

FREUDE

power

WELLNESS & SPORT

Themenspezial Bad Füssing – Wellness & Gesundheit

Sport im Kopf

Interview mit
Podcasterin Caja Schöpf

Power im Takt

Ganzkörpertraining
orientalischer Tanz

Grün im Trend

Warum uns „Green
Exercises“ guttun

in balance

DAS GEFÜHL, DAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN.

Nie war Erholung im Urlaub so wertvoll wie heute. Das Wellness- & Sporthotel Jagdhof im Bayerischen Wald hat dafür eine völlig neue Dimension der Symbiose aus Wellness, Sport und Luxus geschaffen, die Ihnen den Spielraum gibt, zu sich selbst zu finden und Ihre Bedürfnisse neu zu definieren. Für ein ganzheitliches Wohlfühl.

JAGDHOF-SPORT-HIT

gültig bis 18.12.2026
Anreisetage: So & Mo

4 Übernachtungen inkl.
3/4-Jagdhof-Verwöhpension

- 1 Sport-Highlight nach Wahl
- Höhenttraining, 30 Min.
- ODER
- ICAROS-Training, 20 Min.

ab € 1.058 p.P. im DZ-Classic



Entdecken Sie Ihr
Wohlfühl-Refugium,
scannen Sie einfach
den QR-Code!

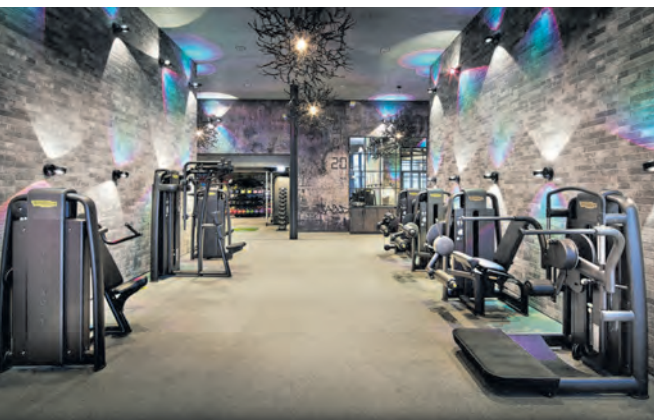
FIT & AKTIV

gültig bis 18.12.2026
Anreisetage: So & Mo

4 Übernachtungen inkl.
3/4-Jagdhof-Verwöhpension

- 4 Treatments
- Dorn-Therapie/
Breuss-Massage, 50 Min.
 - Fußreflexzonen-Massage, 50 Min.
 - Tiroler Steinölbad, 20 Min.
 - Teilkörper-Sport-Massage, 25 Min.

ab € 1.318 p.P. im DZ-Classic



Raus aus dem Alltag, rein ins Boot: Im Kajak paddeln ist Krafttraining in der Natur und gleichzeitig gut für den Kopf, denn der muss die Bewegungen im Hier und Jetzt steuern, damit es vorangeht. Ein wahres Paradies für Kajak- und Paddelbootfahrer ist das Ilztal im Bayerischen Wald. Es bietet sowohl für Familien gemütlichen Paddelspaß als auch sportliche Herausforderungen für Könnner.
Foto: Landkreis Freyung-Grafenau



Hallo, wie geht's?

Liebe Leserinnen und Leser,



Natascha Gerold.

Foto: Frank Lübke

mit dieser einfachen Frage oben machen wir es uns nicht immer einfach. Wie soll man antworten? Ganz ehrlich? Das gibt die Beziehung zurfragenden Person und die Gelegenheit mitunter nicht her, wenn der Bus gerade kommt oder die Kinder an einem zerren. Also antworten wir so standardmäßig, wie sich nach unserem Befinden oft erkundigt wird, womit hier aber niemandem etwas unterstellt werden soll! „Wie geht's dir eigentlich?“, fragen die Sportfreunde Stiller in ihrem herzerwärmenden Lied „Siehst du das genauso?“ Und es ist schon interessant: das Füllwort „eigentlich“ hat die Kraft, eine mögliche Floskel tatsächlich in spürbare Zugewandtheit zu verwandeln. Wir können die Frage auch an uns selbst richten: Ja, wie geht es uns eigentlich? Wenn wir dann unseren Zustand auf diese Art ehrlich überprüfen, sehen wir oft zunächst das, was *nicht* ist, was man *nicht* hat, was *nicht* geht. Das mag auch alles korrekt sein. Aber niemand zwingt uns, dabei stehen zu bleiben. Bei Erweiterung der eigenen Draufsicht zeigt sich dann vielleicht und hoffentlich doch immer mehr, was auch ist, was man alles hat und was immer noch geht. Diese Zeilen entstehen zwischen zwei großen sportlichen Ereignissen – dem Ende der Handball-EM, wo die deutschen Spieler knapp vor dem Aus in der Vorrunde standen und sich doch bis ins Finale gekämpft haben, und dem Beginn der Olympischen

