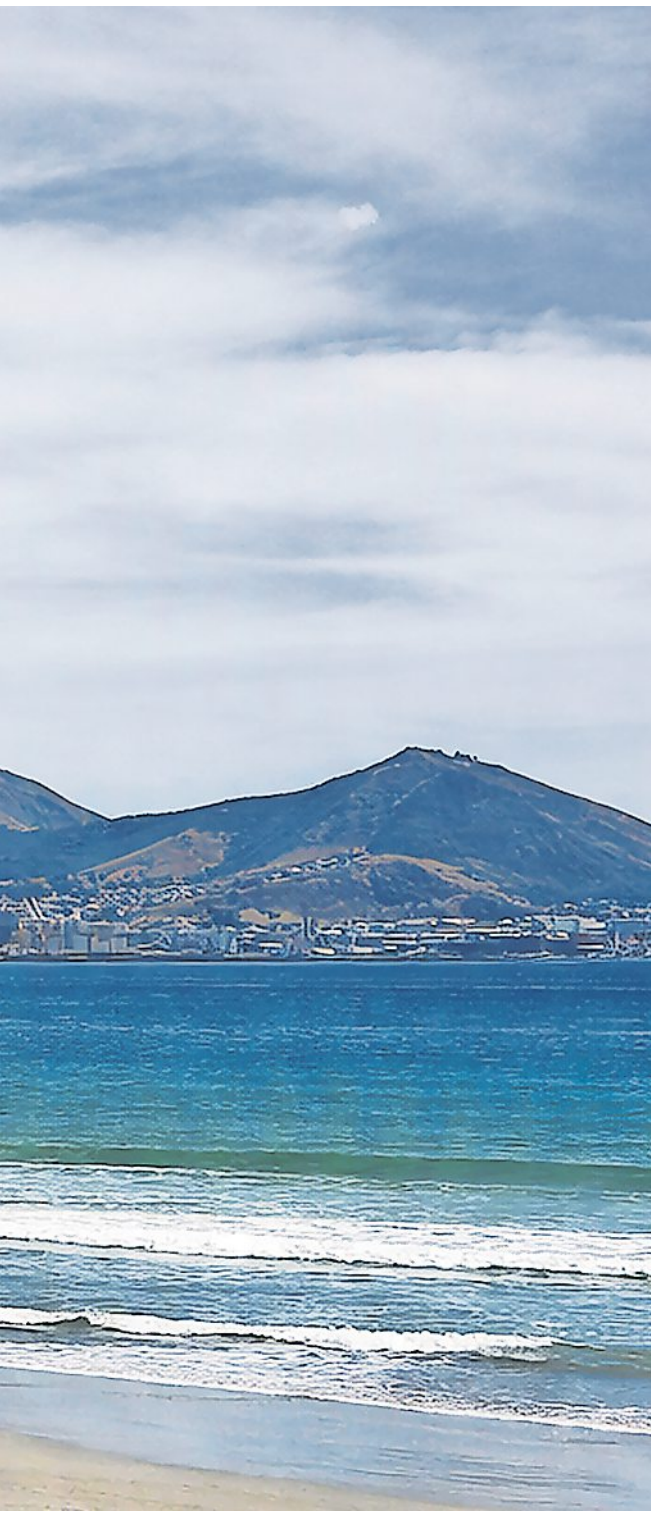


Die Wakame-Alge mit ihren Nährstoffen und Vitaminen gehört in Japan zu einer gesunden Ernährung dazu. Wakame-Salat, hier bestreut mit Sesamsamen, ist mittlerweile auch bei uns beliebt. Foto: Horst Kramer

Der Begriff „Thalasso" leitet sich vom altgriechischen Begriff „thálassa" ab, eine Bezeichnung gleichermaßen für das griechische Mittelmeer – samt Ägäis und Schwarzes Meer – wie für die dort lebende Göttin. Schon in der Antike wussten Gelehrte wie Hippokrates (460–370 v. Chr.) oder Plinius der Ältere (23–79 n. Chr.) von der Heilkraft des Wassers und empfahlen Meerwasserbäder etwa bei Ischiasbeschwerden oder Rheuma, bei Hautjucken und Flechten.

In Deutschland lange wenig bekannt

Ein Wissen, das im Mittelalter größtenteils verloren ging, und erst im Zeitalter der Aufklärung wieder aufgegriffen und empirisch überprüft wurde, mehr oder weniger. Das erste Seebad in Deutschland wurde 1793 in Heiligendamm an der mecklenburgischen Ostseeküste eröffnet, Norderney folgte 1797 als erstes deutsches Nordseebad. Die wichtigste aktive Therapieform war „Wellenbaden", wie Heine seine Badegänge im Meer nannte, dazu Strandspaziergänge, Kutschenfahrten oder auch Bootstouren.
Der Terminus „Thalassotherapie" wurde im Jahr 1867 vom französischen Arzt Dr. Joseph La Bonnardière geprägt. Ab Ende des 19. Jahrhunderts wurde in Frankreich und England daraus eine regelrechte Bewegung. In der deutschen Bade- und Kurszene spielte der Terminus keine Rolle, er tauchte erst ab den 1990er-Jahren häufiger auf. „Unter den Begriff Thalassotherapie fallen alle Anwendungen in Verbindung mit Meerwasser, Meersalz, Algen und Sand", konstatiert der Innsbrucker Terminologie-Experte Dr. Peter Sandrini in seinem sechsprachigen Glossar „Sanus per aquam. Wellness" (Innsbruck, 2009). Die Abkürzung des Titels ist übrigens „Spa". Sandrini fasst zusammen: „Dank seiner vielseitigen Wirkung stimuliert das Meerwasser nicht nur die allgemeinen Körperfunktionen, sondern erfüllt auch einen vorsorgenden und ästhetischen Zweck, der erlaubt, neue Energien, Schönheit und Wohlbefinden zu erlangen."
Werden Meerwasser und Küste mit medizinischer Betreuung, physiotherapeutischen Angeboten, Ernährungskonzepten und Wellnesselementen kombiniert, ist es bis zu einer Thalassotherapie nicht mehr weit. Doch der Terminus „Thalasso" ist nicht geschützt. Im Prinzip kann sich jeder Mensch „Thalassotherapeut" nennen und jedes Produkt mit einem „Thalasso"-Label gekennzeichnet werden. Um derlei Missbrauch zu verhindern, hat der 2001 gegründete „Verband Deutscher Thalasso Zentren e.V." mit Sitz in Rostock, ein Zusammenschluss einiger namhafter, an der Nord- oder Ostsee gelegener Kur- und Wellnesshotels, zwingende Voraussetzungen für Thalasso-Einrichtungen formuliert: Meereszugang, Behandlungen ausschließlich mit frischem Meereswasser, fachärztliche Betreuung, ein professionelles Team aus Masseuren, Hydrotherapeuten und Sportlehrern sowie einige weitere Kriterien. Ähnliche Bedingungen finden sich auch bei anderen Verbänden etwa beim Heilbäderverband des Zwei-Meeres-Bundeslands Schleswig-Holstein oder auf den Seiten einzelner Einrichtungen. Eine aktuelle Metastudie der italienischen





Links: Die Kapregion ist auch für Thalasso-Fans eine Reise wert: hier die Atlantikküste westlich des berühmten Tafelbergs.

Oben: Die Kraft und Magie des Meeres lässt sich auch auf den Kanaren spüren, hier bei Ebbe am schwarzen Sandstrand auf La Gomera.

Rechts: Wandern im Watt – ein wichtiger Bestandteil vieler Thalassokuren, hier vor Cuxhaven. Die aerosolreiche Luft lässt sich schmecken, die frische Brise bläst Müdigkeit und Erschöpfungssymptome hinweg. Fotos: Horst Kramer



Mediziner Dr. Michele Antonelli und Dr. Davide Donelli von der Universität Parma zeigt, dass therapeutische Thalassokuren bei bestimmten Hauterkrankungen wie Schuppenflechte und spezifischen rheumatischen Beschwerden wie Fibromyalgie – früher als Muskelrheuma bekannt – zu deutlichen Verbesserungen geführt haben. Der sprechende Titel der Studie lautet: „A narrative review of thalassotherapy and the health benefits of seawater and coastal climates".

Meerwasser wird in vielen Thalasso-Kur-Einrichtungen sowohl kalt als auch erwärmt angewendet. Wattenmeer- und Ostseeschlick enthalten Mineralien wie Schwefel, Kalzium, Kalium und Phosphor. Er kann bei Gelenkbeschwerden, Rheuma oder Hautproblemen aufgetragen werden, ein warmes Schlickbad dient zudem der Entspannung. Feiner Sand wird zum Beispiel für Peelings genutzt.

Algen und Thalasso: Ein starkes, wertvolles Duo

Eine besondere Rolle in der Thalassowelt spielen Algen. In Ostasien gelten sie seit Jahrtausenden als Lebensmittel und Heilmittel. Sowohl Mikroalgen, die mit den Augen nicht oder kaum erkennbar sind, als auch Makroalgen, darunter Grünalgen, Rotalgen und Braunalgen. In der japanischen Küche sind sie gang und gäbe: Für Sushiröllchen werden Noriblätter verwendet, eine Braunalgenart. Eine bekannte Grünalgenart ist Wakame. Flocken beider Arten sind beliebte Toppings.

Doch auch auf den britischen Inseln werden Algen seit jeher geschätzt: Wales-Reisende kennen vermutlich das dortige Nationalgericht „Laverbread", das aus einer lokalen Rotalge erzeugt und kalt oder warm verzehrt wird. In Irland ist der „Carrageen Moss Pudding" sehr beliebt, ebenfalls eine Rotalgen-Delikatesse. Meeresalgen wie Meeresfisch bauen langkettige, hoch ungesättigte Omega-3-Fettsäuren auf, die im menschlichen Körper deutlich wirksamer sind als die terrestrischer Pflanzenprodukte wie Raps-, Soja- oder Walnussöl, wie Dr. Insa Menke vom Helmholtz-Zentrum Hereon feststellt, in ihrem Handbuch „Fisch, Meeresfrüchte und Algen. ‚Blaue' Lebensmittel als Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung" (Geesthacht, 2023). Sie lobt: „Nahrungsmittel auf Algenbasis erzeugen im Vergleich zu anderen Lebensmitteln die geringste Umweltbelastung."

Heinrich Heine: „Ich liebe das Meer wie meine Seele."

Es gibt allerdings auch problematische Aspekte der Algennutzung. Denn Meere verschmutzen, durch Abwässer, Abfall, Schiffsverkehr. Zwar werden Speisealgen in speziellen Algenfarmen gezüchtet. Doch mit deren Qualität hapert es manchmal, je nach Produktionsregion. Eine Gefahr, die sich im gesicherten Umfeld von Thalassozentren nicht stellt. Auch weil sie auf lokale oder europäische Algen setzen, etwa aus Irland, Norwegen, Dänemark oder Deutschland. Die EU fördert gezielt entsprechende Projekte.

Welche Speisen Heinrich Heine vor 200 Jahren auf Norderney goutierte, wissen wir leider nicht. Algen standen damals nicht auf den Speisekarten. Dafür Schollenfilet mit Nordseekrabben – damals wie heute eine typische und gesunde Küstenspezialität.

Horst Kramer

Tipps für Thalasso-Urlaubsregionen

Neben den ostfriesischen sind auch die nordfriesischen Inseln seit jeher für ihre Meeres-Wellness- und Gesundheits-Destinationen berühmt, ebenso Nordsee-Küstenorte wie Cuxhaven oder St. Peter-Ording. Die Ostsee lockt mit ihrem milderen Klima, ob an den Förden Schleswigs, auf Fehmarn oder rund um die Lübecker Bucht. Weiter östlich finden sich Top-Thalasso-Retreats etwa in Warnemünde, Heiligendamm, auf Rügen oder auf Usedom. Im irischen Seaweed Bath nutzt man ebenfalls die Wirkung von Meerwasser und Algen. Die große britische Insel verfügt über Hotspots in Wales und an der Südküste. Die größte Thalasso-Kurort-Dichte weist wohl Frankreich auf, neben der Bretagne auch im Süden, sogar auf Korsika. Klar, dass auch die spanischen und portugiesischen Küsten und Inseln beliebte Thalasso-Einrichtungen aufweisen. Aber auch die südafrikanische Kapregion ist eine Thalasso-Reise wert. Ein besonderer Clou: morgens ein Bad im kalten Atlantik, abends im warmen Indischen Ozean. *kra*

Historische Bäder-Kultur, die noch heute fasziniert

Elf Städte in sieben Ländern feiern fünf Jahre Welterbe-Status



Blick auf das Kurhaus und den Kurgarten in Baden-Baden. Foto: Adobe Stock



Historischer Baderaum im Kaiserbad im tschechischen Karlovy Vary (Karlsbad). Foto: Adobe Stock

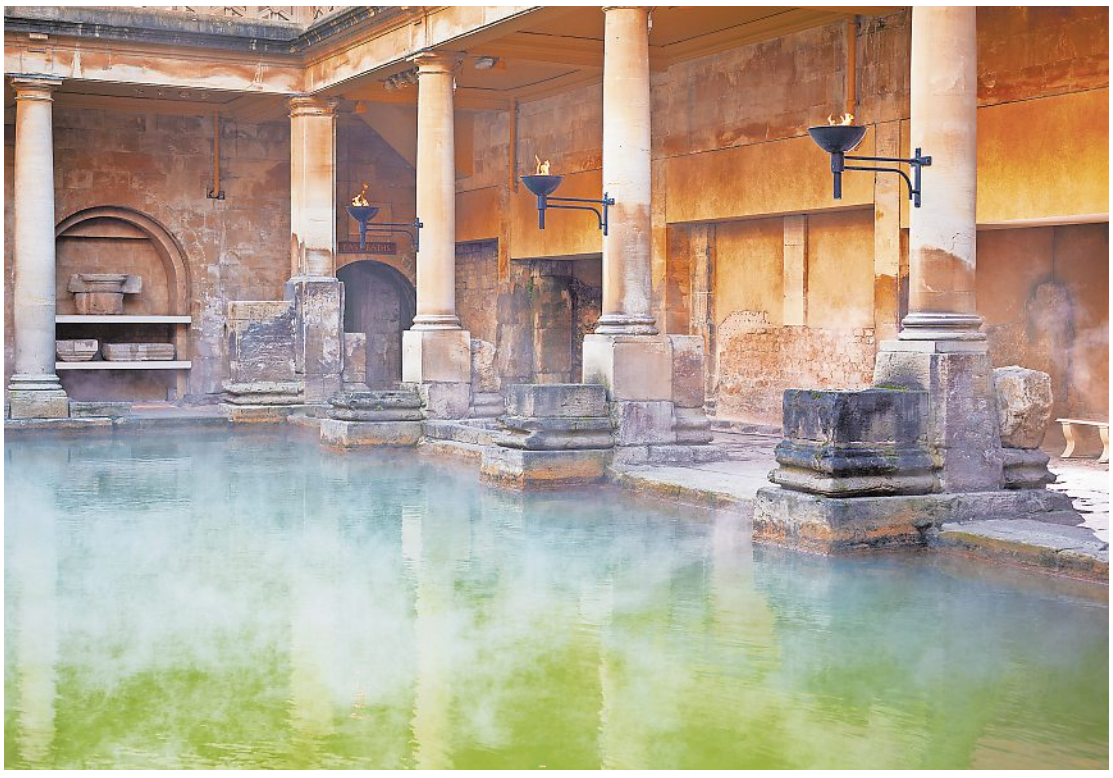
Sie zieht einen sofort in den Bann, die ganz besondere Atmosphäre, die man in einer historischen Kurstadt spürt. Ehrwürdige Gebäude mit monumentalem Schick, weitläufige Parkanlagen, Blumenschmuck und Wasserspiele wohin man auch blickt. Eine freundliche Opulenz, die an vergangene Zeiten erinnert, aber noch heute ihre Berechtigung hat. Als optischer Genuss und oft auch noch zur körperlichen Ertüchtigung.

Dieses Zusammenspiel funktioniert nach wie vor und hat die UNESCO vor fünf Jahren dazu veranlasst, ihre Welterbestätte um „The Great Spa Towns of Europe", also die bedeutendsten Kurstädte des Kontinents, zu erweitern. Um ihre natürlichen Mineralwasser-Quellen herum haben sie sich entwickelt. Mit ganz besonderer Architektur und der Tradition des „Kurens", bei der die Heilkraft des Wassers genutzt wird und aus der auch immer wieder eine besondere Innovationskraft in medizinischer und kultureller Hinsicht hervorgegangen ist. Neue Behandlungsmethoden, das Bewusstsein für die körperliche und seelische Erholung und nicht zuletzt auch neue Formen der Freizeitgestaltung: Bewegung als Therapie, Zerstreuung als wohltuendes Element und die bewusste Abgrenzung von der Zeit, die wir heute als „Alltag" bezeichnen. Es ist also kein Zufall, dass sich legendäre Casinos, renommierte Theater und Bühnen und vielleicht auch das Shoppen zum Vergnügen oftmals genau hier entwickelten. Laut UNESCO stellen die elf ausgewählten Städte in sieben Ländern „die dynamischsten und außergewöhnlichsten Zeugnisse des europäischen Kurphänomens" dar. In Deutschland zählen dazu Baden-Baden, Bad Ems und Bad Kissingen, in Tschechien wurden Františkovy Lázně, Karlovy Vary (Karlsbad) und Mariánské Lázně ausgewählt, Baden bei Wien ist die „Greatest Spa Town" in Österreich, Spa repräsentiert die Bäderkultur in Belgien, Vichy jene in Frankreich, Montecatini Terme ist die herausragende Bäderstadt in Italien und Bath im Südwesten von England zieht schon seit dem 18. Jahrhundert die Erholungssuchenden an.

Architektonische Preziosen

Bei all den herausragenden Bauwerken der Bäderarchitektur in den ausgewählten Städten fällt es schwer, einige davon herauszugreifen. Besonders eindrucksvoll ist aber das Ensemble von Kurhaus, Trinkhalle und Kurpark in Baden-Baden. Das Kurhaus ist ein klassizistischer Prachtbau aus dem 19. Jahrhundert, in dem sich das berühmte Casino befindet. Nur ein paar Schritte sind es zur Trinkhalle, in dem man heute zwar kein Wasser mehr trinken kann, aber auf jeden Fall genug damit zu

tun hat, all die Schönheiten des Gebäudes zu entdecken, das im Jahre 1842 fertiggestellt wurde. Die eindrucksvollen Fresken von Jakob Götzenberger zum Beispiel oder auch die Außenansicht mit den korinthischen Säulen, die nicht nur die zahlreichen Besucherinnen und Besucher aus Fernost begeistert, die sich dort mitunter gar nicht satt fotografieren können. Unbedingt sehenswert ist auch die Wandelhalle in Bad Kissingen, wo früher nach und beim Trinken des Heilwassers „gewandelt" wurde. Als kreuzförmige Basilika konzipiert fasziniert nicht nur das Gebäude an sich, sondern auch die Innenausstattung im Jugendstil mit ihren Keramikbrunnen und den Majolika-Fliesen. Ein Augenschmaus wie zum Beispiel auch das Kaiserbad im tschechischen Karlovy Vary. Das nationale Kulturdenkmal wurde mehrere Jahre lang aufwendig restauriert und ist ein bedeutendes Beispiel für die Gestaltung von Prachtbauten am Ende des 19. Jahrhunderts. Als Kulturzentrum beherbergt es heute ein Museum und einen Konzertsaal und kann im Rahmen von Führungen besichtigt werden. Trotz seiner neuen Nutzung sind glücklicherweise die wichtigsten historischen Räume und die kunstvolle Ausstattung erhalten geblieben. Und falls das Gebäude jemandem besonders bekannt vorkommen sollte: Seine Fassade war als Casino im Bond-Film „Casino Royale" zu sehen.



Auch Bath im Südwesten Englands ist eine der „Great Spa Towns". Sie ist unter anderem bekannt für ihre römischen Thermalbäder wie dem großen Bad der „Roman Baths", die die Stadt seit der Antike prägen. Foto: Adobe Stock

Hochkarätige Events

Jede der von der UNESCO auserwählten Städte verfügt über ihren ganz eigenen Zauber. Sei es die besondere Mondänität Baden-Badens, Montecatini Termes atemberaubende Lage in den toskanischen Olivenhainen oder der irgendwie typisch englische Charme Baths, dem einst auch die Schriftstellerin Jane Austen nicht widerstehen konnte. Es gehört zum Wesen einer jeden Kurstadt, für ihre Gäste immer wieder ein tolles Programm auf die Beine zu stellen. So wie einmal mehr das „Automne Musical de Spa", ein Festival voller Highlights aus Klassik und Alter Musik, das in diesem Jahr sein 40. Jubiläum feiert und noch bis in den November hinein gehen wird. Am 16. Oktober beginnt das Film-Festival im englischen Bath. Ein kleines, aber feines mit 50 Streifen, die wieder an teils ziemlich ungewöhnlichen Locations der Stadt laufen werden – Gelegenheit, Kino mal ganz anders zu erleben. Übrigens auch bei den begleitenden Events, die ganz auf die Beteiligung des Publikums ausgelegt sind. Im französischen Vichy kommen vom 16. bis 18. Oktober die Fans von „Manouche", Swing und New Orleans-Sound auf ihre Kosten: Das liebevoll kuratierte Festival „Vichy Jazzy" steigt zwar erst zum dritten Mal, schickt sich aber an, ein echtes Kult-Event zu werden. *Kai-Uwe Digel*



AUFBLÜHEN AM ATLANTIK – ZEIT FÜR MICH!