Winterspiele in Italien. Unabhängig davon, welche ökologischen und finanziellen Bedenken man bei diesen, laut IOC, „nachhaltigsten Spielen aller Zeiten“ haben kann: Während ihrer Wettkämpfe zeigen die Athleten immer wieder, was geht, was möglich ist, wie weit ein einzelner Mensch, erweitert eine Mannschaft, sich selbst nach Niederlagen immer wieder neu motivieren und vielleicht sogar über sich hinauswachsen kann.

Keine Angst, mit dieser Ausgabe von „Wellness & Sport“ wollen wir aus Ihnen weder Olympiasieger machen noch Allgemeinplätze bemühen. Vielmehr möchten wir Ihnen die eine oder andere Anregung an die Hand geben, welche Möglichkeiten es für Sie gibt, Körper und Geist zu schützen und zu stärken, Sport und Bewegungsformen vorstellen, die Spaß machen, und Orte zeigen für Wellness, die länger anhält als die Dauer der Behandlung – hierzu sei Ihnen unter anderem unser Themenspezial Bad Füssing ab Seite 22 empfohlen. Damit Sie die Eingangsfrage beim nächsten Mal hoffentlich aus vollem Herzen mit „danke, gut“ oder idealerweise gar mit „danke, sehr gut“ beantworten können.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

Natascha Gerold
Redaktion „Wellness & Sport“

Impressum

Verlag	Süddeutsche Zeitung GmbH Hultschiner Straße 8 · 81677 München
Anzeigen	Christine Tolksdorf (verantwortlich, Anschrift wie Verlag) Nina-Katrin Fobo-Rapp freudepur@sz.de (Anschrift wie Verlag)
Texte	Natascha Gerold (verantwortlich)
Gestaltung	SZ Medienwerkstatt
Titelfoto	Adobe Stock (Generiert mit KI)
Druck	Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH Zamdorfer Straße 40 · 81677 München

In diesem Heft

- 06

Kurzmeldungen
Wissenswertes aus der Welt
von Wellness und Fitness
- 07

Schnell reagieren
Ob Profi oder Amateur: Worauf es
bei Sportverletzungen ankommt
- 10

Alt werden, jung bleiben
Durch Longevity wollen Menschen
Lebensqualität bis ins hohe Alter erzielen
- 12

Trends, die uns bewegen
Peerformance, Funktionales Training:
Das ist im Fitnessbereich angesagt
- 14

Lieblingsstücke
Neue Must-haves, die bleiben:
Unsere Produkttipps
- 16

Bewegung im Grünen
Warum „Green Exercises“
mehr sind als ein Fitnesstrend
- 18

Wellness nach Krebs-OP
Interview mit Dr. Susanne Weg-Remers
- 20

Makronährstoff Eiweiße
Was bei der Versorgung mit
Proteinen zu beachten ist
- 21

Kluge Kombination
Fitness-Reisen bieten Bewegung
und Erholung für alle Levels
- 34

Trainieren und vorbeugen
Eine starke Muskulatur ist
Voraussetzung für einen gesunden Rücken
- 36

Power durch Pilates
Darauf sollten Anfänger
bei diesem Krafttraining achten
- 40

Machen statt verzetteln
Biohacks können kompliziert werden.
Vieles klappt auch ohne digitale Kontrolle
- 44

Hilfe aus der Hüfte
Orientalischer Tanz ist ein
wirkungsvolles Ganzkörpertraining
- 46

Eule oder Lerche?
Was es bringt, sein Bewegungsprogramm
dem eigenen Chronotyp anzupassen
- 48

Angstfreier Abschlag
Einsteigen statt einknicken:
Golf hat allen etwas zu bieten!
- 50

Fitness undercover
Training so ganz nebenbei? Unsere Autorin
hat da ein paar Vorschläge



„Sport im Kopf“ heißt
der Podcast von Caja
Schöpf. Wir haben uns
mit der ehemaligen
Profi-Freeriderin
und Sportpsychologin
unterhalten.

Foto: Anderl Hartmann

Erholung, die einen
Unterschied macht:
Unser Themenspezial
führt Sie diesmal
nach Bad Füssing
ins niederbayerische
Thermenland.

Foto: Leonie Lorenz



Der Hund ist der
beste Freund des
Menschen. Gibt es
etwas Schöneres, als
mit ihm Wellness zu
erleben? Tipps für eine
Zeit mit „Wau“-Effekt.

Foto: Adobe Stock



FAMILIEN-WELLNESS-TAGE

inkl. 2 x Wellnissanwendung & Romantikbad für 2 im Wert von 149 €

Genießen Sie pure Entspannung, während sich unsere **Kinderbetreuung – bereits ab 0 Jahren** – liebevoll um Ihre Kleinen kümmert.

In unserem **Adults-only Wellnessbereich** erwartet Sie die perfekte Mischung aus Ruhe, Erholung & einem Hauch Luxus.

ab
985,-€

*für 4 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis



Zum Angebot

Aktionszeiträume:

30.01-12.02.26 ODER 22.02-19.03.26 ODER 12.04-30.04.26 uvm.

*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum – Details auf unserer Website



2026 SOLL UNVERGESSLICH WERDEN?

Dann haben wir genau das richtige Urlaubsziel für euch: den Schreinerhof.

Entspannte Tage, strahlende Kinderaugen und erste kleine Abenteuer – bei uns genießt ihr Familienurlaub ganz ohne Organisationsstress, denn wir haben an alles gedacht.

Früh buchen und trotzdem flexibel bleiben

Unser **Schreinerhof-Premium-Flex-Tarif** gibt euch maximale Freiheit bei eurer Urlaubsplanung.

Denn wir wissen – mit Kindern läuft nicht immer alles nach Plan.

Deshalb könnt ihr euren Aufenthalt jederzeit **kostenlos stornieren, umbuchen und sogar abbrechen**.

Die bereits gezahlte Summe erhaltet ihr als Gutschein und plant euren Urlaub ganz unkompliziert zu einem späteren Zeitpunkt neu.

Freut euch auf unser Rundum-Sorglos-Paket:

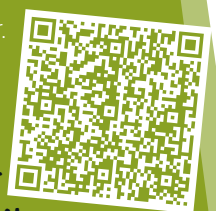
Rundum-Babyausstattung: Vom Wickeltisch, über Fläschchenreinigung bis hin zum Leih-Kinderwagen und vielem mehr.

Babynahrung & Kinderbuffet: Gläsern, Mittagssnack, sowie Frühstücks- & Abendbuffets für die ganze Familie.

Professionelle **Kinderbetreuung schon ab 0 Jahren** & ein liebevoll gestaltetes **Familienprogramm**.

Spiel und Spaß: **Kids-Kartbahn, Kinderkino, Turnhalle, Outdoor- & Indoor-Spielplätze** und vieles mehr.

Sowie über 100 weitere Inklusivleistungen



JETZT
BUCHEN

Jetzt mit **Schreinerhof-Premium-Flex** buchen und den **Rundum-Sorglos-Urlaub** schon bei der Buchung genießen.



*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum – Details auf unserer Website

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

Informiert und inspiriert

Termin bei Dr. Wald

Achtsamkeitsbasierte Therapien im Grünen zeigen messbar positive, lang anhaltende Effekte

Wer sich in der Natur bewegt, profitiert körperlich und seelisch – und das auf Dauer. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue klinische Studie im Rahmen des EU-Forschungsprojekts WiWa in Bad Füssing. Die Studie wurde an zwei renommierten Einrichtungen durchgeführt: dem Rehafachzentrum (RFZ) Bad Füssing-Passau und dem Kurzentrum Bad Hofgastein. In Bad Füssing nahmen 64 Männer mit chronischen Rückenschmerzen teil. Während die Kontrollgruppe klassische Entspannungsverfahren wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Fantasiereisen absolvierte, nutzte die Interventionsgruppe die neu entwickelte Waldtherapie im Kur- und Heilwald Bad Füssing. Das Ergebnis: Während die Reha in allen Gruppen eine grundsätzlich gute Wirksamkeit zeigte, bot die achtsamkeitsbasierte Waldtherapie in Bad Füssing einen klaren Mehrwert. Die Bad Füssinger Interventionsgruppen erzielten bei mehreren Messparametern deutlichere und teilweise länger anhaltende Effekte, etwa beim subjektiven Schmerzempfinden in Ruhe und bei Bewegung sowie bei der deutlichen Verbesserung der Sensomotorik, bei der angstbedingten Bewegungsvermeidung, bei der Balance sowie bei Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Schon heute, so der Tourismusverband Ostbayern, profitieren die Gäste im Kurort Bad Füssing von der Kombination aus Themenbesuch im heilkräftigen Thermalwasser und Teilnahme am Waldgesundheits- und Erlebnis-Programm des Kur- und Gästeservice wie Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung im zertifizierten Kur- und Heilwald. Mit den neuen Erkenntnissen und der damit auch wissenschaftlich belegten Wirkkombination von Wald und Wasser werde sich das Bad Füssinger Angebot noch weiterentwickeln. **Mehr Infos unter badfuessing.com.**



Waldbaden in Bad Füssing.