Ein Ort der Ruhe und Geborgenheit, ein Refugium für alle, die sich nach Regeneration und neuer Energie sehnen. Das OCÉANO Health Spa Hotel auf Teneriffa liegt direkt am Meer, eingebettet zwischen Anaga-Gebirge und Atlantik. Moderne und stilvoll eingerichtete Zimmer – alle mit Meerblick, die frische Atlantikluft, Infinity-Pool, Palmengarten und die mediterrane Küche sorgen für Leichtigkeit und Wohlbefinden.

Achtsame Ayurveda-Behandlungen, tiefenwirksame Thalasso-Therapien, Massagen und medizinische Anwendungen für natürliche Schönheit unterstützen auf dem Weg zu neuer Balance und Ausstrahlung. Begegnungen mit Gleichgesinnten entstehen ganz nebenbei – beim Yoga, beim Frühstück oder einfach im Moment.1 Woche im Einzelzimmer mit Meerblick inkl. Halbpension Balance, z. B. Anfang Dezember ab 1.190 € p. P.

OCÉANO Health Spa Hotel · Calle Océano Pacífico 1 · 38240 Punta del Hidalgo, Tenerife

www.oceano.de

Erholung für **zwischendurch**

Die Wellness-Landschaft und Trends verändern sich – unter anderem wird die Langsamkeit neu entdeckt



Immer mehr Männern ist ihr eigenes gepflegtes Erscheinungsbild wichtig. Dafür darf es auch mal ein Wellnessbesuch im Kosmetikstudio sein. Fotos: Adobe Stock

Unser Wohlbefinden ist Grundvoraussetzung für Leistungs- beziehungsweise Widerstandsfähigkeit – unabhängig von der Lebenssituation. Wie aber dieses Ziel erreichen, wo wir in Zeiten leben, die vor allem geprägt sind von Stress, Hektik, Burn-out, Unsicherheit und Konkurrenzdenken? Ins Fitnessstudio, Gewichte stemmen, sich auspowern, bis der Schweiß rinnt oder doch lieber gezielt eine Wellness-Anwendung, die ganzheitlich auf einen abgestimmt ist und am Ende die persönliche Resilienz stützt und stärkt?

War der Besuch eines Spas mit Pool und Sauna vor noch nicht allzu langer Zeit eher Bestandteil längerer Urlaube, so hat sich die Bedürfnis- und Anspruchshaltung vieler Erholungssuchender geändert. Entsprechend gibt es weitere Angebote: Es haben sich mittlerweile Wellness-Landschaften unweit von Job oder Zuhause entwickelt und etabliert, die darauf spezialisiert sind, auch auf die häufig sehr kurzfristigen Bedürfnisse ihrer gestressten Kundschaft zu reagieren, mit individuell zugeschnittenen Möglichkeiten, die weit über den Besuch eines Resorts hinausgehen.

„Man(n) muss sich auch mal jönne könne." Der kölsche Spruch beschreibt sehr treffend das, worum es geht. Nicht zwanghaft, nicht als Muss, sondern bewusst geplant: Urlaub für die Seele zwischendurch – zwischen Meetings und sonstigem Terminzwang. Fast wie am Meer. Zum Beispiel in einem Microsalt-Raum, in dem die Luft mit einem feinen Salznebel angereichert wird. Das sorge, laut einem Wellness-Anbieter aus dem Landkreis München, für ein Mikroklima wie am Meer, stärke so die Atemwege und biete pure Entspannung mit gesundheitsförderndem Nebeneffekt.

In die Zeiten von Stress und Hektik passt zum Beispiel auch perfekt Mental Wellness, wobei der Schwerpunkt auf Meditation, auf Atemübungen, Achtsamkeit und Stressmanagement gelegt wird. Eine Wellness-Form, die man sowohl alleine als auch gemeinsam mit anderen Menschen durchführen kann. Ebenso wie Natur-Wellness draußen im Wald beim Waldbaden oder beim Wandern. So kann man den Kopf von allen störenden Gedanken freibekommen, ganz bewusst ohne das Handy und dem Einfluss sozialer Medien.

Eine besondere Form von Wellness erobert gerade den deutschsprachigen Raum: Slow Jogging. Wissenschaftlich erforscht von Hiroaki Tanaka, einem international anerkanntem Sportphysiologen an der Universität Fukuoka. Was Experten aus Medizin und Sportwissenschaft überzeugt, ist neben der gesundheitlichen Sicherheit die hohe Effizienz des Slow Joggings: Zum Beispiel verbrauche man auf gleicher Distanz und mit gleichem Tempo doppelt so viele Kalorien wie beim Walking und fühle sich beim langsamen Laufen angenehm zufrieden und entspannt. Damit man immer mühelos läuft, gibt es die „Niko Niko"-Faustregel. Das ist Japanisch und bedeutet sinngemäß ein „fröhliches Lächeln". Beim Slow Jogging läuft man nur so schnell, dass man sich dabei stets mühelos mit einem Begleiter oder einer Begleiterin unterhalten kann, oder auch ein Lied singen könnte, wenn man allein unterwegs ist. Der Leitsatz lautet: „Laufe immer mit einem inneren oder sichtbaren Lächeln – wenn du das nicht schaffst, läufst du vermutlich zu schnell."

Allgemein lässt sich eine starke Veränderung des Wellness-Gedankens feststellen. Wellness heute geht hin in Richtung einer freien, sinnlichen und sozialen Freizeitgestaltung: Tanzen, Schwitzen, Staunen – ohne festen Ablauf, ohne Anspruch auf Optimierung, wenn man so will. Strukturierter laufen personalisierte Wellness-Reisen ab. Im Zentrum stehen Beratungsgespräche, Assessments oder Aufnahmeprozesse, die den gesamten Besuch individuell gestalten. Häufig verbunden mit einem Fragebogen vor der Anreise oder einem vorbereitenden Gespräch über das persönliche, aktuelle Stresslevel und die vorgesehenen Behandlungen, die natürlich aufeinander abgestimmt sind.

Wellness, das war lange ein Rückzug ins Private, oder es wurde sofort mit Luxus in Verbindung gebracht. Immer mehr Spas und Hotels, so der unübersehbar zu beobachtende Trend, öffnen sich immer mehr für Begegnungen ganz unterschiedlicher Menschen, sie schwören auf gemeinsame Rituale und die starke Wirkung von sozialen Momenten, die sich für den oder die Einzelne nicht wie penibel geplant anfühlen müssen.

In Day Spas beispielsweise kann man sich in einer Wellness-Suite ganz alleine oder in Gesellschaft über Stunden oder den gesamten Tag aufhalten – wie der Name schon sagt auch ohne Übernachtung.

Rudi Kanamüller



Mühelos laufen und sich dabei genauso mühelos unterhalten: Das wären Grundbedingungen beim Slow Jogging.



WALDHOF
FUSCHLSEE RESORT

Wellness
MIT SEEBLICK

4.000 m² WELLNESSWELT
DIREKT AM FUSCHLSEE

SAUNAWELT MIT PANORAMASAUNA

Verschiedene Saunen, Dampfbad und Ruheräume mit traumhaftem Blick auf den Fuschlsee.

BEHEIZTE AUSSENPOOLS

Ganzjährig wohltuend warm. Drinnen entspannen, draußen die Natur und den See genießen.

REGENERATION & WOHLBEFINDEN

Kältekammer, Rotlicht und vielfältige Yogaeinheiten für Regeneration, Balance und neue Energie.

JETZT AUSZEIT BUCHEN
www.waldhof-fuschlsee.at

Waldhof Fuschlsee Resort, 5330 Fuschl am See, Österreich
T +43 6226 8264 | *info@waldhof-fuschlsee.at* | ***www.waldhof-fuschlsee.at***

Sonnige Aussichten im Herbst

Lichtduschen heben die Laune: Wenn die Sonne sich so gar nicht zeigen will, sorgen Tageslichtlampen für gute Stimmung

Nach einem langen und heißen Sommer bringt der Herbst seine eigenen Genüsse mit sich. Laubbunte Wälder laden zu ausgiebigen Spaziergängen ein. Am Abend geht es nicht mehr raus in den Garten oder auf den Balkon, sondern aufs Sofa mit Kuscheldecke, Kerzenlicht und einem dicken Schmöker … Klingt und ist total gemütlich, darüber sollte man aber nicht vergessen, dass der Mensch zum Wohlbefinden das ganze Jahr über Licht braucht.

Der Mangel an hellem Tageslicht schlägt manchem aufs Gemüt, belastet den Körper und kann Depressionen begünstigen. Wenn also an den kürzer werdenden Tagen die Sonne scheint, tut sich der oder die etwas Gutes, die sich im Freien bewegt. Geht das nicht, weil ein trüber Tag sich an den anderen reiht und die Sonne sich einfach nicht zeigen will, können Lichttherapien mit starken Tageslichtlampen Abhilfe schaffen. Diese decken das Farbspektrum des Sonnenlichts sehr gut ab und erzeugen ein besonders helles Licht.

Die medizinische Wirkung einer Tageslichtlampe ist an zwei Faktoren gekoppelt: die Beleuchtungsstärke und die Farbtemperatur. Erstere entspricht der Helligkeit und wird in der Einheit Lux gemessen. Die Farbtemperatur bestimmt die Lichtwärme und wird in Kelvin angegeben. Je höher die Kelvinzahl, als desto kälter wird das Licht empfunden. Tageslichtlampen haben den hohen Blauanteil eines hellen Sonnentags, der der Netzhaut signalisiert: Es ist Tag. Gute Geräte filtern dabei die schädliche UV-Strahlung heraus, sie bräunen daher nicht und führen ebenso wenig zur Bildung von Vitamin D.

Eine Tageslichtlampe ist viel heller als eine Standard-Zimmerbeleuchtung

Die Netzhaut des Auges reagiert auf die spezifischen Strahlen des Tageslichts und gibt die Information ans Gehirn weiter. In der Folge wird weniger Melatonin, so der Name des Schlafhormons, in der Zirbeldrüse ausgeschüttet, dafür werden vermehrt die Wohlfühlhormone Serotonin und Cortisol freigesetzt. Die Stimmung steigt, die Müdigkeit nimmt ab. Menschen mit Depressionen haben häufig einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus. Wird Melatonin im lichtarmen Winter doch auch tagsüber gebildet, sodass man eigentlich rund um die Uhr schlafen könnte. Entsprechend treten Depressionen im Winter insgesamt häufiger auf als in den warmen Jahreszeiten, und dies wiederum besonders in nördlichen Ländern. Vielleicht eine Reminiszenz an die Vorzeit, als der Mensch im Winter in den Schlafmodus wechselte, auch um Energie zu sparen. Lichttherapie kann über den Einfluss auf Melatonin, die bei Depressionen gestörten chemischen Abläufe und Rhythmen wieder normalisieren. Studien haben gezeigt, dass bei einer Lichttherapie von zehn Personen sechs bis neun innerhalb von zwei bis drei Wochen eine Verbesserung ihrer Beschwerden wahrnehmen.

Eine wirksame Tageslichtlampe sollte mindestens 2500 Lux haben. Leistungsstarke Geräte haben sogar 10.000 Lux. Beides ist deutlich heller als die normale Zimmerbeleuchtung: Selbst in einem gut ausgeleuchteten Büro beträgt die Stärke gerade mal um die 500 Lux. Zwar soll man immer wieder in die Lichtquelle schauen, um die Netzhaut als Rezeptor zu erreichen. Wenn man das permanent macht, ist auch eine Überstimulation der Netzhaut möglich. Daher ist es erlaubt, zu frühstücken, Zeitung zu lesen oder etwas anderes zu machen.

Bereits zwei Wochen Lichttherapie können dazu beitragen, die negativen Folgen der winterlichen Dunkelheit abzufedern. Am besten setzt man sich nach dem Aufstehen täglich für 30 bis 60 Minuten – je nach Stärke der Quelle – ins Licht und zwar zwei Wochen lang. Dies gilt auch für Tage, an denen man keine Symptome verspürt. Die Lichtdusche sorgt für einen Serotonin-Schub und einen guten Start in den Tag.

Die Lichttherapie ist klinisch anerkannt und wird in psychotherapeutischen Kontexten angewandt. Sie hat keine ernsthaften Nebenwirkungen. Auftreten können jedoch selten Kopfschmerzen, Augenbrennen, Gereiztheit oder trockene Haut. Nach einigen Stunden klingen diese Beschwerden üblicherweise wieder ab. Anwender sind gut beraten, sich vor Beginn dem Augenarzt vorzustellen, da die Lichtdusche bei manchen Augenkrankheiten nicht angewendet werden sollte. Gewisse Medikamente, etwa bestimmte Blutdrucksenker, Antibiotika oder Psychopharmaka, verstärken überdies die Lichtempfindlichkeit der Haut.

Sona Hähnel



Mit Tageslichtlampen gegen den Winterblues: Empfohlen wird laut Hersteller eine Anwendung an mindestens sieben aufeinanderfolgenden Tagen. Foto: Beurer

HOTEL
HOCHSCHOBER

Es gibt viele Hotels, aber nur einen Hochschober.

Lassen Sie den Herbst von seiner schönsten Seite auf sich wirken:
beim Wandern durch die farbenprächtige Bergwelt, beim Schwimmen im beheizten See-Bad
und bei wohltuenden Stunden im Hamam. Genießen Sie eine Teezeremonie im Chinaturm
und lassen Sie sich mit unserer Alpen-Adria-Küche verwöhnen.

Besonders attraktiv für Ihre Herbstferien: Bis 23. Oktober profitieren Sie von unserem
Lang-Bleibe-Bonus – 5 % Preisvorteil ab 5 Übernachtungen und 10 % ab 7 Übernachtungen.









www.hochschober.com

Hier finden Sie
aktuelle Angebote.



Auf die Matte, fertig, los!

Fitness, Fokussierung und Entspannung – die traditionelle indische Philosophie des Yoga steigert das Wohlbefinden und verhilft zu innerer Gelassenheit

Etwa 5000 Jahre alt ist die indische Philosophie des Yoga, die die Bewegung des Körpers und die Betrachtung des Geistes miteinander verbindet. Das Sanskritwort Yoga kann als Vereinigung, Einheit oder Verbindung übersetzt werden. Yoga ist ursprünglich eine umfassende Wissenschaft, die auf eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen abzielt. Verbunden werden Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und Meditation. Wobei für Praktizierende bei uns – ob in Kursen oder zu Hause – meist die Körperposen im Vordergrund stehen. Mehr als drei Millionen Menschen in Deutschland widmen sich den Asanas, die als Sonnengruß oder Hund den meisten Fitnessfreundinnen und -freunden geläufige Begriffe sind.

Am populärsten ist wohl das Hatha-Yoga. Eigentlich war es dazu gedacht, den Körper auf die Meditation vorzubereiten, denn stundenlanges Sitzen, möglicherweise im Lotossitz, verlangt ihm einiges an Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit ab. Charakteristisch für Hatha ist, dass die Asanas einzeln eingenommen und eine Weile gehalten werden. Stets wird darauf geachtet, beide Körperhälften gleichermaßen zu beanspruchen. Regelmäßiges Üben kräftigt die Muskulatur und hält den Körper geschmeidig. Bänder und Faszien werden gedehnt und gelockert, man wird beweglicher. Wichtig ist, an alle Körperbereiche zu denken, auch an die, die im Alltag zu kurz gekommen und deshalb Gefahr laufen, mit der Zeit zu verkümmern. Übende lernen, Spannung und Entspannung im Körper wahrzunehmen und zu unterscheiden. Klingt simpel, ist es aber nicht. Bewusstes Atmen verbessert langfristig die Sauerstoffversorgung und hilft, das Herz-Lungen-System gesund zu halten. Die Asanas lindern Rückenschmerzen und Verspannungen und verbessern die Schlafqualität. Doch Achtung: Nicht alle tun allen gleich gut. Ein guter Lehrer oder eine gute Lehrerin nimmt auf individuelle Beschwerden Rücksicht und schlägt passende Übungen vor.



Bei der „Kobra"-Pose wird unter anderem die Bauchmuskulatur gedehnt. Bei Schwangerschaft oder akutem Bandscheibenvorfall sollte sie vermieden werden.

So oder so geht es immer auch um geistige Zentrierung, wenn die jeweiligen Posen langsam, fokussiert und im Einklang mit dem Atemfluss durchgeführt werden. Auf jede Stellung folgt eine Ruhephase des Nachspürens.

Klare Instruktionen und Fehlerkorrekturen sind wichtig

Auch wenn die Asanas unkompliziert wirken, kann man jahrelang an den einzelnen Posen arbeiten. Wer sich dem Yoga widmen will, sollte es daher in der Gruppe mit einem guten Lehrer oder Lehrerin tun, die die Lernenden dort abholt, wo sie stehen, und die Haltungen fachkundig korrigiert. Unmittelbar einleuchtend ist das bei akrobatisch anmutenden Haltungen wie dem Lotos im Kopfstand (für Fortgeschrittene). Profis wissen aber, dass die einfachsten Asanas die anspruchsvollsten sein können, der Berg etwa, der nichts anderes ist als aufrechtes Stehen – erst mit der Zeit versteht man, wie viel Erfahrung und tiefes Wissen vom eigenen Körper dazu gehört. Mit der Zeit sind verschiedene Richtungen aus dem Hatha-Yoga entstanden. Es gibt Hormon-Yoga für Frauen in den Wechseljahren, Yoga für Kinder und ältere Menschen (Sitzyoga), Schwangeren-Yoga und Klang-Yoga – da ist für jeden was dabei.

Yin-Yoga wird in letzter Zeit immer beliebter. Charakteristisch hier: Die Praxis, die sich tieferen Körperbereichen widmet, ist vergleichsweise statisch, die Muskeln bleiben eher passiv, jedoch wird sanfter und andauernder Druck auf Knochen, Gelenke, Bänder und auch Faszien ausgeübt, indem Stellungen dauerhaft gehalten werden. Die angesprochenen Gewebe sind weniger elastisch als Muskeln und müssen sanft gezogen und zusammengedrückt werden, um sie anzuregen und zu mobilisieren.

Der Effekt: Wohltuende Entspannung

Die Yin-Übungen finden meistenteils im Sitzen und Liegen statt. In einem ersten Schritt finden die Übenden in die Stellung hinein. Im zweiten Schritt wird die Aufmerksamkeit nach innen geleitet und auf die ruhige und regelmäßige Atmung gerichtet. Schritt drei ist das passive Verharren in der Position, das zwischen drei und zehn Minuten dauern kann. Auch wenn das Hauptaugenmerk nicht auf den Muskeln liegt, kann das lange Halten in einer Stellung eine Herausforderung sein. Beim Auflösen kommt es möglicherweise zum sogenannten Rebound-Effekt, dabei wird die gedehnte Muskelgruppe stark spürbar, was Praktizierende häufig als Gefühl der Zerbrechlichkeit erleben. Diese Empfindung hält aber nur für ein paar Sekunden an und geht in ein Gefühl tiefer und wohltuender Entspannung über.

Vergleichsweise dynamisch hingegen sind die Disziplinen Ashtanga-Yoga und Vinyasa-Yoga, auch unter dem Namen Power-Yoga oder Jivamukti-Yoga bekannt. Bei diesen



Yoga kann sich in vielerlei Hinsicht positiv auswirken: Regelmäßigpraktiziertkann es die Rückenmuskulatur kräftigen, die Wirbelsäule entlasten und die Beweglichkeit von Gelenken und Faszien verbessern. Gleichzeitig kann die Verbindung von Atmung und Bewegung beim Stressabbau helfen. Fs.: Adobe Stock

körperbetonten Varianten liegt der Schwerpunkt auf der fließenden Verbindung von Bewegung und Atem, wobei der möglichst lange Atem den Takt angibt. Anders als beim Hatha-Yoga fokussiert man sich nicht auf einzelne Posen, sondern auf eine fließende Abfolge von Haltungen und besonders auf die Übergänge zwischen den Asanas.
Ashtanga-Yoga besteht aus einer Serie von Übungen, die vorgegeben sind und einer jahrhundertealten Tradition folgen. Beim Vinyasa-Yoga gibt es hingegen für die Abfolge keine vorgeschriebenen Regeln. Die Dozierenden dürfen ihrer Kreativität freien Lauf lassen und kreieren für ihre Stunden immer neue Flows. Dabei orientieren sie sich oft an bestimmten Themen wie die Hüftöffnung oder die Stärkung der Körpermitte. Die Stimmung ist weniger meditativ, zur Begleitung gibt es gerne Musik. Kein Wunder, dass diese Variante gerne auf den Kursplänen der Fitnessstudios zu finden ist.
Kundalini-Yoga ist eine ebenfalls dynamische Disziplin, die insofern traditioneller ist, als die indische Spiritualität eine prägende Rolle spielt. Dazu gehört das Singen von Mantren, die aus dem Sikhismus stammen, und Meditation. Die meisten Asanas sind aus der Mutter-Form Hatha bekannt, die in einer Übungsreihe, Kriya genannt, praktiziert werden. Bestimmte Handhaltungen (Mudras), Atemtechniken (Pranayama) und innere Konzentrationspunkte (wie das „dritte Auge“) werden integriert. Typische Atemform des Kundalini ist die Feueratmung, eine schnelle, rhythmische und andauernde Bauchatmung. Die Konzentration liegt darauf, den Atem mit voller Kraft auszustoßen, während die Einatmung ganz von selbst passiert.
Statischer und zugleich extrem fordernd ist Iyengar-Yoga, das von B. K. S. Iyengar ebenfalls aus dem Hatha heraus entwickelt wurde. Der Begründer analysierte die einzelnen Asanas in seiner jahrzehntelangen Praxis akribisch und diese Genauigkeit wird bei der Disziplin auch den Praktizierenden abverlangt. Die Haltungen werden bis ins kleinste Detail mit großer Präzision ausgeführt, alles soll stimmen. Dafür stellt der Meister besonders seinen westlichen Schülerinnen und Schülern Hilfsmittel, sogenannte Props, zur Verfügung: Stühle, Decken, Gurte, Klötze, Polster oder Rückenbänke. Die Positionen werden für einen längeren Zeitraum gehalten, um tiefe Muskelschichten zu erreichen. Ist der Körper dann einmal exakt ausgerichtet, kann der Atem frei fließen und auch der Geist zur Ruhe kommen – eine Wohltat, für die die Mühen sich lohnen.

Sona Hähnel

Yin-Yoga

Eine gute Übung zum Einstieg ist „Der Schmetterling“: Setzen Sie sich auf den Boden und bringen Sie Ihre Fußsohlen aneinander, die Fersen ungefähr 30 cm vom Damm entfernt. Ziehen Sie den Rücken zuerst gut in die Länge, dann lassen Sie ihn nach vorne hängen, sodass in etwa die Form eines Regenbogens entsteht. Lassen Sie den Kopf frei baumeln und denken Sie nicht darüber nach, wie tief Sie nach unten kommen. Diese Übung schafft Raum zwischen den Wirbelkörpern und für Ihre Bandscheiben. Die Halswirbelsäule wird in die Länge gezogen. Achten Sie auf die Dehnung in den Hüftgelenken oder im unteren Rücken. Verharren Sie und geben Sie nach, so weit es Ihrem Körper guttut.

gsh



Bibbern mit Benefit

In Skandinavien wissen sie es schon längst: Eisbaden ist gesund. Aber warum eigentlich?

Über 700.000 Finnen tun es regelmäßig im Winter. Für sie ist es keine verrückte Aktion, kein Spleen, sondern ein Ritual, das eng mit ihrer Lebenseinstellung verbunden ist. „Avantouinti“, wie das Eisbaden auf Finnisch genannt wird, ist für die Nordländer etwas Meditatives. Den gezielten Kältereiz im eiskalten Wasser suchen mittlerweile auch hierzulande immer mehr Menschen. Eisbaden, so heißt es, lasse bei vielen das Stresshormon Adrenalin und entzündungshemmende Stoffe ansteigen. Viele regelmäßige Eisbader berichten, dass sie nach dem Schwimmen eine Stimmungsverbesserung spürten, die mehrere Stunden anhalte.



Anwendungen, wie hier in einer Eistonne, werden bei richtiger Ausführung immer mit einer Begleitperson angewandt. Diese kann bei Anzeichen von Unwohlsein der oder des Eisbadenden unmittelbar eingreifen. Foto: Adobe Stock

Es müssen und sollten auch keine langen Minuten sein, die man im eiskalten Wasser verbringt. Es reiche ein kurzes Eintauchen ins etwa durchschnittlich vier Grad Celsius kalte Wasser. Was im Körper passiert, schildert Hanns-Christian Gunga, Professor für Weltraummedizin und extreme Umwelten an der Berliner Charité, nachzulesen auf der Homepage der AOK. Seinen Angaben zufolge sei ein kurzer Kältereiz „ein sehr gutes Training für die Gefäße“: Wenn die Temperatur auf unserer Haut sinkt wie bei jenen Kältebädern, ziehen sich die Gefäße unmittelbar zusammen, das Blut wird ins Innere des Körpers gelenkt, damit die Organe keinen Schaden von der Kälte davontragen. Beim anschließenden Aufwärmen dehnten sich die Gefäße wieder, das Blut durchströmt den Körper, wovon das Immunsystem profitiert, durch die bessere Durchblutung der Schleimhäute haben es Erreger im Nasen-Rachen-Raum schwerer.

Außerdem ist das Bad in der Kühle gut für das Herz-Kreislauf-System: Das Training, bei dem sich Wärme und Kälte abwechseln, beuge Ablagerungen vor und schütze vor Bluthochdruck. Die beim Training empfundenen Glücksgefühle sind auf den Hormoncocktail zurückzuführen, der unter anderem aus Endorphinen (die natürlichen Schmerzmittel des Körpers), Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin bestehe.

Eisbaden: Auf keinen Fall Ersatz für medizinische Behandlung

Trotz der vielen positiven Effekte wird vor überzogenen Erwartungen gewarnt. Eisbaden oder eine Kältetherapie reparierten kein Immunsystem und seien kein Ersatz für medizinische Behandlung bei aktiven oder schweren Infektionen, so das Fazit einer großen Studie mit 3018 Teilnehmern zum Thema Kältetherapie, die 2016 im Online-Fachmagazin „PLOS One“ veröffentlicht wurde. Fachleute der University of Warwick haben in diesem Zusammenhang die Daten von mehreren Studien systematisch ausgewertet. Sie sind der Frage nachgegangen: Gibt es einen Trend, der sich in all diesen Studien abzeichnet? Und tatsächlich, den gibt es, haben sie herausgefunden: Durch das Eisbaden hätten sich die Entzündungswerte im Körper bei einigen Probandinnen und Probanden deutlich verringert. Am auffälligsten war demnach, dass durch das Eisbaden bei vielen das Stresshormon Adrenalin und entzündungshemmende Stoffe anstiegen, entzündungsfördernde Stoffe hingegen weniger wurden, heißt es. Dennoch sei Eisbaden nicht für jeden uneingeschränkt geeignet. Menschen, die zum Beispiel einen zu hohen Blutdruck haben, mit Herzproblemen zu kämpfen haben oder Epilepsie haben, sollten vorher unbedingt Rat von Ärztin oder Arzt einholen. Denn der Kälteschock könne bei untrainierten Personen zu Hyperventilation oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch Gunga empfiehlt Eisbaden ausschließlich bei gesundem Herz und gesunden Gefäßen, Schwangere sollten das Eisbaden nicht praktizieren. Die goldene Regel für alle Eisbadenden: Nie allein ins Eisloch oder in die -wanne, sondern immer mit jemandem, der aufpasst und notfalls helfend eingreifen könne.

Das Fehlen aussagekräftiger Studien betrifft außerdem die Wirksamkeit von Sessions in Kältekammern, auch bekannt als Kryokammern. Dennoch finden sie oft Anwendungen im Rahmen der Rehabilitation, unter anderem zur Linderung von Schmerzen und Unterstützung bei rheumatologischen, orthopädischen und neurologischen Erkrankungen.

Rudi Kanamüller

Wohltat bei minus 85 Grad?

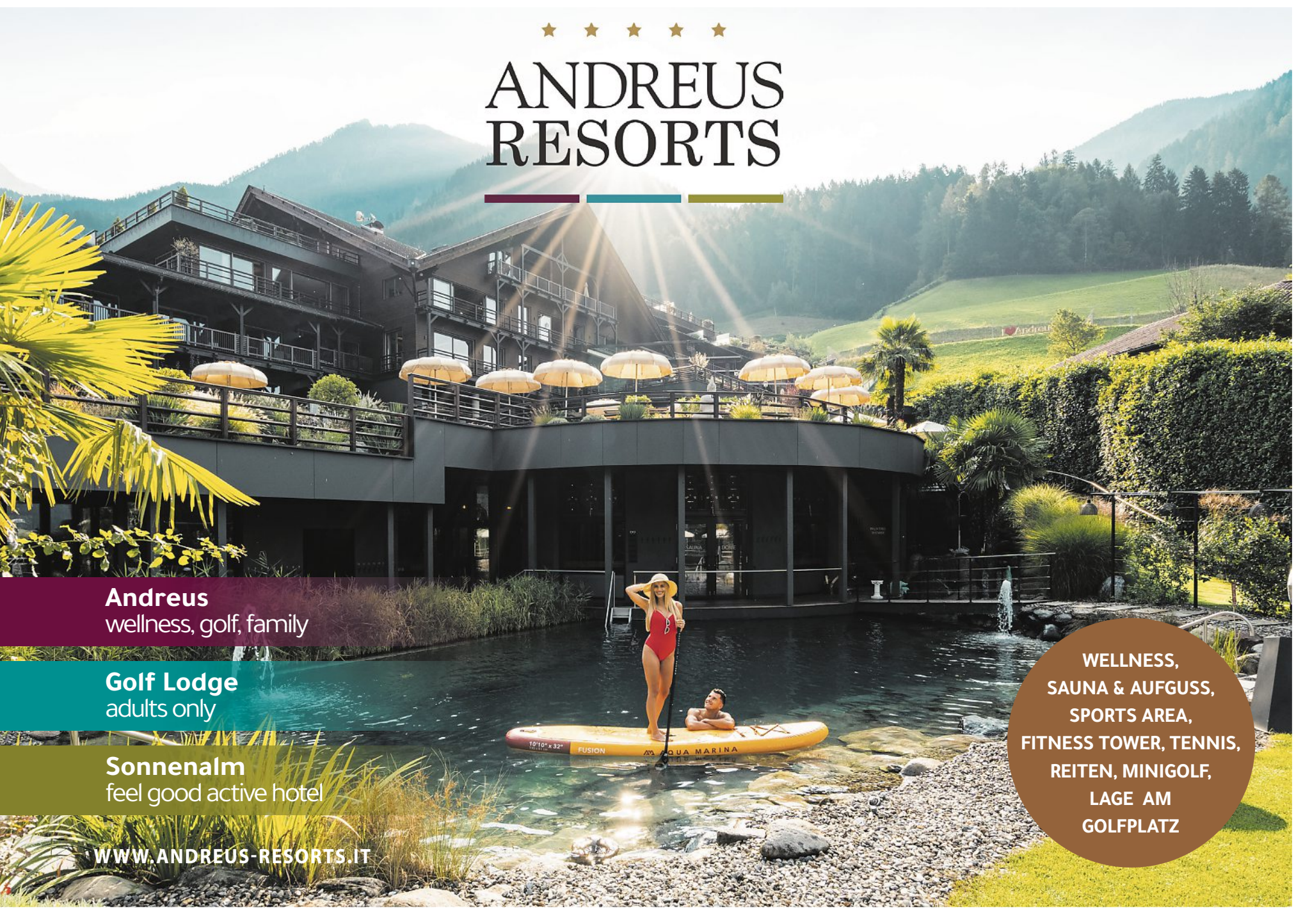
Das erste Mal in der Kryokammer – Eine Wellnessliebhaberin, nennen wir sie Lisa, erlebt unglaubliche vier Minuten und eine Sekunde

Kälte kannte ich bislang nicht als Wellnessfaktor. Beim Snowboarden hatte ich einmal 21 Grad minus erlebt, das war eher unkomfortabel. 30 Jahre später gönne ich mir zum Abschluss meiner Geschäftsreise in Südtirol zwei Tage Ausspannen mit Wellness und prüfe das umfangreiche Spa-Angebot. „Dreieinhalb bis maximal viereinhalb Minuten in der Kältekammer", steht im Folder. Das soll Wellness sein? Das will ich wissen! Ich buche die Kryokammer, danach gleich noch eine Massage. Das muss ich sofort meiner „Hexenrunde" mitteilen, so nenne ich meine Freundinnen. Es dauert nicht lange – „ping, ping, ping" – trudeln ihre Reaktionen ein. Die erste schickt fünf schlotternde Emojis, die nächste „Na hoffentlich tauen die Dich auch wieder auf", eine andere den Tipp „Gönne Dir doch lieber eine Tiefenmassage und Wärme, wer braucht schon Kälte? Ist doch gefährlich". So hatte ich das gar nicht gesehen. Ich freue mich trotzdem auf dieses Erlebnis, treffe am Weg ins Spa zufällig noch die Chefin des Resorts, von ihr noch einige Insider-Tipps. Zuvor noch ein kurzer Aufenthalt auf der Terrasse, da stimme ich mich mental ein auf einen Restart meines Systems. Bald schon stehe ich in Bikini, Socken, Schuhen, Handschuhen und einer Gesichtsmaske vor der Tür zur Kältekammer und erhalte die letzten Anweisungen. Davor habe ich allen Schmuck abgelegt, am Pad viele Fragen zu meinem gesundheitlichen Status beantwortet, woraufhin für mich eine Aufenthaltsdauer von vier Minuten und einer Sekunde errechnet wurde. Die Glastür geht auf, ich steige mit vor der Brust gekreuzten Händen hinein in die Kälte, die Tür schließt sich hinter mir. Ich drehe mich um, sehe wie angekündigt über der Glastür einen roten Lichtbalken, der mit der Zeit immer kürzer wird. Rechts an der Längsseite ist ein blauer Lichtbalken, mit diesem kann man seine Atmung anpassen.

Es ist erst kühl, dann kalt. Trotzdem fühle ich mich gut, atme bewusst langsam und entspannt. Nachdem ich meine Atmung im Griff habe, summe ich ein Lied und bewege mich leicht dazu. Meine Aufmerksamkeit ist auf mich gerichtet, ich gönne mir hier Zeit für mich, will bei all dem aktuellen Stress – herzkranker Partner, Fulltime-Job als Selbstständige – endlich wieder mal etwas für mich tun. Mir fallen meine Zahnimplantate ein und stelle fest: Da tut sich gar nichts, alles bleibt an seinem Platz. Blick zum Balken: Na so was, die Hälfte der Zeit ist schon um! Die Mitarbeiterin hält ein Schild mit „noch zwei Minuten" an die Glastür. Wie sich nachher wohl anfühlt? Ich bin gespannt. Ich bewege mich ein bisschen, hebe kurz die Maske und atme vorsichtig durch die Nase ein. Beim dritten Mal fühlt es sich an, als ob es in der Nase kalt knistert. Ich setze die Maske wieder auf, das Kältegefühl verschwindet wieder. Ich wiederhole es noch zweimal und ziehe auch kurz nacheinander mal die Handschuhe aus und wieder an. Bewege die Finger in der Kälte. Dann ist es schon vorbei und ich muss raus. Nun prickelt es etwas. Meine Oberschenkel fühlen sich kalt an, am Bauch nehme ich die Kälte erst wahr, als ich auf der Massageliege ruhe und weiter verwöhnt werde. Schon verrückt: Wenn ich nach einem Saunagang bei 6 Grad zum Abkühlen in den Tegernsee steige, dann kämpfe ich mit der Schnappatmung. Das ist hier anders, eher eine Art „Cool-down". Mein System ist raus aus dem Hamsterrad von Fulltime-Job, Termindruck, Organisation von Pflegedienst, Wundversorgung, null Freizeit.

Ich genieße meinen restlichen Wellnesstag, setze mich selbst als Prio auf meine Prio-Liste. Früher war das irgendwie ungehörig, zu funktionieren stand für mich an erster Stelle. Seit Monaten kämpfe ich mit Schlafstörungen, die mir insgesamt nur drei Stunden Erholung gönnen. Außerdem bekomme ich schwer Luft, ich atme nur im oberen Brustbereich. Bis jetzt konnte nur eine Heilpraktikerin und ein Osteopath Abhilfe schaffen. In der Nacht nach der ersten Sitzung in der Kryokammer habe ich sieben Stunden durchgeschlafen. Am nächsten Tag bin ich vier Stockwerke mit Tasche hochgegangen, während ich mit meinem Mann telefoniert habe – ihm ist es nicht aufgefallen. Zuvor bin ich ein Stockwerk gegangen, ab zwei habe ich den Lift genommen.

Fazit: Kryo works! Zumindest für mich. Warum, muss ich nicht bis ins letzte Detail ergründen. *Lisa Fühlgut*











Von oben li., im Uhrzeigersinn: Die Verbindung traditioneller Gebäude und innovativer Anbauten prägt die Architekturlandschaft im Bregenzerwald. Das Lecknertal ist eine lang gezogene Senke in der Landschaft, nördlich davon erstreckt sich die Nagelfluhkette als Übergang ins Allgäu. Die Beschilderung im Wandergebiet mit Hinweisen auf den Maximiliansweg und den Aufstieg zum Hochgrat mit dem Staufner Haus ist vorbildlich. Der Körbersee mit Höferspitze und Widderstein zur Sommerzeit. Stille Atmosphäre am Körbersee im Herbst. Einzelne Gehöfte, viel Grün und Übergänge von Mittelgebirge zu alpinen Bereichen sind typisch für die Region.
Fs.: Andreas Friedrich (4); Bregenzerwald Tourismus / Michael Meusburger; Bregenzerwald Tourismus / Matthias Fetz

In Schleifen durch den **Bregenzerwald**

Das neue Tourenkonzept „Indie-Wandern" verbindet weite Wege mit festen Quartieren

Der Bregenzerwald ist eine Region der Übergänge und vielfältiger Landschaftselemente: Im Norden und Westen sind es sanfte Hügel, Wiesen und Wälder, die das Bild bestimmen. Weiter südöstlich werden die Formen alpiner, die Täler enger, die Berge höher. Dazwischen liegen Dörfer, die ihre bäuerliche Tradition bewahren und zugleich innovativ mit Architektur umgehen, in einer Formensprache aus klaren Linien, Glas und heimischem Holz. Den Bregenzerwald kann man daher auf vielerlei Arten lesen. Als Kulturlandschaft, als Genussrevier, als Architekturregion – und natürlich als Wandergebiet ohne Massentourismus, wie man ihn an bestimmten Instagram-Hotspots im Alpenraum natürlich nicht überall, aber doch immer wieder vorfindet.

Ein neues Wanderkonzept im Bregenzerwald verbindet jetzt die Idee des Weitwanderns mit einem festen Quartier. Fünf Tage lang geht es jeden Morgen auf eine andere Runde oder „Schleife" – und jeden Abend zurück ins gleiche „Basislager" sprich individuelles Hotel mit gewissem Charme. Jeder Tag beginnt und endet am selben Ort. Das Gepäck bleibt im Zimmer, die Wanderer laufen nur mit Tagesrucksack.

Was zunächst nach einer nur kleinen Änderung klingt, verändert tatsächlich den Charakter einer mehrtägigen Wanderung. Der klassische Fernwanderer hat ein Ziel vor Augen und zieht weiter. Beim Indie-Wandern dagegen ist die Schleife das Ziel. Jeden Tag entsteht durch geschickte Routenwahl eine neue Richtung, eine neue Landschaft, ein neuer Rhythmus – und am Ende des Tages kommt man in das zugewandte, sympathische Ambiente des ausgewählten Hotels zurück.

Die ersten beiden frisch angebotenen „Indie Trails" – das Gesamtkonzept soll perspektivisch fünf Trails umfassen – liegen am Hochtannberg und im Vorderwald. Beide umfassen fünf Tagesetappen. Und jede Etappe lässt sich in drei Varianten wandern: leicht, klassisch oder schwer. Die Entscheidung kann täglich neu fallen – je nach Wetter, Kondition und Lust. Die exquisiten Unterkünfte sind







mehr als nur Übernachtungsstation: regionale Küche, Erholung und persönliche Beratung durch regional kundige Ansprechpartner mit Tourenbriefing und GPX-Tracks gehören zum Konzept. Man kann duschen, essen, in die Sauna gehen – oder einfach sitzen, schauen und die besondere Architektur genießen.

Der Hochtannberg: Wandern, wo der Bregenzerwald alpin wird

Am Hochtannberg im südöstlichen Bregenzerwald mit dem Hotel-Basislager in Schröcken zeigt sich die Landschaft von ihrer alpinen Seite. Die Wege führen über Höhen und durch Täler, vorbei an Alpwiesen und Bergseen. Ein Ziel ist der Körbersee, der inmitten einer stillen Berglandschaft liegt. Eine andere Tour hat den Widderstein im Fokus: bei der Familienvariante sind es 220 Höhenmeter, bei der schweren Tour über 1100 Höhenmeter zum alpinen Auspowern, die goldene Mitte mit 700 Höhenmetern ist eine weitere Option. Für alle Bedürfnisse ist etwas dabei: Von gemütlich bis zu konditionsfordernd, die grandiosen Landschaftseindrücke sind für alle gemeinsam da.

Der zweite Trail mit Hotel und Basislager in Hittisau führt durch den Vorderwald und in die Nagelfluhlandschaft im Nordosten. Hier ist der Bregenzerwald weniger alpin, dafür stärker von der bäuerlichen Kulturlandschaft geprägt. Wälder wechseln mit Wiesen, verstreute Höfe mit Dörfern, sanfte Rücken mit überraschenden Ausblicken auf die Berge.

Die Tagestouren des Indie-Wanderns überschneiden sich hier mit dem „Maximiliansweg“: Der Fernwanderweg verbindet den Bodensee mit dem Königssee und folgt dabei in etwa jener Route, die König Maximilian II. von Bayern 1858 bereiste. Der westliche Abschnitt der Fernwanderstrecke führt von Lindau über Bregenz und Wolfurt, dann über Alberschwende nach Lingenau und Hittisau und weiter über den Hochhäderich ins Allgäu. . Der Reiz beim Indie-Wandern liegt darin, den Maximiliansweg nicht als Fernwanderer zu absolvieren, sondern sich von ihm inspirieren zu lassen.

Durch die Nagelfluhkette

Eine typische Route vom Ausgangspunkt Hittisau ist der Weg ins Lecknertal, vorbei am Lecknersee, der sich in der Mitte des Tals befindet, sowie am Gasthof Höfle. Das Tal wirkt weit und beinahe entrückt. Hinter dem See verändert sich der Charakter des Weges: Die Landschaft wird steiler, der Pfad zieht durch Alpweiden hinauf. Wer der Originalroute folgt, steigt über die Südliche Lauchalpe zum Grat und erreicht schließlich das Staufner Haus auf rund 1640 Metern.

Die Indie-Varianten sind flexibel in drei Schwierigkeitsstufen. Die leichtere Variante bleibt im Lecknertal und kehrt über die Voralpenlandschaft zurück. Die klassische Version steigt zum Hochhäderich auf. Die schwere Variante könnte den Maximiliansweg bis zum Staufner Haus zum Tagesziel machen – sofern Wetter, Kondition und alpine Erfahrung stimmen. Das Panorama verändert sich dabei Schritt für Schritt. Unten sind es noch Wiesen, Höfe und Wald mit dem Lecknertal, darüber die Gipfel der Nagelfluhkette. Schließlich wird aus dem Wanderweg ein Bergpfad. Der Aufstieg zum Staufner Haus ist mit gut 850 Höhenmetern allein ab Hittisau eine kräftige Unternehmung; vom Lecknertal aus führt der direkte Weg auf schmalem, steilem Pfad zum Grat. Das Indie-Wandern passt erstaunlich gut zum Bregenzerwald. Denn diese Region lebt nicht vom schnellen Durchqueren. Ihre Eigenart erschließt sich, wenn man bleibt: wenn man die Unterschiede zwischen Vorderwald und Hinterwald wahrnimmt, zwischen Dorf und Alpe, zwischen sanften Höhen und der Nagelfluhkette. Oder auch: Man wandert weit, ohne ständig weiterziehen zu müssen. *Andreas Friedrich*

Orte des **Wohlfühlens**

Ein Blick in die Geschichte zeigt: Wellness hat nicht erst in unserer Zeit und unseren Breitengraden einen hohen Stellenwert

Ein warmer Dampf liegt in der Luft, Wasser plätschert über Stein und in den angenehm beheizten Räumen herrscht geschäftiges Kommen und Gehen. Dazu sorgen Salben, Kräuteressenzen und Parfüms für Duft und Pflege.

Was nach einem modernen Spa klingt, gehörte schon im Altertum zum Alltag. In den antiken Badeorten schufen hohe Gewölbe und kostbare Materialien eine beinahe luxuriöse Atmosphäre und in bedeutenden Anlagen kamen Gärten, Bibliotheken, Wandelhallen und gastronomische Angebote hinzu – Wellness par excellence, lange bevor es den Begriff überhaupt gab. Genossen wurde sie von Männern wie von Frauen, wenn auch meist getrennt: Davon zeugen bis heute die zwei Trakte der Forumsthermen in Pompeji.

Mit den politischen und wirtschaftlichen Krisen des 3. Jahrhunderts setzte auch der Niedergang der römischen Badekultur ein. Nach dem Untergang des Weströmischen Reichs im 5. Jahrhundert verfielen viele öffentliche Thermenanlagen, doch in anderen Regionen lebten die Badetraditionen fort. Die verbreitete Vorstellung, im Mittelalter habe man überhaupt nicht mehr gebadet, stimmt so nicht. Denn gebadet wurde weiterhin.

Im Frühmittelalter, etwa zwischen dem 5. und 10. Jahrhundert, wurde das Baden einfacher und privater: Flüsse und Seen ersetzten vielerorts die großen öffentlichen Thermen, zu Hause dienten Holzzuber der Körperpflege. In Klöstern gab es dagegen eigene Badestuben, die aber nicht so luxuriös waren wie die römischen Thermen. Eine solche Badestube kann man heute noch im auch sonst sehr sehenswerten Kloster Maulbronn besichtigen. Von der ausgefeilten römischen Badearchitektur mit beheizten Fußböden, Warm- und Kaltwasserbecken und weit verzweigten Wasserleitungen war die mönchische Form der Körperpflege weit entfernt. Zudem war das Baden streng reglementiert, da es als Luxus oder Verweichlichung galt. In der Regula Benedicti des Benedikt von Nursia (um 540) heißt es dazu: „Den Kranken biete man, sooft es ihnen guttut, ein Bad an; den Gesunden jedoch und vor allem den Jüngeren erlaube man es nicht so schnell."

Die Tradition der antiken Badekultur lebte im byzantinischen Reich und später in der islamischen Welt weiter. Aus dieser langen Tradition entwickelte sich unter anderem der Hammam – ein Ort für Reinigung, Wärme, Ruhe und Begegnung. Ab dem Hochmittelalter kam in Europa wieder Bewegung in die Badekultur. Auf ihren Reisen durch islamisch geprägte Länder lernten die Kreuzfahrer eine Welt kennen, in der Baden ganz selbstverständlich mit Pflege, Entspannung und gesellschaftlichem Leben verbunden war. Zunächst entstanden auf Burgen und in Schlössern eigene Badebereiche, später hielten mit dem Wachstum der Städte auch öffentliche Badestuben Einzug in den Alltag.

Das gemeinschaftliche Bad war im Mittelalter offenbar durchaus üblich: „Scham war den Menschen im Mittelalter größtenteils fremd, man badete mit Fremden zusammen, es gab keine Trennung der Geschlechter. Im Schwitzbad waren die Badegäste nackt, im Wasserbad trugen Frauen eine Art Schürze, Männer hüllten sich in Badhemden. Das gemeinschaftliche Baden erfreute sich großer Beliebtheit – wegen der Hygiene und vor allem wegen der Geselligkeit. In den Wannen und Zubern wurde gegessen und getrunken, Nachrichten und Klatsch ausgetauscht und musiziert", erläutert Autorin Pia Steinbauer in ihrem Blog „Rheinhessen-Geschichten". Die mittelalterliche Badestube war damit zugleich Wellnessort, Treffpunkt und gesellschaftliche Bühne. Besonders beliebt waren außerdem Schwitzbäder, bei denen erhitzte Steine und Wasser für feuchten Dampf sorgten – ein Prinzip, das an das heutige Saunen erinnert.

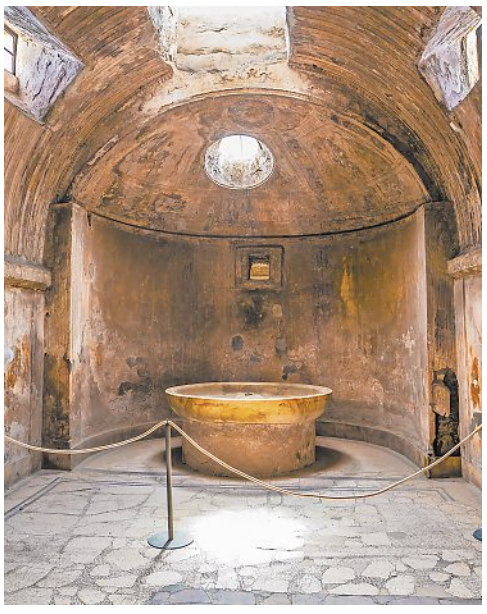
Eine zentrale Figur dieser neuen Körperkultur-Welt war der Bader: Er kümmerte sich um warmes Wasser und Körperpflege, in seinem Aufgabenbereich lagen häufig aber auch das Schneiden von Haaren und Bärten, Aderlässe, das Schröpfen, die Versorgung kleinerer Wunden oder sogar das Ziehen von Zähnen.

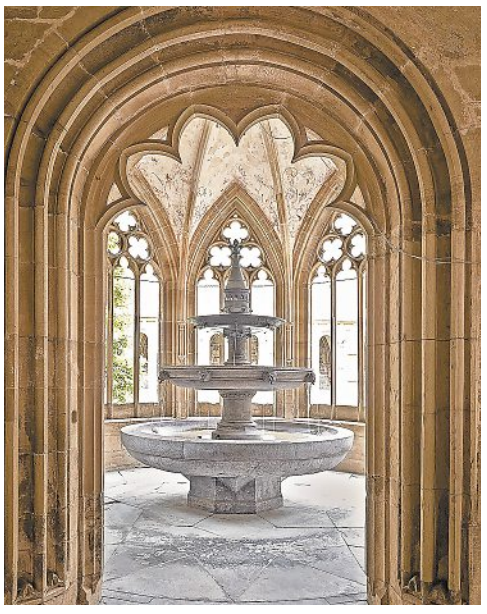
Die mittelalterliche Lust am Baden fand jedoch ab dem 16. Jahrhundert ein allmähliches Ende. Angesichts von Seuchen wie Pest und Syphilis, unter anderem aber auch angesichts gewandelter Wertvorstellungen wurden öffentliche Badehäuser zunehmend unpopulär. Hinzu kam eine medizinische Vorstellung, die aus heutiger Sicht kurios wirkt: „Das Baden erschöpft den Körper und schwemmt ihn auf, was ihn empfindlich macht für die Einwirkungen der schlechten Luft", warnte der Arzt und Herausgeber der ersten französischen Zeitung, Théophraste Renaudot. Der Sonnenkönig Ludwig XIV. beispielsweise soll einem Mythos zufolge nur zwei Mal in seinem Leben gebadet haben – zur Geburt und an seinem Hochzeitstag. Viele Adelige an den europäischen Höfen taten es ihm nicht überall, aber doch auch gleich und reinigten sich hauptsächlich trocken. Es wurden maximal Gesicht und Hände gewaschen, Puder und Parfüm überdeckten Körpergerüche.

Erst im 19. Jahrhundert setzte erneut ein grundlegender Wandel ein. Wasser wurde wieder zum selbstverständlichen Bestandteil der täglichen Körperpflege. Die Erkenntnisse der Mikrobiologie machten zunehmend deutlich, welche Rolle Hygiene bei der Verbreitung von Krankheiten spielte. Gleichzeitig entstanden moderne Wasserleitungen und Kanalisationen, öffentliche Badeanstalten wurden gebaut und Badezimmer hielten langsam, aber allmählich Einzug in die Wohnungen.

Barbara Brubacher





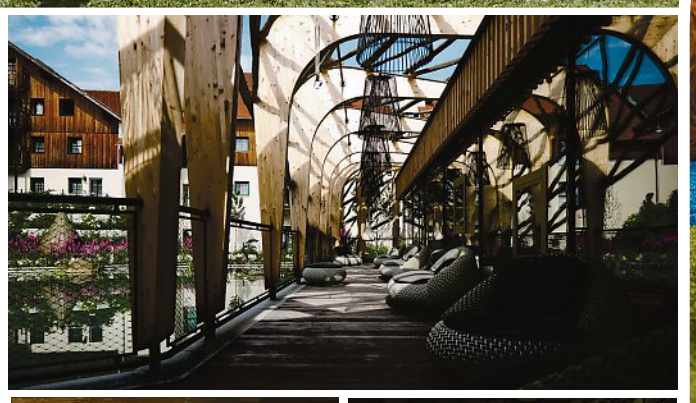


Oben: Das historische Badehaus von Sultan Amir Ahmad aus der Zeit der Safawiden (1500 n. Chr.). Unten li.: Die Stabia-Thermen in Pompeji (5. Jhd. v. Chr.) sind die ältesten bekannten Thermen überhaupt. Unten re.: Badehaus des Klosters Maulbronn. Fotos: Adobe Stock (2), Guenther Bayerl





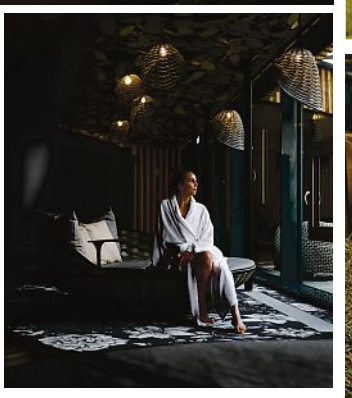
















Baby-Kleinkind-Wochen im Schreinerhof
KINDER UNTER 6 JAHREN REISEN GRATIS!

Kinder glücklich. Eltern entspannt. Mission erfüllt.
Im Schreinerhof ist an alles gedacht, was Familien mit Babys und Kleinkindern wirklich brauchen.

Ob **Planschen im Babybereich**, Toben im **Aqua Park**, liebevolle **Kinderbetreuung ab 0 Jahren** oder spannende Abenteuer im neuen **Biberland** – hier wartet jeden Tag etwas Neues.

Dazu: **All-Inclusive Premium** mit über 100 Inklusivleistungen – damit Sie sich einfach zurücklehnen und genießen können.

AB **495,-€**

AKTIONSZEITRÄUME:
08.11 .- 13.12.26, ODER
10.01. - 28.01.27 UVM.

*FÜR 2 NÄCHTE PRO ERW. ZZGL. KINDERPREIS

Zum Angebot

ENTSPANNT FÜR EUCH. UNVERGESSLICH FÜR EURE KINDER.

WASSERWELTEN AUF ÜBER **5.000 qm²**

Adults only WELLNESSBEREICH MIT **All-inclusive Premium**

KÜHE, SCHAFE, HÜHNER, & REITABENTEUER **Bauernhof**

7 TAGE DIE WOCHE KINDERBETREUUNG RUNDUM **Babyausstattung**

*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum – Details auf unserer Webseite

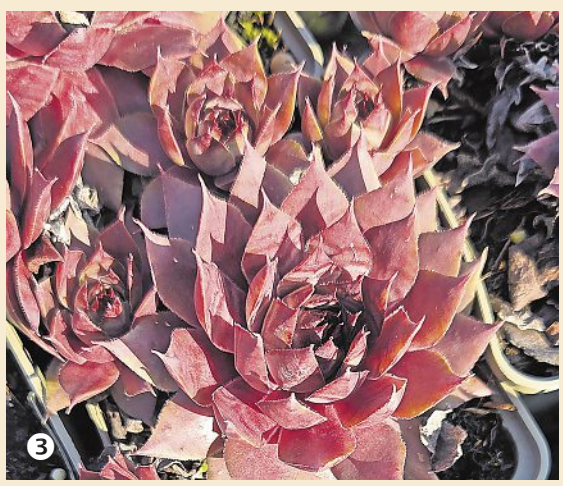
Schreinerhof Betriebs GmbH • Günter Schon • Schreinerhof 1 • 94513 Schönberg • Tel: +49 (0)8554 942940 • E-Mail: info@schreinerhof.de

Wellness mit der **Heiligen**

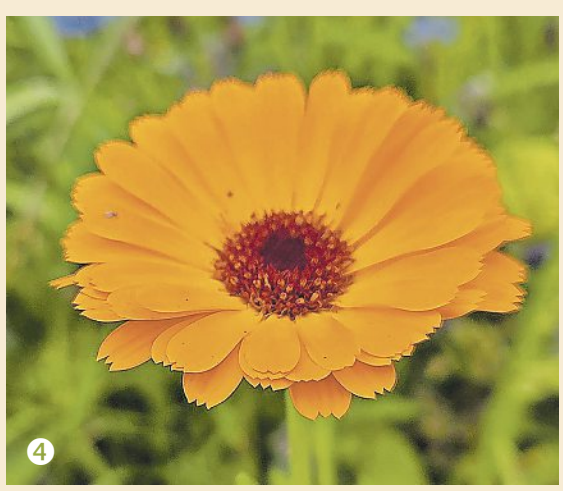
Medizinerin und Naturmittel-Kennerin Hildegard von Bingen machte sich auch Gedanken über das Wohlbefinden ihrer Mitmenschen

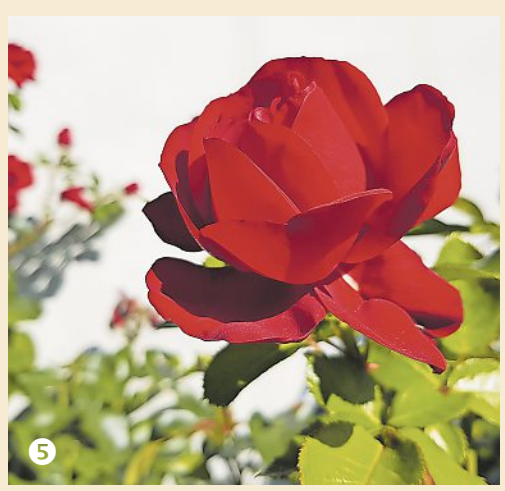


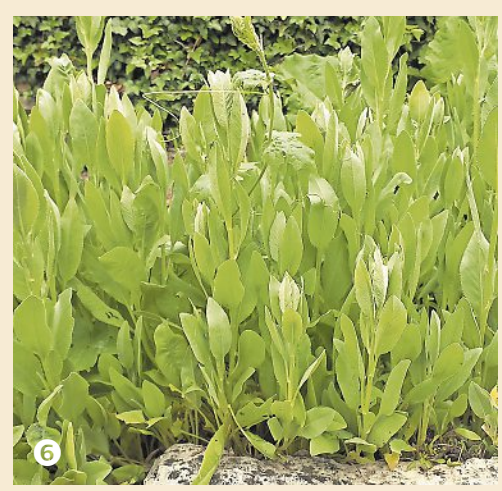












Fotos: Horst Kramer

Ein Spaziergang durch Hildegard-von-Bingen-Kräuter-Gärten ist immer entspannend und lehrreich. Vom Frühling bis in den Herbst blüht es, Schmetterlinge, Widderchen, Erdhummeln sowie Wild- und Honigbienen sorgen für ein buntes und emsiges Treiben. In manchen dieser Kräutergärten sind die Pflanzen beschriftet, andere bieten eine Broschüre oder App mit Bildern und Erklärungen an. Wir stellen einige bedenkenswerte und amüsante Ratschläge der Kräuter-Heiligen vor. Zum Beispiel zum Balsamkraut (Tanacetum balsamita), ein großblättriges, kleinblütiges Kraut, steht im Heft: „Das Kraut für den Denker, der zu viel Hirnarbeit geleistet hat. Mit Fenchelkörnern gekocht und den abgekühlten Tee getrunken, bringt Balsamkraut den rechten Sinn und frohen Mut zurück." Klingt gut, sicherheitshalber schlagen wir in Hildegards „Physica" nach, eines ihrer Hauptwerke, in dem sie ihre Welt erklärt, vom Rhein und vom Bodensee, von Tieren und Pflanzen, bis hin zu Metallen wie Gold, Silber und Eisen. Dort heißt es zum Balsamkraut: „Wenn jemand durch vieles Denken wirr im Kopf geworden ist, so koche er Balsamkraut und (…) Fenchel und trinke die abgekühlte (Mixtur). Er genieße nur delikate und leichte Speisen, meide Wein und Wasser, trinke aber Bier und halte den Kopf bedeckt."

Wer Hildegard von Bingen (1098–1179) ausschließlich als mittelalterliche Ärztin und Heilerin versteht, greift viel zu kurz. Sie sorgt sich offensichtlich um das Wohlbefinden ihrer Mitmenschen, beschreibt daher die Pflanzen genau und nutzt sowohl lateinische wie umgangssprachliche mittelhochdeutsche Begriffe. Mutmaßlich greift sie auf Erfahrungswissen zurück, ob eigenes, klösterliches oder volksmedizinisches, und hat anscheinend ausprobiert, mit welchen Mitteln welche Wirkungen zu erzielen sind.

Ihr eigentliches medizinisches Hauptwerk ist „Causae et Curae", auf Deutsch: „Ursprung und Behandlung der Krankheiten". Wer sich intensiv mit Hildegards Erkenntnissen und Methoden auseinandersetzen will, dem sei Ortrun Rihas Neuübersetzung und Neudeutung in der Ausgabe der Abtei St. Hildegard, Eibingen, empfohlen (Band II, Beuron, 5. Auflage 2024). Es ist wohl in den Jahren zwischen 1151 und 1158 entstanden, parallel zur „Physica". Ortrun Riha weist auf mehrere Probleme bei der Übertragung von Hildegards Schriften ins Gegenwartsdeutsche hin: Das Latein Hildegards entsprach nicht dem mittelalterlichen Latein der kirchlichen oder fürstlichen Kanzleien, außerdem fehlte es vor 1000 Jahren noch an systematischen Nomenklaturen für viele Wissensfelder, ob Botanik oder Medizin. Dass es dennoch ein gemeinsames Pflanzenwissen im Mittelalter gab, mag an der „Landgüterverordnung" Karls des Ersten gelegen haben, mit der der Monarch im Detail festlegte, welche Pflanzen auf seinen Krongütern angepflanzt werden sollten. Die Liste umfasste immerhin mehr als 70 Gewächse. Seine Fachleute griffen offensichtlich auf noch vorhandenes Wissen aus römischer Zeit zurück, insbesondere auf die Naturgeschichte von Plinius dem Älteren. So finden sich bei Hildegard reihenweise Gewächse, die auf Karls Liste auftauchen und die Plinius detailliert beschreibt, von der Ringelblume (Calendula officinalis) über die Rose (Rosa gallica) und den Dach-Hauswurz (Sempervivum tectorum) bis hin zu Fenchel (Foeniculum vulgare) und Wermut (Artemisia absinthium).

Letzteren lobt Hildegard als „äußerst heilkräftig bei allen Schwächezuständen". Bei Kopfschmerzen tue sein Saft mit warmen Wein bei Kopfschmerzen gute Dienste. Zudem beseitige er Melancholie, kläre die Augen, stärke das Herz und die Lunge und bringe gute Verdauung, „wenn er vom Mai bis Oktober jeden dritten Tag nüchtern eingenommen wird". Plinius empfahl Wermut als Magenbitter gegen Parasiten und lobte ihn als Schutzmittel auf Reisen, auch bei wund gelaufenen Füßen. Klar, dass Hildegard auch Heilmittel bei Allerweltsbeschwerden beschrieb, darunter auch den Echten Eibisch (Althaea officinalis), ein Malvengewächs, über Jahrhunderte u.a. als Mittel gegen Reizhusten geschätzt. Die Äbtissin legt noch nach: „Ein Umschlag aus gestoßenem Eibisch und etwas Salbei mit Baumöl um die Stirn lindert die Kopfschmerzen."

Manchmal benötigt Hildegard bei ihren Ratschlägen nur wenige Worte. Zum Beispiel bei der Pastinake, ein Doldenblütler, dessen Wurzelknolle einer Möhre ähnelt, merkt sie kurz und knapp an: „Sie dient zur Erquickung. Sonst hat sie weiter keine Bedeutung." Erquickung ist ein gutes Stichwort. Deswegen besuchen wir jetzt unsere Bio-Gärtnerin und lassen uns erklären, auf was wir beim Anbau von Balsamkraut achten müssen. *Horst Kramer*

1 Eibischblüten sind nicht nur ein ästhetisches und olfaktorisches Erlebnis, eine Essig-Eibisch-Mixtur gilt Hildegard auch als Universal-Fiebermittel.

2 Fenchel „heitert den Menschen in jeglicher Zubereitung auf und verbessert die Verdauung", weiß die Heilige Hildegard.

3 Von Plinius, Karl d. Großen und Hildegard empfohlen: der Dach-Hauswurz (Sempervivum tectorum). In Ziegenmilch eingelegt, dann mit Milch gekocht und mit Eigelb vermischt, soll er die männliche Zeugungskraft anheben.

4 Seit alters her eine Heil- und Wellnesspflanze: die Garten-Ringelblume (Calendula officinalis). Laut Hildegard als Salbe etwa bei Ausschlägen am Kopf.

5 Rosenblätter machen laut Hildegard „die Augen klar". Außerdem sorgt ein Rosen-Salbei-Pulver für gute Laune.

6 Gut fürs Wohlbefinden von „Kopfarbeitern": Balsamkraut. Als abgekühlter Tee mit Fenchelkörnern bringt er laut Hildegard von Bingen „den rechten Sinn und die frohe Stimmung zurück". *kra*






LUXURY & LIFESTYLE

Tiefenentspannt durch den Herbst.

Die Urkraft des Wassers
Im Inntal, wo Bayern an Österreich grenzt, tauchen Sie ein ins 5-Sterne-Wellnessresort mit eigener Thermalquelle in Bad Füssing!

VERWÖHN-DAYS

3 Nächte p. P. im DZ ab € 785

- 3 himmlische Übernachtungen mit Ortner's **Genuss-Halbpension**
- reichhaltiges (Bio) Frühstücksbuffet
- genussreiches 7-Gänge-Menü am Abend
- **Vitamingruß** sowie feinste Pralinen aus unserer hauseigenen Patisserie
- Entspannung pur in der **Ortner's Thermen- & Saunenwelt**
- **Late-Night-SPA bis 22 Uhr**
- 1x Pflegendes Körperpeeling (20 Min.)
- 1x Anti Stress Massage mit Aromaölen (50 Min.)
- 1x Verwöhn-Ritual für herrlich gepflegte Füße (20 Min.)
- **Gratis E-Bike-Verleih** solange der Vorrat reicht

Ortner's RESORT ★★★★★
Luxury & Lifestyle

Ortner's Lindenhof
eig. Thermalquelle e.K.
Inh. Bettina Ortner-Zwicklbauer
Pockinger Str. 1-7, 94072 Bad Füssing
Tel. 08531 / 279-0
info@ortners-resort.com
www.ortners-resort.com

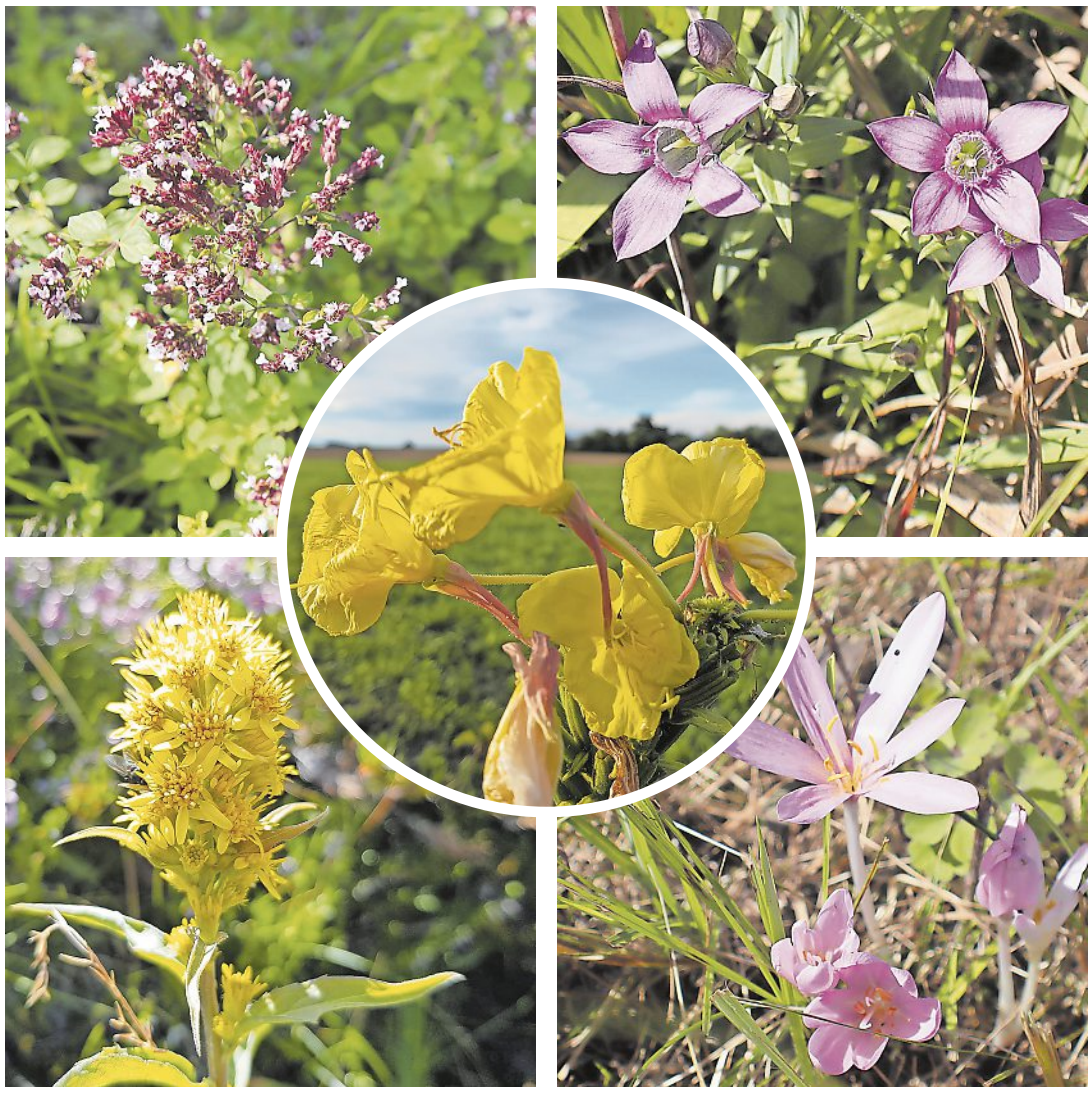
weitere Angebote entdecken

Prächtig mit Verzögerung

Im Herbst fallen die Blätter, mit den Blütenträumen des Frühjahrs und Sommers ist es eigentlich vorbei. Doch es gibt einige Pflanzen, die genau dann ihre Schönheit zeigen

Warum blühen manche Pflanzen erst im Herbst? In einer Jahreszeit, in der deutlich weniger bestäubende Insekten unterwegs sind und aus dem bestäubten Samen keine neue Pflanze entstehen kann, weil ja der Winter vor der Tür steht. Spätblüher haben daher spezielle Überlebensstrategien entwickelt, um ihre Art zu erhalten und gleichzeitig die ökologische Nische zu nutzen, die sich nach dem Sommerende auftut – in Kooperation mit einigen Wildbienenarten, Schmetterlingen und Schwebfliegen, die weniger Wärme benötigen als ihre Sommerkollegen.

Es ist ein echtes Schauspiel, wenn die Gemeine Nachtkerze (Oenothera biennis) in der Dämmerung ihre Blüten öffnet. Eigentlich ist sie ein Sommerblüher, doch in manchen warmen Gegenden fasziniert sie selbst noch im Oktober. Etwa am Oberrhein, am Bodensee oder am Main. Ihr Duft ist leicht vanillig, sie lockt damit nacht- und dämmerungsaktive Insekten an. Eigentlich ein Neophyt, ist sie und ihre Artgenossen schon seit dem 17. Jahrhundert in Europa heimisch. Heuer wurde die Gemeine Nachtkerze zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Wie viele Blühpflanzen verbreitet sie sich rein über ihre Samen, die entweder sofort austreiben oder im Folgefrühjahr. Die gemeine Nachtkerze ist genügsam und passt sich an viele Standorte an, bis zirka 1000 Meter.



Oben links: Der Gewöhnliche Dost blüht bis in den Oktober und ist eng mit dem Gewürzkraut Oregano verwandt.
Oben rechts: Der ein- bis zweijährige Deutsche Kranzenzian ist auf den Bergeshöhen und im Bergvorland zu Hause und zeigt seine schönen Blüten noch spät im Oktober.
Mitte: Ein Augen- und Sinnesgenuss ist die Gemeine Nachtkerze, Heilpflanze des Jahres 2026.
Unten links: Im Spätsommer und Herbst gibt die einheimische Gewöhnliche Goldrute vielen Insekten Nahrung.
Unten rechts: Die unterirdische Fruchtknolle der giftigen Herbstzeitlosen bildet im Spätsommer und Herbst in der Regel eine bis drei, manchmal sogar noch mehr Blüten aus. Fotos: Horst Kramer

Blühender Enzian im Herbst

In den Alpen und Mittelgebirgen fallen im Herbst einige Enzianarten auf. Etwa der Deutsche Kranzenzian (Gentianella germanica), mit seinen violetten, trichterförmigen Blüten, oder auch der Fransenenzian (Gentianopsis ciliata) mit seinen charakteristisch gefransten blauen Blüten, die bis in den November an sonnigen Berghängen leuchten. Beide setzen auf Insektenbestäubung durch Wildbienen und Hummeln. Der Kranzenzian lebt ein bis zwei Jahre, der Fransenenzian kann indes bis zu zehn Jahren alt werden. Der Grund: Er verfügt über ein Wurzelsystem, das bei ausreichendem Regen neue Knospen bildet. Der Duft des Fransenenzians erinnert an Veilchen, der Kranzenzian ist für Menschen geruchslos. Alle Enziane stehen unter strengem Naturschutz, wie auch die Silberdistel (Carlina acaulis). Diese ist auch als Großer Eberwurz bekannt, liebt die Höhen, von der Rhön bis zu den Alpen, vom Bayerwald bis zum Schwarzwald. Ihre markante Blüte ist aber auch im Vorland bis in den Winter auf Magerrasenflächen zu finden. Sie setzt bei der Bestäubung auf langrüsselige Insekten und einen optischen Trick: Ihre Blütenhülle reflektiert UV-Strahlung, ein echter Hingucker für das Insektenauge. Ihr minimaler Duft spielt keine Rolle. Die beschirmten Samenkörnchen werden vom Wind, von Vögeln oder umherstreifenden Säugern in der Umwelt verbreitet. Sie keimen erst im Folgejahr.

Die einheimische Echte Goldrute (Solidago virgaurea) vermehrt sich vornehmlich über Flugsamen, aber auch vegetativ, durch eine langsame Teilung ihres Wurzelstocks. Ihre gelben Blütenrispen sind auf Waldlichtungen und Magerrasen bis in den Oktober zu sehen, ihr Duft erinnert an Honig und Heu. Laut dem Standardwerk Flora von Bayern (Bern, 2024) kommt die Echte Goldrute im gesamten Freistaat vor, ist allerdings rückläufig in Niederbayern, in Teilen Frankens und in einigen Regionen Schwabens und Oberbayerns, nicht zuletzt wegen der aggressiv-invasiven nordamerikanischen Arten Kanadische Goldrute (Solidago canadensis) und Riesen-Goldrute (Solidago gigantea).

Eine typische Hochsommer- und Herbst-Pflanze ist der Gewöhnliche Dost (Origanum vulgare). Was weniger bekannt sein dürfte: Der getrocknete „Küchen-Oregano“ ist eng mit ihm verwandt. Tatsächlich ist der Dost eine weit verbreitete, aromatische Wildpflanze, die noch bis Mitte Oktober Bestäuber-Insekten anlockt. Der Gewöhnliche Dost nutzt drei Varianten der Fortpflanzung: durch Bestäubung von zwittrigen Dost-Exemplaren und von weiblichen Pflanzen sowie durch Rhizom-Ausläufer. Dost gedeiht auf nährstoffarmen Böden, an sonnigen Waldrändern, in lichten Wäldern, im Allgäu sogar bis zu Höhenlagen von 1800 Metern. In der Oberpfalz und im Bayerwald wächst er nur selten.

Herbstzeitlose: Gefährlich schön

Zum Abschluss die Herbstzeitlose (Colchicum autumnale), die wohl bekannteste heimische Herbstblume. Nicht zuletzt, weil sie wunderschön, aber auch lebensgefährlich ist. Sie blüht im September und Oktober, gerne auf feuchten Wiesen, und hat eine sehr spezielle Überlebensstrategie entwickelt. Denn sie wird zwar im Blütejahr durch Insekten befruchtet, verteilt aber ihre Samen erst im folgenden Frühling. Im Winter werden die Samen in einer Wurzelknolle gespeichert, sie treibt ab dem Monat April Blätter aus, zusammen mit einer Samenkapsel. Fatalerweise ähneln diese giftigen Blätter denen des Bärlauchs. Allerdings ohne dessen Knoblaucharoma, ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal! Wenn die Kapseln reif sind, platzen sie. Die Samen sind mit Nektar überzogen und werden oft von Ameisen eingesammelt. Der abgeleckte Samen wandert in die Ameisen-Abfallkammer und kann sich dort ungestört entwickeln. Im Herbst folgt die neue Blüte, eine Blume ohne Blätter. Sie duftet übrigens nicht nennenswert. Wegen ihrer Giftigkeit für Mensch und Tier wird sie vielerorts bekämpft.

Horst Kramer



www.badgriesbach.de



GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Herbstzauber in Bad Griesbach - wo Erholung Wurzeln schlägt

Wenn das Rottal in warmen Farben erstrahlt, entfaltet Bad Griesbach seinen besonderen Charme. In dem Heilbad und Luftkurort finden Sie optimale Bedingungen für eine erholsame Auszeit vom Alltag.

Mehr als 250 Kilometer bestens beschilderte Wege laden Wanderer und Nordic Walker ein, die Vielfalt der Landschaft aktiv zu entdecken. Perfekt, um die herbstliche Stille zu genießen und neue Energie zu tanken. Golfer erwartet Europas Golfresort Nr. 1 mit sechs 18-Loch-Meisterschaftsplätzen, drei 9-Loch-Anlagen, In- und Outdoor-Trainingsmöglichkeiten sowie hervorragend ausgebildeten Golflehrern.

Nach so viel Bewegung lockt die Wohlfühl-Therme mit dem wohlig warmen „Gold von Bad Griesbach“. 1.600 qm Wasserfläche, orientalisches Dampfbad „Hamam“, Sauna Pur, Salzgrotte, Physiotherapie, Massagen und Beauty-Treatments bringen Körper und Seele wieder in Einklang.

Mail: info@badgriesbach.de - Tel.: +49 (0)8532 792-40



DAS AUNHAMER

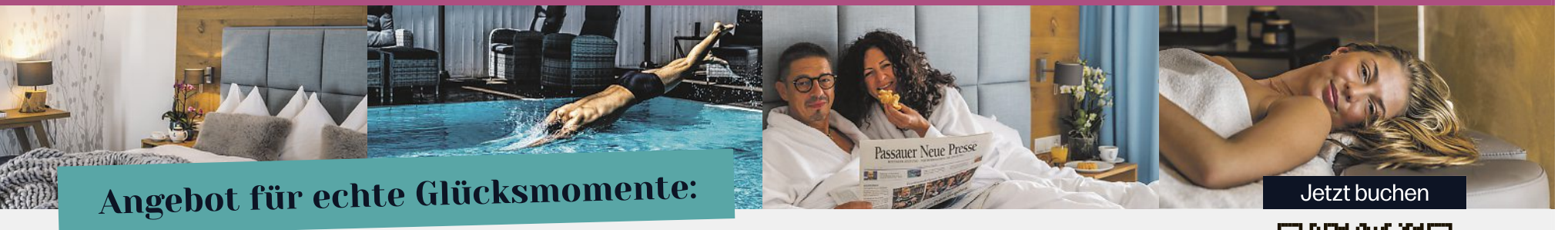
SUITE & SPA

Mitten in Niederbayern verbindet Das Aunhamer urbanes Design mit bayerischer Gelassenheit. Genießen Sie ganz in der Nähe eine wohltuende Auszeit.

Bad Grießbach liegt idyllisch eingebettet zwischen dem Bayerischen Wald, der Dreiflüssestadt Passau und Österreich.



Adults Only • SPA bis Mitternacht • Passauer Land



Angebot für echte Glücksmomente:

- **3 Übernachtungen** in einer komfortablen Suite
- **tägliches Frühstücksbuffet**
- **täglich wechselndes Abendessen**
- **inklusive Tiefgaragenstellplatz**
- **lässiges Wellnessangebot:** Wild Mallow SPA mit beheiztem Innen- und Außenpool (33° C), Bio-Kräuter-Sauna, Steinbad & finnischer Sauna
- **24h-Zugang zum Hotelgym**

Das Aunhamer ▪ Suite & SPA Hotel ▪ Aunhamer Weg 48 ▪ 94086 Bad Griesbach
Tel.: 08532 9279000 ▪ info@das-aunhamer.de ▪ **www.das-aunhamer.de**

Machen wir's uns einfach schön!

Neue Ideen fürs Wohlgefühl

Wohlbefinden und Glück. Wie es damit weltweit steht, wollte man im vergangenen Jahr mit der „Global Flourishing Study" herausfinden. Auf dem ersten Platz ist dabei Indonesien gelandet. Deutschland hingegen hat es nur auf einen mageren 17. Platz geschafft. Da ist also noch gewaltig Luft nach oben, und darum tun wir jetzt was fürs bessere Gefühl. Mit ein paar Ideen, die vielleicht wenigstens ein bisschen glücklicher machen. ***Texte: Kai-Uwe Digel***

1

Eine für alles

Endlich mal eine Tasche, die man nicht in den Untiefen des Schranks vergisst. Sie sieht einfach zu gut aus und nimmt auch noch ordentlich was mit: Das dicke Handtuch zum Schwimmen, den Block fürs Yoga oder natürlich den schnellen Einkauf zwischendurch. Die Canvas-Bag von „Tekla" ist eine für alle Gelegenheiten. *Foto: Tekla*

In sechs Looks bei teklafabrics.com.





2

Sprudelt überall

Trinkflaschen hatten früher ja eher eine kurze Karriere vor sich. Vom Baumeln am Hals im Kindergarten ging es höchstens noch in den Halter des Grundschulranzens. Später war es dann irgendwie cooler, sich die Getränke teuer woanders zu holen. Doch die Zeiten ändern sich: Ihre Wasserflasche haben viele heute immer stolz dabei. Nur das allein bringt es halt nicht. Man muss schon auch trinken – aber nicht so gern lasches Wasser. Abhilfe: Der Immer-Dabei-Sprudel mit „Bottleplus". Funktioniert durch einen nachfüllbaren Karbonisierer in der Flasche, der immer dann blubbert, wenn man es braucht. *Foto: Bottleplus*

Mehr bei bottleplus.com.

3

Ganz elastisch

„Elastic is fantastic". Diese Feststellung hat bei „Goovi" dazu geführt, das gleichnamige Körperöl zu kreieren. Mit sechs Ölen und rein natürlichen Inhaltsstoffen soll es zum Beispiel helfen, Dehnungsstreifen zu reduzieren. *Foto: Goovi*

Mehr dazu bei goovi.com.



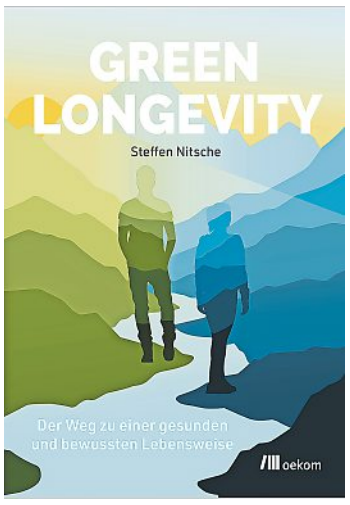
Winke Winke

Eine Million „Myneko"-Winkekatzen müssen doch einfach etwas Gutes bewirken. So viele hat der Hersteller „Donkey" schon verkauft, und da kommen sicher noch ein paar mehr dazu, denn die Kätzchen sollen doch möglichst vielen Menschen ihr Glück nach Hause bringen. Klein, groß, poppig oder schlicht: Es gibt so viele, und bei jeder bestimmt die jeweilige Farbe die Art des Glücks. *Foto: Myneko*

Was welche genau bedeutet, erklären sie bei donkey-products.com.



4



Bewusst leben

„Longev … was bitte?", war sicher die erste Reaktion vieler, als sie zum ersten Mal vom Begriff „Longevity" gehört haben. Inzwischen hat sich das Streben nach einem möglichst langen und gesunden Leben zu einem Dauerthema entwickelt – es scheint also doch nicht wenige Menschen anzusprechen. Auch den Autoren Steffen Nitsche, der es um einen interessanten Aspekt erweitert. In seinem Buch „Green Longevity" geht es neben der gesunden Lebensweise um Nachhaltigkeit und vor allem darum, wie man beides möglichst unkompliziert in den Alltag integrieren kann. Auch wenn vielleicht nicht jeder Tipp zur persönlichen Lebensgestaltung passt – ermutigende Denkanstöße und praktische Handreichungen liefert das Buch allemal. *Cover: Oekom Verlag*

Mehr dazu auf den Verlagsseiten von oekom.de.

5

In den Schlaf gehüllt

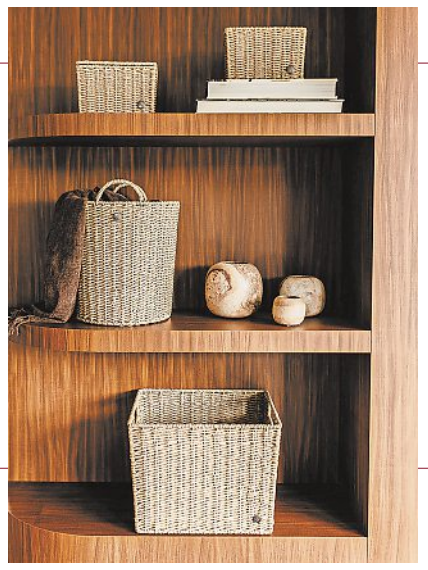
Die Macher der New Yorker Marke „Bearaby" halten guten Schlaf für so essenziell, dass sie sich immer wieder aufs Neue überlegen, was man noch so alles fürs erholsame Schlummern tun könnte. Schöne Gewichtsdecken zu gestalten zum Beispiel. Und die aus der neuen „Havenstitch"-Kollektion sind so hübsch, dass sie allein schon durch ihren kuscheligen Look für eine beruhigende Atmosphäre sorgen. Schwer, wertig und dennoch luftig: Gemütlichkeit zum darin Versinken. *Foto: Bearaby*

Alle Styles finden sich bei bearaby.eu.

6



7



Praktisches Flechtwerk

Kleine Handtücher, Cremes, Tiegel – was immer für die tägliche Wellness gebraucht wird – all das muss ja irgendwie untergebracht werden. Am besten schön ordentlich im Regal. Das geht wunderbar mit der „Celeste"-Kollektion von „Handed By": Körbe in unterschiedlicher Größe, die von Hand aus recyceltem Kunststoff gefertigt werden. Die sehen nicht nur stylisch aus, sondern sind auch ganz einfach zu reinigen: nicht dass sich da noch eine Wollmaus ins Bad verirrt. *Foto: Handed By*

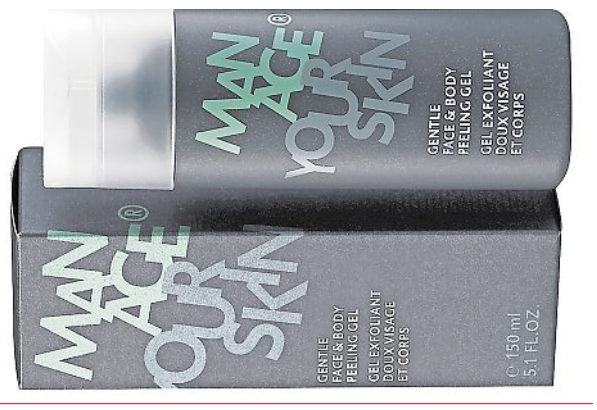
Alle Varianten der Körbe finden sich bei handedby.de.

Männersache

Spätestens, wenn solche Produkte Einzug halten, dann ist der Kampf um den Platz im Badezimmer entfacht. Auch Männer pflegen sich heute gerne und freuen sich über Produkte wie das Peeling Gel von „Manage Your Skin". Es reinigt die Haut, sanft aber effektiv und macht nebenbei auch was her im Spiegelschrank. *Foto: Dr. Spiller*

Mehr männliches Haut-Management bei dr-spiller.com.

8



9



Musik, die gut tut

Beständigkeit, die die Seele streichelt. So könnte man die Karriere von „Quadro Nuevo" beschreiben. Seit drei Jahrzehnten verzaubert das Ensemble mit seiner Mischung aus Weltmusik, Jazz und vielem drum herum. Musiker, die viel mehr drauf haben als nur gut zu klingen. Sie docken an unser Gefühlszentrum an. Mit viel Herz im besten Sinn, und das schlägt beim neuen Album „Belle Histoire" doppelt so hoch, denn es ist ein Projekt mit der französischen Sängerin Marion und dem polnischen Gitarristen Sobo. Die beiden bringen anrührende Chansons und ihren „Swing Manouche" mit, und zusammen mit dem Repertoire von „Quadro Nuevo" ist das ein Klangerlebnis, das zum großen Wohlgefühl wird. *Cover: GLM*

Erschienen bei Fine Music über glm.de.

Die Luft ist rein

Möchte man noch ein hässliches Haushaltsgerät haben? Nein! Soll die Luft aber trotzdem sauber sein im Zimmer? Natürlich ja! Dann könnte der „Pure Air" Mini-Luftreiniger von „Rowenta" etwas sein. Er filtert die Luft in Räumen von bis zu 22 Quadratmetern und sieht ziemlich cool aus dabei. *Foto: Rowenta*

Alle Infos dazu bei rowenta.de.



10

Berührung ist Leben

Die Vielfalt der Massagearten ist riesig. Richtig ausgewählt und angewandt schaffen sie Entspannung und Wohlgefühl





Die Hot-Stone-Massage ist ein weltweit beliebter Wellnessklassiker. Dabei werden erwärmte Basaltsteine entlang der Wirbelsäule aufgelegt. Die gespeicherte Wärme des vulkanischen Gesteins bereitet die Muskulatur ideal auf die Massage vor. Foto: Pixabay

Wohl für alle Menschen ist ein Leben ohne wohlwollende Berührungen völlig undenkbar. Wenn diese dann auch noch gezielt von professionellen Fachleuten eingesetzt werden, stellt sich schnell ein gutes Gefühl ein: Massagen sind eine wichtige Säule von Wellness und Entspannung schlechthin. Ihre Vielfalt führt uns rund um den Erdball – ohne dass wir heimische Gefilde verlassen müssen. Ob zum Ausgleich oder bei Beschwerden, eine Massagebehandlung ist immer eine kleine, aber feine Auszeit mit nachhaltiger, ganzheitlicher Wirkung. Stress und Schmerzen lassen nach und die Welt schaut nach einer guten Massage gleich wieder viel freundlicher aus.

Von der wohltuenden Wirkung der Massagen wissen die Menschen schon sehr lange. Bereits rund 3000 Jahre v. Chr. wurden sie im Zusammenhang mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Heilmittel beschrieben, rund 1200 Jahre später auch im Rahmen der Traditionellen Indischen Medizin (TIM). Innerhalb der TIM gehören Massagen in den Bereich des Ayurveda. Dass Ayurveda übersetzt „Das Wissen vom Leben" heißt, passt wunderbar zu Massagen, denn Berührung ist Leben, von der ersten Minute an. Das wusste auch der als Vater der westlichen Medizin geltende griechische Arzt Hippokrates, der um 400 v. Chr. ebenfalls Formen manueller Behandlung anwandte. Wer die positiven Auswirkungen taktiler Reize (vom lateinischen tactilis, also: berührbar, durch Berührung wahrnehmbar) wie zum Beispiel die Ausschüttung des beruhigenden, den Stress regulierenden und die Muskeln entspannenden Hormons Oxytocin oder des auch Glückshormon genannten Dopamins am eigenen Leib erfahren möchte, hat bei der großen Palette an Heilmassagen sowie Wellnessmassagen entsprechend seiner jeweiligen Bedürfnisse eine große Auswahl. Immer mit dabei ist unser größtes und wichtigstes Sinnesorgan: die Haut.

Lindernde Hände: Die Therapeutischen

Bei den medizinisch-therapeutischen Massagen mit dem Ziel der Linderung von Beschwerden gebührt dem Klassiker hierzulande der erste Platz: der schwedischen Massage. Unter anderem von dem schwedischen Gymnastiklehrer Per Henrik Ling zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt, behandelt sie Muskeln und Bindegewebe mittels der fünf Grifftechniken Klopfen, Kneten, Reiben, Streichen und Vibrieren. So sollen muskuläre Verspannungen am Nacken, Rücken oder auch am ganzen Körper gelockert, die Durchblutung verbessert, der Abfluss von Gewebeflüssigkeit angeregt, Schmerzen gelindert und nicht zuletzt Stressabbau und eine tiefe Entspannung gefördert werden. Hilfreich kann die Schwedenmassage daher nicht nur bei Rücken- oder Rheumaschmerzen, sondern auch bei Schlafstörungen oder Depressionen sein.

Auch bei Heilmassagen kann es Kontraindikationen geben, eine ärztliche Rücksprache ist ratsam. Dies gilt auch für Bindegewebsmassagen, die am direkt unter der Haut liegenden Binde- und Fettgewebe ansetzen und zum Beispiel bei Krämpfen der Bronchialmuskulatur oder des Magen-Darm-Traktes angewendet werden. Sie wirken auch auf das Lymphsystem, für das es im Fall von Ödemen – also angestauter Gewebeflüssigkeit durch Störungen im Lymphfluss – die bewährte manuelle Lymphdrainage gibt.

Weitere Spezialmassagen sind zum Beispiel die Darmmassage im Bauchbereich zur Anregung der Verdauungstätigkeit oder die Periostmassage, die etwa zur Linderung von Arthroseschmerzen oder als Unterstützung bei Asthma oder chronischer Bronchitis starken Druck auf die Knochenhaut (Periost) ausübt. Eher im Wellnessbereich verortet ist die Faszienmassage. Faszien sind eine spezielle kollagene Form des Bindegewebes, die bei Verklebungen schmerzen und von Massagen profitieren können.

Energie im Fluss: Die Asiatischen

Auf den Energiefluss im Körper und seine Verbesserung setzt hingegen Tuina. Die jahrtausendealte chinesische Heilmassage ist eine der fünf Hauptsäulen der TCM. Die als sanfte Form der Akupressur geltende Massage will mittels manueller Techniken in den Weichteilstrukturen wie Muskeln, Bänder oder Faszien eventuelle Blockaden lösen, die

Lebensenergie Qi anregen und so ganzheitlich energetisch und harmonisierend wirken. Tui steht dabei für „schieben“ oder „drücken“, Na für „greifen“ oder „ziehen“. Von Kopfschmerzen über Gelenk- oder auch emotionale Blockaden bis hin zu einfach nur genussreicher Wellness reicht die mögliche Motivation für eine Tuina-Massage.

Apropos Akupressur: Auch sie ist eine Heiltechnik aus der chinesischen Medizin und wird mit „Nadeldruck“ oder „Punkte drücken“ übersetzt. Die Akupressur arbeitet im Gegensatz zu der Akupunktur nicht mit Nadeln. Sie setzt zur Harmonisierung der Energieflüsse und Förderung der Heilprozesse, etwa bei Schmerzen oder Stress, gezielt an den in Frage kommenden Akupunkturpunkten ein. Im Rahmen der Akupressur arbeitet man mit Fingerkuppe, Fingerknöchel oder einem abgerundeten Hilfswerkzeug.



Wie in China gehören auch in Indien die Massagen zum zentralen Bestandteil der sehr alten und bis heute aktuellen Heilkunst. Wenn der ganze Körper bei den ganzheitlich orientierten Ayurvedamassagen mit individuell abgestimmtem warmem Kräuteröl oder mit einem Seidenhandschuh in rhythmischen Streichungen sanft verwöhnt wird, setzt bald ein Gefühl von Geborgenheit und tiefster auch psychischer Entspannung ein. Ayurvedamassagen wollen den Energiefluss ins Gleichgewicht bringen, es gibt sie zudem in diversen Unterarten für einzelne Körperteile oder zur Linderung von Beschwerden wie Muskelverspannungen.

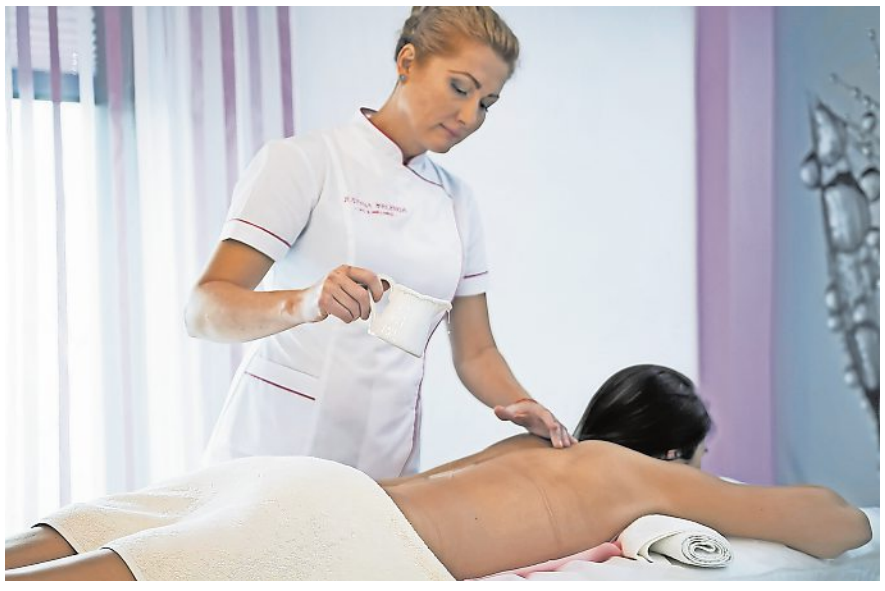
Wie ein Urlaub: Die Exotischen

Die wohl bekannteste unter den Massagen mit verlockend nach Urlaub klingenden Namen ist die Lomi Lomi Nui. Wer die einst bei Priesterweihen angewandte Hawaiianische Tempelmassage kennenlernen möchte, sollte ausreichend Zeit mitbringen und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Die zeremonielle Lomi-Massage ist ein intensives Erlebnis, denn die Massierenden arbeiten mit Händen, Unterarmen und viel Öl konzentriert am ganzen Körper, dies kann auch mal nicht nur körperliche Verspannungen, sondern auch Emotionen lösen.

Vom Pazifischen zum Atlantischen Ozean: Eine Mischung aus Exotik und bereits Bekanntem verspricht die brasilianische Lymphmassage, auch bekannt unter dem englischen Begriff Brazilian Lymphatic Drainage. Sie ist bei Wellnessfans aktuell hoch im Kurs, weil sie unter anderem nicht nur das Immunsystem stärken und Verspannungen lösen, sondern auch angestaute Gewebeflüssigkeit bewegen soll.

Das japanische Shiatsu hingegen wird sogar an deutschen Kliniken genutzt. Die Mischung aus Massage und Körperarbeit geht unter anderem auf die TCM zurück und wird am bekleideten Körper angewendet. Sie soll den Energiefluss im Körper anregen und Lebensfreude sowie Selbstheilungskräfte stärken. Um die Lösung von energetischen Blockaden geht es auch bei der traditionellen thailändischen Massage, bei der man lange Baumwollkleidung trägt. Sie soll Verspannungen lockern und dem allgemeinen Wohlbefinden dienen. Wohlige Wärme, innen und außen, versprechen auch die weltweit beheimateten Hot-Stone-Massagen. Angenehm aufgeheizte Steine und ein Öl bereiten die Muskeln perfekt auf die Massage vor.

Klein, aber fein und ebenfalls superentspannend: Eine Fußreflexzonenmassage, die am Fuß den gesamten Körper einbezieht und lockert. Egal, welche Massage mit welchem Ziel: Wenn unser Körper berührt wird, werden wir meist auch mental angesprochen. So entfaltet sich ganzheitliches Wohlbefinden, das nachhaltig wirkt – und Vorfreude auf die nächste Behandlung weckt. *Ina Berwanger*



Oben: Öle, wie zum Beispiel Mandel-, Sesam- oder Olivenöl, aber auch Aromaöle, gehören zu vielen Massagen dazu. Sie sollten pflegend sein und die Haut geschmeidig halten. Links: Stille, vielleicht leise, ruhige Musik, angenehme Farben im Raum und angenehme Aromen: Eine gute Atmosphäre rundet die wohltuende Wirkung einer Massage ab. Fotos: Pixabay

VITA CLASSICA BAD KROZINGEN

BAD KROZINGEN
am Fuße des Südschwarzwaldes

Wohlfühl-Sparangebot (4=3)

Nur bei Anreise am Sonntag eine Nacht geschenkt!

- 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet
- Bademantel auf dem Zimmer
- Täglich Eintritt in die Vita Classica-Therme & Saunaparadies
- Pflegendes Ganzkörper-Peeling & -Wellnessmassage
- SanVino-Massage
- Flammkuchen und Saftschorle im Vita Classica Restaurant
- Freie Fahrt mit Bus & Bahn im Schwarzwald

ab 557 € pro Person

Entdecken Sie den erlebnisreichen Wellnessort im Markgräflerland

Weitere Infos & Buchung:
Kur und Bäder GmbH Bad Krozingen
Herbert-Hellmann-Allee 12, 79189 Bad Krozingen
Tel. +49 7633 4008-154
www.bad-krozingen.info

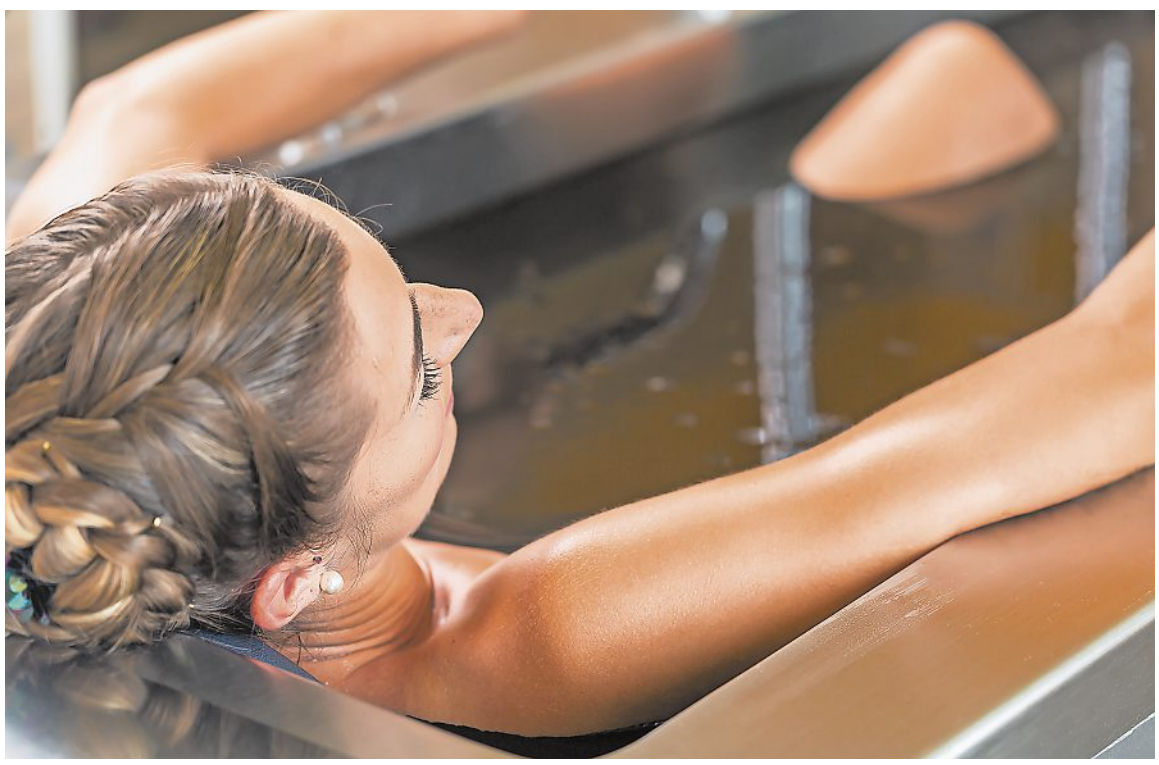
Heilender **Schlamm**

Ein Wellnessurlaub im norditalienischen Venetien bietet ganzheitliche Erholung durch eine Fangotherapie in den ältesten und bedeutendsten Thermalzentren Europas

Welch eine Wohltat für Körper, Geist und Seele ist eine Kur vor allem im norditalienischen Herbst. Wenn sich der Sommer seinem Ende zugeneigt hat und lichter Frühnebel über den Weinbergen liegt, kommt der Körper zur Ruhe und ist ganz besonders empfänglich für die weltberühmten gesundheitsfördernden Eigenschaften des Thermalfangos. Wellness in den Euganeischen Hügeln ist wohltuend und bietet erstklassige Thermal- und Fangotherapien, dazu Natur und Kultur pur soweit das Auge reicht. Alles eingebettet in eine malerische Region, die mit kulinarischen Genüssen lockt und durch eine sanfte vulkanische Hügellandschaft verzaubert.

Insbesondere die Orte Abano Terme und Montegrotto Terme sind weltbekannte Orte in einer der ältesten und größten Kurregionen Europas, in denen fast jedes Hotel über eigene Thermalquellen verfügt. Heute bieten viele der Einrichtungen zudem hochmoderne Spa- und Wellnesseinrichtungen.

So hat sich die Region nahe Venedig und Padua in den vergangenen Jahren von einem historischen und klassischen Kurort zu einer modernen Wellness-Destination für eine gesundheitsbewusste Generation gewandelt, die vor allem Prävention, moderne Wellness-Rituale und ganzheitliche Wohlfühlkonzepte sucht.



Im Fango steckt eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe wie Mineralien und Mikroorganismen, die positiv für Haut, Muskeln und Bindegewebe sind. Foto: Adobe Stock

Grand Hotels legten eigene Reifungsbecken für den Schlamm an

Vor mehr als 30 Millionen Jahren entstand die beliebte Thermenregion durch vulkanische Aktivitäten. Bis ins 19. Jahrhundert wurde der Fango oft direkt an den natürlichen Quellaustritten geschöpft. Später entstanden die ersten Grand Hotels, die eigene Reifungsbecken für den Schlamm anlegten. Abano und Montegrotto wurden zum Treffpunkt des europäischen Adels und Großbürgertums, die für die angenehmen und heilenden Behandlungen nach Norditalien reisten. Mitte des 20. Jahrhunderts wurde nachgewiesen, dass die Wirkung des euganeischen Fangos nicht nur auf seiner starken Wärme basiert. Das einzigartige hyperthermale, salz-, brom- und jodhaltige Quellwasser, das über Jahrzehnte aus den Voralpen durch das Gestein bis in die Hügel fließt und sprudelt, reichert den Schlamm mit Algen und Mikroorganismen an. Diese Substanzen werden dann während eines langen Reifeprozesses an den Thermalschlamm abgegeben. Der Fango wird so schließlich zu einem wertvollen Naturheilmittel. Eine traditionelle Fangokur in den Euganeischen Hügeln nutzt diesen Heilschlamm und hyperthermales Thermalwasser in vielfältigen Behandlungen, Packungen, Thermalbädern, Inhalationen, Aerosoltherapie und Massagen. Der Thermalfango von Abano Terme ist ein angereicherter Ton, dem entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung zugeschrieben werden. So vermag die traditionelle Fangotherapie chronische Gelenk- und Rückenschmerzen zu lindern, bei Arthrose und rheumatischen Beschwerden zu helfen und den Stoffwechsel, Kreislauf und Lymphfluss anzuregen. Dazu regt sie die Durchblutung an und sorgt für tiefe Entspannung und Stressabbau. Während Fango im medizinischen Bereich vor allem zur Schmerzlinderung etwa bei Arthrose und Rheuma eingesetzt wird, bietet der warme Heilschlamm im Wellness- und Spa-Bereich eine tiefe und ganzheitliche Regeneration für den Körper. Die Kombination aus starker Tiefenwärme und Mineralisierung macht ihn zu einem wirksamen Entspannungsmittel.

Auch kosmetische Benefits kommen bei der Behandlung dazu: So entfernt der heilende Schlamm beim Abwaschen abgestorbene Hautschüppchen und sorgt mit diesem Peeling-Effekt sanft für eine gesunde und glatte Haut.



In der norditalienischen Thermenregion der Euganeischen Hügelkette gibt es herrliche Wege und erstklassige Kuren: Dort kommt der Thermalschlamm zum Einsatz, der unter anderem zur Linderung von Gelenk- und Muskelbeschwerden eingesetzt wird. Foto: Matteo Danesin

Packung, Bad, Ruhe, Massage

Im Wellness-Bereich wird der reife Fango meist mit einer anschließenden Thermal- oder Ozon-Badetherapie kombiniert. Den circa 38 bis 42 Grad Celsius warmen Fango trägt man auf den gereinigten Körper oder die betroffenen Gelenke auf und lässt ihn etwa 15 bis 20 Minuten einwirken. Die intensive Wärme dringt währenddessen tief in die Muskelschichten ein, erweitert die Blutgefäße und lockert selbst chronisch verspannte Muskeln. Durch das warme Wasser beim anschließenden Bad werden die gelockerten Muskeln weiter tiefenentspannt.

Den perfekten Abschluss einer Fangobehandlung gibt es in Form einer ausgiebigen Ruhephase, in der man nachschwitzt, sowie einer wohltuenden Massage – denn Muskeln und Bindegewebe sind nach dem Treatment besonders empfänglich für manuelle Behandlungen.

Nicola Seipp

Essen mit Wissen

Oft nehmen wir Nahrung aus Gewohnheit zu uns. Wie viel ist genug und wann unser Körper wonach verlangt – das Gespür hierfür lässt sich jedoch wieder wachrufen

Der Teller bleibt voll, das Geschrei ist groß – das kleine Kind möchte einfach nicht essen. Dieses Verhalten bedeutet oft eine Sache, weiß Birgit Engert: „Kleine Kinder wissen in der Regel intuitiv, was ihnen bekommt oder nicht. Und sie wissen, wann es genug ist. So wenden sich schon Neugeborene, wenn sie genug Milch von der Brust ihrer Mutter oder aus der Flasche getrunken haben, zufrieden zur Seite und schlafen ein. Sie haben seit ihrer Geburt gewissermaßen einen kleinen Ernährungsberater in ihrem Körper sitzen, der unter anderem Hunger- und Sättigungssignale steuert." Das richtige Gespür dafür, wann man satt ist und was einem bekommt oder nicht, sei bei Erwachsenen in der Regel verloren gegangen oder es wurde ihnen sogar regelrecht aberzogen, führt die Münchner Ernährungscoachin und Trainerin für somatische Intelligenz weiter aus: „Unsere Ernährungsgewohnheiten sind heute vorwiegend kulturell geprägt, das heißt von unserer Bildung, Erziehung, vom Angebot und von unseren Moralvorstellungen."

Wie richtiges Essen tatsächlich geht, wird uns zudem seit Jahren immer wieder aufs Neue durch den nächsten Ernährungstrend erklärt: Vollwert, viel Rohkost, kein Fett, Trennkost, Low Carb, High Protein oder vegan. Hinzu kommen die an sich richtigen zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für vollwertiges Essen und Trinken. Eine der bekanntesten ist etwa die Empfehlung, mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag zu verzehren. „Ebenso wie viele Diäten muss diese Regel nicht bei allen Menschen die gleiche Wirkung zeigen. Jeder Mensch ist anders, hat einen anderen Stoffwechsel und verträgt daher auch etwas anderes. Feste Regeln oder gar Dogmen stehen einer individuell bekömmlichen Nahrungsauswahl daher eher im Wege", sagt die Ernährungsberaterin und Personal Trainerin. Wie auch schon seine Vorfahren in Zeitaltern ohne Ernährungs-Apps, Diätbüchern oder -kursen benötige der Mensch, um sich gesund zu ernähren, vor allem seine Intuition oder somatische Intelligenz.

Wieder lernen, auf den eigenen Körper zu hören

Somatische Intelligenz ist die „besondere Fähigkeit unseres Körpers, uns über Signale der Bekömmlichkeit, aber auch anhand von Lust oder Abneigung zu zeigen, was er gerade braucht, was nicht und was vielleicht sogar schädlich sein könnte", schreibt Thomas Frankenbach in seinem Buch „Somatische Intelligenz". „Die Gründe dafür, warum wir verlernt haben, auf unseren Körper zu hören und daher auch eine eingeschränkte Körperwahrnehmung beim Essen haben, sind vielfältig. So wird zum Beispiel schon bei Kindern durch Fastfood oder Fertiggerichte der Geschmack verbildet", sagt Engert. Dem könne man vor allem durch das Kochen mit frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln entgegenwirken. Ferner sind wir heute sowohl im Arbeitsleben als auch in der Freizeit vermehrt vielen Reizen ausgesetzt. „Alles ist schnelllebiger. Aus der Stressforschung weiß man aber, dass es Menschen desto schwerer fällt, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen, je mehr Reize auf sie einströmen", sagt die Ernährungsexpertin. Dagegen helfen nur ein gezieltes Training der Körperwahrnehmung sowie Sport. So gilt es etwa (wieder) zu erlernen, wie man achtsam isst – ohne Ablenkung. Dabei sollte man in Ruhe bewusst schmecken und fühlen, was beim Essen in Nase, Mund und Magen vor sich geht. Dazu kann man sich Fragen stellen, etwa „Wie schmeckt mir mein Essen?", oder „Warum esse ich weiter, obwohl ich satt bin?". Das gezielte Training der Körperwahrnehmung solle laut Engert auch das „Emotional Eating", also das Essen als Ersatzhandlung etwa bei Anspannung oder Konflikten, entlarven. Eigentlich suche die Psyche dann oft eher Ruhe, Trost, Zuneigung oder Zuspruch. Dieses Wissen um unser Essverhalten schütze uns zudem davor, auf „unsere steinzeitlichen Gene" hereinzufallen: die Gefahr, keine Gelegenheit zur Nahrungsaufnahme auszulassen, um für kommende Hungerzeiten gewappnet zu sein.

Franziska Günther

SCHLOSS DÖTTINGEN
BESONDERS. BELEBEND. BEGEISTERND.

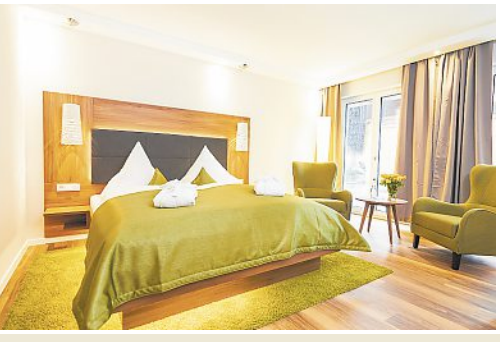
Ihr
Wellness-
Geheimtipp
in Hohenlohe



Nur
ca. 2,5 Stunden
von München
– und eine ganz
andere Welt.

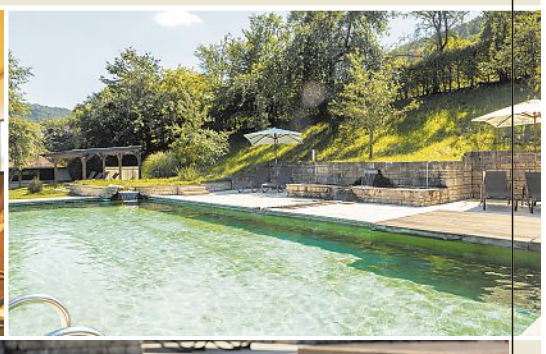
URLAUB
KANN SO
NAH SEIN.

**Mehr Ruhe. Mehr Genuss.
Mehr Zeit für das, was wirklich zählt.**
Familiengeführt. Persönlich. Besonders.









ab
EUR 693 p.P.
im DZ
KomfortGeist

NATÜRLICH. ECHT. HOHENLOHE.
Entdecken Sie die sanfte Hügellandschaft des Kochertals - mit malerischen Weindörfern, historischen Städten wie Schwäbisch Hall und besonderen Genussmomenten direkt vor der Tür. Der perfekte Ort um abzuschalten und neue Energie zu tanken.



Ankommen.
Aufatmen.
Genießen.

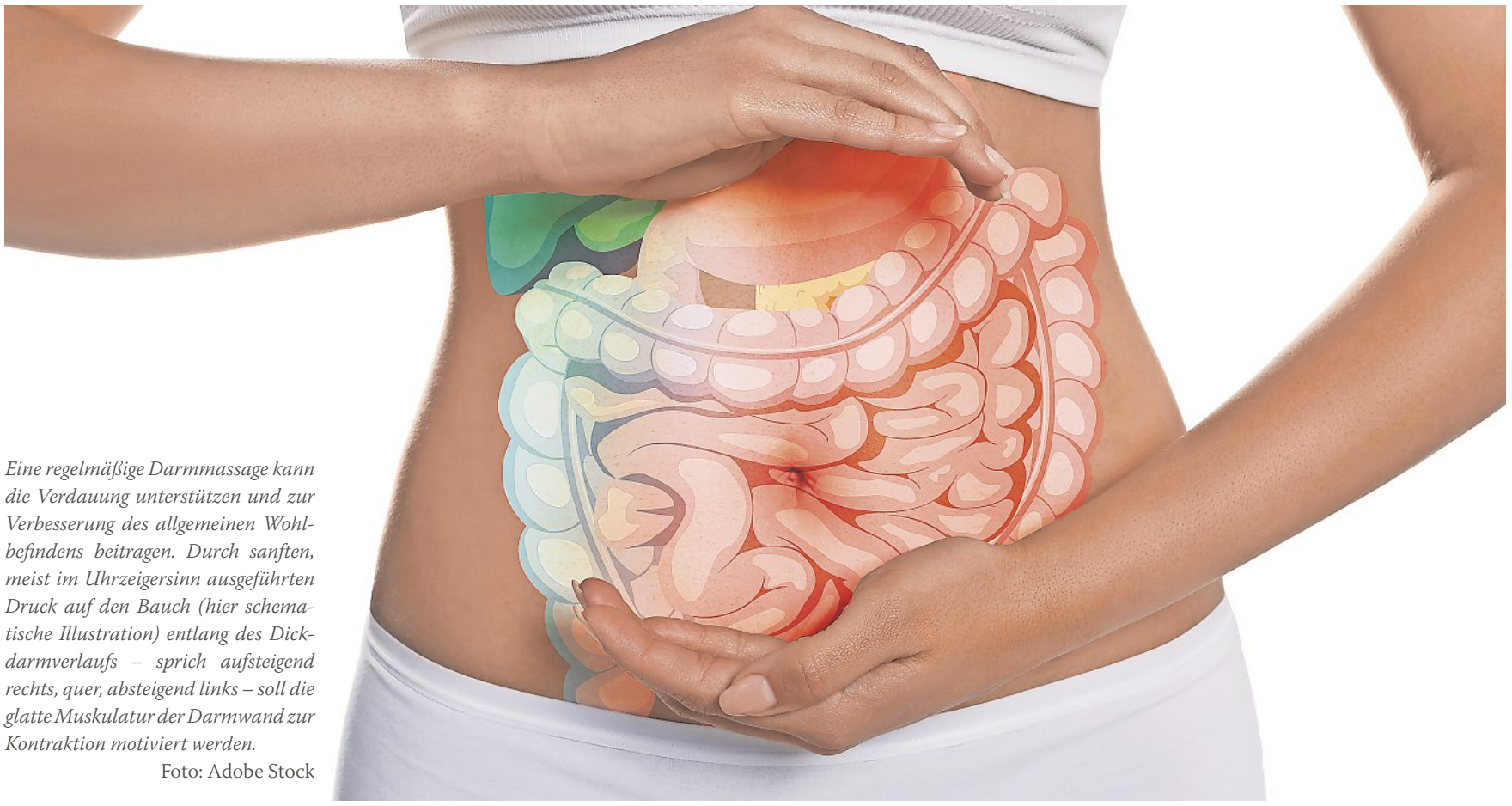
MIDWEEK SPECIAL
5 = 4
5 Nächte bleiben. Nur 4 bezahlen.

Ihr Urlaub beinhaltet:
- 5 Übernachtungen inkl. Verwöhnpension mit Frühstück, Nachmittagsjause & 4 Gang Abendmenü
- EntspannungsGeist Spa mit Indoorpool, Saunen, Whirlbereich & Naturbadeteich im Freien
- 20€ Wellnessgutschein pro Person (Anwendung ab 65€)
- Spa-Nutzung am Anreisetag bereits ab 10:00Uhr

Aktionsrabatt 50€ im Reisezeitraum von Nov 26 - März 27
*ausgenommen Feiertage | Aktionscode Süden26 | auf Buchungen bis 15.11.26



Jetzt Auszeit sichern!
www.schloss-doettingen.de
HOTEL SCHLOSS DÖTTINGEN ****
Buchsteige 2, 74542 Braunsbach-Döttingen
07906 1010



Eine regelmäßige Darmmassage kann die Verdauung unterstützen und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Durch sanften, meist im Uhrzeigersinn ausgeführten Druck auf den Bauch (hier schematische Illustration) entlang des Dickdarmverlaufs – sprich aufsteigend rechts, quer, absteigend links – soll die glatte Muskulatur der Darmwand zur Kontraktion motiviert werden.
Foto: Adobe Stock

Wenn's nicht mehr läuft

Oft helfen schon ein paar kleine Tricks, um einen trägen Darm wieder in Schwung zu bringen

Jeder Darm hat sein eigenes Tempo. Manche Menschen müssen dreimal täglich aufs Klo, bei anderen sind es nur drei Gänge pro Woche. Beides ganz normal und kein Grund zur Sorge. Ist der eigene Rhythmus immer wieder mal gestört, bieten sich als Erstes schlichte Maßnahmen an, um die Verdauung auf Trab zu bringen.

Die Tipps klingen simpel, funktionieren aber meist prächtig: Nehmen Sie die Mahlzeiten und insbesondere das Frühstück in Ruhe ein. Pflegen Sie den Toilettengang mit Muße und setzen Sie sich selbst nicht unnötig unter Druck. Ein Schemel unter den Füßen erleichtert dem Darm die Arbeit, denn er simuliert die Haltung unserer Vorfahren bei der Entleerung: die Hocke. Allerweltstipp für alle Lebenslagen: Stressvermeidung! Bewegen Sie sich an jedem Tag mindestens eine halbe Stunde, unter anderem soll Schwimmen dem Darm guttun. A und O sind die Aufnahme von Flüssigkeit: mindestens anderthalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßte Kräuter- beziehungsweise Früchtetees.

Hauptverdächtige bei Verstopfung ist nach wie vor die falsche Ernährung. Stichworte sind Fastfood, hochverarbeitete industrielle Lebensmittel, Süßigkeiten und Weißmehl. Eine Umstellung auf ballaststoffreiche Ernährung kann der Gamechanger sein. Warum? Ballaststoffe sind unverdauliche Substanzen in pflanzlichen Lebensmitteln, die nicht im Dünndarm zersetzt werden und unbeschadet in den Dickdarm gelangen. Dort saugen sie sich wie ein Schwamm mit Wasser voll – natürlich nur gesetzt den Fall, man nimmt ausreichend Flüssigkeit auf. Der Stuhl quillt auf und wird geschmeidig und gleitfähig. Das Volumen erhöht sich und es kommt zu einer Dehnung der Darmwand, was die natürliche Muskelaktivität, sprich Peristaltik, des Darms anregt – der weiche Stuhl wird leichter und rascher abtransportiert. Doch hier ist Vorsicht geboten: Ohne eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr können die nützlichen Faserstoffe die Verstopfung sogar noch verschlimmern.

Reichlich Ballaststoffe finden sich in Vollkorn-Getreideprodukten, in Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Dabei gilt: Je höher der Wassergehalt der Sorte, desto geringer der Anteil an Ballaststoffen. Tierische Lebensmittel enthalten übrigens keine Ballaststoffe. Wunderwaffe aus dem Repertoire sind Flohsamenschalen, die meistens aus Indien kommen. Können diese doch ein Vielfaches ihres Gewichts an Wasser binden und das Darmvolumen entsprechend vergrößern.

Der Parasympathikus, der die Peristaltik steuert, lässt sich anregen

Auch eine Stimulation des Vagusnervs kann dabei behilflich sein, den eigenen trägen Darm wieder auf die richtige Spur zu bringen. Als Teil des parasympathischen Nervensystems verbindet er das Gehirn mit Organen wie Herz, Lunge und eben auch den Magen-Darm-Trakt. Unter anderem steuert er die wellenförmigen Bewegungen der Darmmuskulatur, die den Stuhl Richtung Ausgang bewegen. Stimuliert man den Vagusnerv, kann es demnach auch zur Linderung von Darmblockaden kommen. Eine Stimulation des Vagusnervs kann durch eine tiefe Bauchatmung im Sitzen oder Liegen erfolgen. Auch die sogenannte 4-7-8-Atemübung wird zur Stimulation empfohlen: Dabei atmet man vier Sekunden lang durch die Nase ein, hält die Luft sieben Sekunden an und atmet acht Sekunden durch den Mund wieder aus. Erreichbar ist der Nerv überdies durch eine sanfte Massage der inneren Falten der Ohrmuschel. Weitere Ansatzpunkte sind auch Hals und Nacken: In kreisenden Bewegungen beginnt die Massage unmittelbar hinter dem Ohr und führt anschließend seitlich den Hals hinab bis zum Schlüsselbein. Oder man setzt direkt in der betroffenen Region mit einer Darmmassage an, wiederum mit dem Ziel, die natürliche Darmtätigkeit anzuregen. Eine wohltuende Selbstbehandlung, für die man sich auf den Rücken legt. Mit einem gerne duftenden Massageöl oder gutem Olivenöl üben die Finger einen sanften bis mäßigen Druck auf die Bauchwand aus, und zwar im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum von rechts nach links, beginnend unten rechts am Bauch, denn dies entspricht dem Verlauf des Dickdarms. Eine tiefe Bauchatmung verstärkt den sanften Druck auf das betroffene Organ. Ein wohltuendes Treatment in jeder Lebenslage übrigens, nicht nur bei träger Verdauung.

Gern reagiert der Darm auf Veränderungen der Ess-, Trink- und Schlafgewohnheiten mit einem vorübergehenden Rückzug, zum Beispiel auf Reisen. Oder wenn an Feiertagen gegessen, gegessen, gegessen wird, aber die Bewegung zu kurz kommt. Das ist dann vielleicht lästig, aber erledigt sich im Alltag dann meistens wieder von selbst.

Von chronischer Verstopfung spricht man erst dann, wenn mindestens zwei der folgenden Beschwerden länger als ein Vierteljahr auftreten: starkes Pressen, klumpiger harter Stuhl, das Gefühl, sich unvollständig zu entleeren, das Gefühl, dass die Stuhlpassage verstopft ist, weniger als drei wöchentliche Entleerungen, manuelle Unterstützung bei der Entleerung.

Selbst wer eigentlich alles richtig macht, kann Verstopfung bekommen. Das trifft besonders zu für Menschen im letzten Lebensdrittel. Häufig müssen sie regelmäßig Medikamente zu sich nehmen, die sich auf den Darm auswirken. Opioide etwa, die gegen starke Schmerzen eingesetzt werden. Auch die Einnahme bestimmter Antidepressiva kann die Verdauung ins Stocken bringen, selbst wenn viel getrunken und das Richtige gegessen wird. In dem Fall sollte das Gespräch mit dem verschreibenden Arzt gesucht und der Wirkstoff gewechselt werden. *Sona Hähnel*

Rundum bereichernd

Diese Wellnessregionen haben auch in Sachen Kultur viel zu bieten

Neben wohltuenden Saunalandschaften und Thermalbädern wartet in vielen Kurorten ein vielseitiges Kulturangebot auf anspruchsvolle Gäste. Klassische Konzerte und Heimatabende, Lesungen und Theateraufführungen gibt es hier von jeher. Doch die Regionen punkten auch mit innovativen Ausstellungen und Installationen, wagen Experimente und bereichern so den Aufenthalt der Gäste. Damit Sie kein Highlight verpassen, haben wir die lohnendsten Termine der kommenden Wochen passend zu den Regionen in diesem Heft für Sie zusammengestellt.

Kulturherbst im Allgäu:

Kombination aus alpiner Wellness und anspruchsvollem Programm



Die Delattre Dance Company tritt am 17. Oktober beim Kemptener Tanzherbst auf. F.: Delattre Dance Company

Kemptener Tanzherbst vom 16. bis 25. Oktober: an verschiedenen Spielstätten treten zeitgenössische Tanzkompanien auf, internationale Choreografien verwandeln die Allgäu-Metropole in eine lebendige Bühne für modernen Tanz und Ballett.

Lichterfest Blaichach am 30. Oktober: Ein atmosphärischer Kulturabend, bei dem Lichtinstallationen, Livemusik und Kunsthandwerk den herbstlichen Abend im Illertal erleuchten.

Herbert Pixner Projekt in Kempten am 13. November 2026: In der „bigBOX ALLGÄU" bieten Akkordeonist Pixner, Gitarrist Mario Randi und Co. progressive Volksmusik auf allerhöchstem Niveau und verknüpfen alpine Klänge meisterhaft mit Jazz, Flamenco und Rock.

Gallusmarkt Oberstdorf im Ortszentrum am 10. Oktober: Der traditionelle Jahrmarkt mit rund 300 Händlern und Handwerkern ist ein lebendiges Stück Allgäuer Alltagskultur, das perfekt mit einem anschließenden Besuch der Therme harmoniert.

Schwaben:

Urbanes Kulturflair in Augsburg und tiefenwirksame Erholung in Kneipp-Kurorten

Rudolf Buchbinder & die Festival Strings beim Festival der Nationen im Kurhaus Bad Wörishofen am 3. Oktober: Das Festival bringt die weltweite Elite der klassischen Musik in den Kurort. Ein exklusiver Konzertabend, der perfekt mit Kneipp- und Wellnessangeboten harmoniert.

The Irish Folk Festival Bad Wörishofen am 23. Oktober mit vier Gigs. Authentische irische Lebensfreude, melancholische Balladen und virtuose Stepptanz-Rhythmen sorgen für eine stimmungsvolle Kulturunterbrechung Ihrer herbstlichen Auszeit.

lab.30 – Das Augsburger Medienkunstfestival vom 29. Oktober–1. November im Kulturhaus Abraxas: Ein international geschätztes Festival für experimentelle Musik, digitale Kunst, interaktive Raum-Installationen und innovative Performance-Kunst im Westen der Stadt.

Kultur im Bayerischen Wald:

Saunalandschaften, Glaskunst und Konzerte

Bayerische Landesausstellung im „TonYversum" Freyung täglich bis 8. November: Die interaktive Erlebnisschau „Musik in Bayern" beleuchtet mit vielen Mitmachstationen und täglichem Live-Programm, was Bayern musikalisch ausmacht und in die Welt hinausträgt.

Internationale Glaskunstausstellung im Waldmuseum Zwiesel bis 16. Oktober: Das Museum präsentiert die Sonderausstellung „Mystische Kreaturen und mythische Wesen"; am 11. Oktober führt eine historische Themenführung durch die Geheimnisse alter Handwerksberufe.

Ausstellung „Cham im Wandel" & Kunst im Museum „SPUR" in Cham im Oktober (Mittwoch, Samstag, Sonntag) bis 6. Januar 2027: Nach einem entspannten Tag am Chamer Naturbad oder in der Sauna lädt das historische Spitalgebäude zu zeitgenössischer Kunst der Gruppe „SPUR" und einer Zeitreise in die Stadtgeschichte ein.

Glasmuseum Frauenau im Oktober und November: Die kreisrunde Architektur des weltbekannten Museums präsentiert die Glaskünstlervereinigung NRW e.V. und Werke von Cornelius Réer. Jeden Sonntag im Oktober und November finden zudem kostengünstige Expertenführungen statt.

Kultur- und Nationalparkzentrum in Grafenau bis Februar 2027: Ausstellung „Verlassene Wunder". Die Fotografie-Ausstellung von Klaus Ditté und Martin Sichinger zeigt verlassene Orte und geheimnisvolle „Lost Places" der Region inmitten der unberührten Natur.



Die Ausstellung „Verlassene Wunder" in Grafenau mit Arbeiten von Klaus Ditté und Martin Sichinger. F.: Klaus Ditté

Kultur & Thermengenuss in Österreich:

Symbiose aus Regeneration und anspruchsvollem Kulturleben

Jazzfestival Bad Gastein/Bad Hofgastein vom 7.–11. Oktober: Der „JAZZherbst Gastein" lädt an fünf Tagen zu sechs Konzerten an drei Spielorten ein. Ein besonders passender Kulturtermin für die Wellnessregion mit ihren Thermen und Thermalwasserangeboten.

Beethoven Philharmonie im Congress Center Baden am 7. Oktober: Sinfoniekonzert „Im Abendrot". Das Orchester bringt hier Kernwerke der Wiener Klassik auf die Bühne. Am 15. November steht das „Echo der Meister" auf dem Programm, mit Werken von Ravel, Beethoven und Schubert, mit Starpianist Zhen Chen und Dirigent Thomas Rösner.



Die Rabtaldirndln sind beim Steirischen Herbst zu erleben. Foto: Johanna Lamprecht

Steirischer Herbst bis 18. Oktober: Das breit gefächerte Kunst- und Kulturprogramm in Partnerschaft mit dem ORF findet an verschiedenen Orten in der Steiermark und ihrer Hauptstadt Graz statt. Die „Red Flags" sind das Motto der politisch aktuellen Veranstaltungsreihe mit Kabarett und Ausstellungen.

Kultur & Wellness in Südtirol:

alpin-mediterrane Lebensart und hochkarätige Events



Ein Highlight im Südtiroler Herbst: das Meraner Traubenfest „Festa dell'Uva". Foto: Kurverwaltung Meran

Meraner Traubenfest „Festa dell'Uva" 16. bis 18. Oktober: Südtirols traditionsreichstes Erntedankfest verbindet alpine Kultur mit mediterranem Flair. Nach einem Tag in der Therme Meran erwarten Sie Festumzüge, Musikkapellen, Trachten und Stände mit regionalen Spezialitäten.

„Keschtn & Genuss" in Algund vom 22. bis 25. Oktober: das traditionelle Herbstfest dreht sich rund um Kastanien, bäuerliche Produkte und Südtiroler Genusskultur.

Ausstellung „Stadtraum Meran – Gestern, heute, morgen" im Kunsthaus Meran vom 24. Oktober – 19. November. Das Kunsthaus Meran widmet sich der Entwicklung der Stadt und Fragen von Klimawandel, Diversität und Nachhaltigkeit. *Andreas Friedrich*



Wenn wir ehrlich sind, ist unsere Erkundung nach dem Befinden des Gegenübers mitunter nicht viel mehr als eine Oberflächlichkeit. Man kann sie aber auch öffentlich thematisieren, wodurch sich ihre Qualität ändert: Dieses Foto zeigt eines der gelben „Bänkli" der Kampagne für psychische Gesundheit, die 2018 in der Schweiz startete. Die Idee verbreitete sich von Graubünden aus sukzessive in weiteren Deutschschweizer Kantonen, unter anderm in Zürich, Zug und Thurgau. Die Bänke wurden aufgestellt, um Begegnungen unter den Menschen, das gegenseitige Zuhören und den generationenübergreifenden Austausch zu fördern – und das ist doch alles andere als oberflächlich. Foto: Adobe Stock

Im Dialog-Dilemma

Warum die scheinbar einfache Gesprächseröffnung „Wie geht's?" uns immer wieder mal in die Zwickmühle bringt

Die Frage „Wie geht's" wird gern gestellt, wenn sich Bekannte oder Freunde beim Bäcker, auf der Straße, im Supermarkt, im Büro oder auf irgendeinem Fest treffen. Bei den Antworten wird zuweilen recht seltsam herumgeeiert, zumindest empfindet man das manchmal so. Oder zugeknöpfter, kurz und knapp, mitunter etwas schnell „Danke, gut" oder auch „Danke, passt schon" als Replik gewählt. Nimmt man also diese überwiegend positiven Antworten zum Maßstab, müsste es den meisten Zeitgenossen um uns herum doch zwangsläufig „gut" gehen. Dann wäre es ja erleichternd, wenn es um uns herum passt und sich alle des Wohlergehens erfreuen.

In Wahrheit fällt die Wahl nicht selten auf die „Danke, gut"-Antwort aus anderen Gründen: Wer will schon seinem Gegenüber in allen Einzelheiten erzählen, dass es akut nicht so dolle läuft, weil man beispielsweise Probleme zu Hause, mit der Bank oder im Betrieb hat? Das will, so unterstellt man es unwillkürlich seinem Gegenüber, in den meisten Fällen eh keiner so genau wissen, zumal im Rahmen von Zufallsbegegnungen auf der Straße. Der Grund ist ein einfacher: keine Zeit oder so – ich muss gleich weiter, also muss es der andere auch. Viele Befragte entscheiden sich dann für mitunter für die in ihren Augen wahrheitsgemäßere Antwort: „Danke, geht so." Aber da ist der Gesprächspartner vielleicht schon alarmierter, als einem selbst lieb ist, und so viel wollten wir ja auch nicht preisgeben.

Gibt es zwischen wahrheitsgemäß ausführlich antworten und zugeknöpft bleiben keine Reaktionsoptionen? Okay, man könnte blitzschnell bei der Sichtung des Gegenübers als erster fragen, in der Hoffnung, dass die Gegenfrage „Und selbst?" ausbleibt. Aber auch das trägt nicht zum Wohlbefinden während der Konversation bei.

Schauen wir doch mal über unsere Landesgrenzen hinaus, denn auch woanders wird die Frage „Wie geht's?" natürlich gestellt. Und dabei entdecken wir zu unserer völligen Überraschung, dass die simplen Worte tatsächlich ganz unterschiedliche Bedeutungen haben können. In England beispielsweise. Dort wird die Redewendung „How are you?", häufig als Höflichkeitsformel zur Begrüßung angewendet, die man ebenso locker mit einem „Fine, thanks" retournieren kann. Aber man ansonsten froh ist, nicht weiter aufgehalten zu werden.

Genauso wie in den USA, for example. Hier geht es uns natürlich in den allermeisten Fällen auch immer „great". Während das in Italien gebräuchliche „Come stai?" durchaus situationsbedingt gehandhabt wird. Oberflächlich bei Bekannten, persönlicher bei Freunden. Bei Letzteren kann es durchaus als Aufforderung verstanden werden: Erzähl mir doch mal, was dich gerade beschäftigt, ich höre dir zu.

Noch differenzierter reagieren auf die Frage unsere nordischen Nachbarn, die Finnen zum Beispiel. Die gelten als die „glücklichsten Menschen auf der Welt", folglich müssten sie doch auf die Frage „Wie geht's?" eigentlich mit einem uneingeschränkten „Sehr gut" antworten. Könnte man meinen. Das Gegenteil ist der Fall: Die Finnen, ohnehin unverdächtig, Großmeister des unverbindlichen Smalltalks zu sein, verbinden mit der Frage „Mitä kuulu?", die wörtlich in etwa „Wie geht es dir, was gibt es Neues?" bedeutet, häufig tatsächlich ein direktes Interesse. Hier erwartet man vom Gegenüber eine entsprechend ausführliche Antwort, die selbstverständlich über das übliche „Gut, danke" tatsächlich hinausgeht und signalisiert, dass man sein Gegenüber als Person sieht, an der man im Idealfall ein echtes Interesse hat.

Der Blick auf andere Länder bringt einen schnell zum großen, globalen „Wie geht's uns allen?" in diesen unruhigen Zeiten, die sich mitunter anfühlen wie dunkle Gewitterwolken. Schnelle Lösungen oder Augen verschließen davor sind keine Option. Gleichzeitig sollten wir uns bewusst werden, wo und womit es uns tatsächlich noch gut geht, sprich, was für uns von Bedeutung und deshalb erhaltenswert ist. Dann kommt man idealerweise selbst ins Tun, und damit geht es einem oftmals besser, als vor negativen Meldungen und Schwingung zu erstarren oder sich von ihnen treiben zu lassen.

Somit hätten wir die Frage „Wie geht's?" final geklärt. Oder etwa doch nicht ganz? Kommt immer darauf an, wie es uns gerade geht.

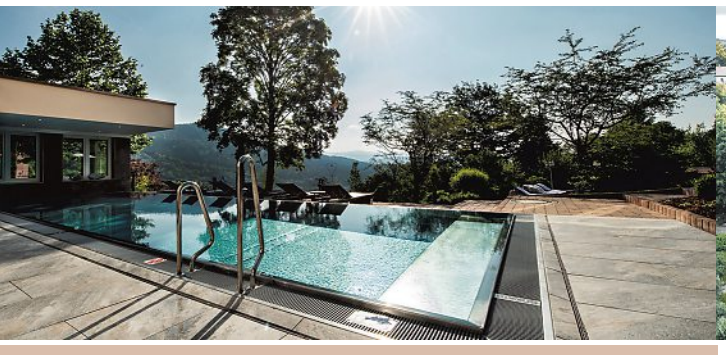
Rudi Kanamüller

Sterr
**** Hotel ♡ Chalets



Mein Hideaway

MITTEN IM GRÜNEN







WARUM ZUM STERR?

- 34 ZIMMER UND SUITEN
- 3 SPA-SUITEN DELUXE
- 6 LUXUS-CHALETS
- EXKLUSIVE KULINARIK
- EINZIGARTIGE AUSSICHTSLAGE
- PERSÖNLICHES FLAIR MIT MAX. 90 GÄSTEN

BAYERISCHER WALD PREMIUMHOTELS

RELAX GUIDE SPA AWARD 2026

Ankommen und Wohlfühlen

... dazwischen liegen bei uns nur Sekunden. Die einzigartige Aussicht sorgt für Urlaubsstimmung. Die bescheidene Zimmer-Anzahl, gepaart mit herzlichem Service, garantieren persönliches Flair. Dazu ein weitläufiger Spa-Bereich und die ausgezeichnete Kulinarik. Wir möchten ein Hideaway für Sie sein, ein wohltuender Rückzugsort, der Sie begeistert.

STERR – HOTEL & CHALETS
Inh. Michael Sterr
Neunußberg 35 · 94234 Viechtach
Bayerischer Wald
Tel. 09942 805-0 · info@hotel-sterr.de

www.hotel-sterr.de · www.bergdorf.de

QR Code scannen, ankommen & wohlfühlen

WellnesshotelSterr
hotel_sterr

SEELEITEN

LAKE SPA HOTEL



DAS GUTE LEBEN HAT EINEN SEE.

Palmen vor Augen, die Dolomiten am Horizont. Wander- und Radrouten durch hügelige Weinberge. 3.600 m² Spa, mediterrane Küche und persönlicher 5-Sterne-Service stehen für Luxus ohne Allüren.

Am Kalterer See im Süden Südtirols · seeleiten.it