Foto: Leonie Lorenz

Wichtiger Schwerpunkt

Am 7. März findet zum 29. Mal der Tag der gesunden Ernährung statt – heuer stehen Autoimmunkrankheiten im Zentrum



Ein abstraktes 3-D-Modell des Immunsystems.

Foto: Adobe Stock

Autoimmunerkrankungen betreffen das Immunsystem und führen dazu, dass der Körper eigene Zellen und Gewebe angreift. Zu den häufigsten Formen zählen rheumatische Erkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen sowie chronisch-entzündliche Haut- und Darmerkrankungen. Die Ursachen sind vielfältig: Häufig wirken genetische Faktoren, Umwelteinflüsse und Störungen des Immunsystems zusammen. Symptome reichen von Gelenkschmerzen, Hautveränderungen und Verdauungsbeschwerden bis hin zu chronischer Müdigkeit und Muskelschwäche. Therapeutisch kommen in der Regel Medikamente zum Einsatz, aber auch eine gezielte Ernährungstherapie kann dazu beitragen, den Gesundheitszustand und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Entsprechend gewinnt die Rolle der Ernährung bei Autoimmunerkrankungen zunehmend an Bedeutung. Entzündungshemmende Kostformen und eine ausgewogene Nährstoffversorgung können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Auch Fasten und modifizierte Ernährungsformen werden im Rahmen wissenschaftlich begleiteter Ansätze diskutiert. Der 29. Tag der gesunden Ernährung am 7. März bietet eine gute Gelegenheit, die Öffentlichkeit für die Bedeutung von Autoimmunkrankheiten, die Rolle des Immunsystems und die Möglichkeiten einer gezielten Ernährungstherapie zu sensibilisieren. Der Tag der gesunden Ernährung wird vom Verband für Ernährung und Diätetik initiiert und organisiert. In Deutschland bundesweit sowie in Belgien, den Niederlanden, Österreich und der Schweiz finden zahlreiche Aktionen von Ernährungsfachkräften statt.

Mehr als Luft holen

Die Atmung beeinflusst, wie das menschliche Gehirn Reize verarbeitet und Erinnerungen abrufen

In erster Linie atmen wir, um Sauerstoff aufzunehmen – aber möglicherweise hat dieser lebenswichtige Rhythmus auch noch weitere Funktionen. In den vergangenen Jahren haben eine Reihe von Studien gezeigt, dass die Atmung neuronale Vorgänge beeinflusst, unter anderem die Verarbeitung von Reizen sowie Gedächtnisprozesse. LMU-Forschende um Dr. Thomas Schreiner, Leiter einer Emmy-Noether-Nachwuchsgruppe am Department Psychologie, analysierten in Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin und der University of Oxford, wie die Atmung das Abrufen von zuvor erlernten Inhalten beeinflusst und zeichneten auf, was dabei im Gehirn abläuft. Für das Experiment lernten 18 Probandinnen und Probanden, 120 Bilder mit bestimmten Wörtern zu verknüpfen. Diese Assoziationen wurden anschließend und dann noch einmal nach zwei Stunden Mittagsschlaf abgefragt. Währenddessen zeichneten die Forschenden sowohl die Atmung als auch mittels EEG die Hirnaktivität auf. Wie die im Fachmagazin „The Journal of Neuroscience“ veröffentlichten Ergebnisse zeigen, konnten sich die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer besser an die Begriffe und die dazugehörigen Bilder erinnern, wenn die Hinweiswörter während oder kurz vor dem Einatmen präsentiert wurden. „Im EEG wird jedoch sichtbar, dass der eigentliche Erinnerungsabruf eher während der anschließenden Ausatmung stattfindet“, berichtet Schreiner. „Unsere Daten sprechen also für eine Art funktionale Zweiteilung: Das Einatmen ist ein günstiger Moment, um den Hinweisreiz aufzunehmen, und das Ausatmen ein günstiger Moment für die eigentliche Rekonstruktion der Erinnerung im Gehirn.“ So zeigt sich, dass der Atemrhythmus das zeitliche Zusammenspiel von Wahrnehmung und effektivem Erinnern prägt. Auch bestehe laut Erstautor Esteban Bullón Tarrasó Forschungsbedarf bezüglich länger zurückliegender Erinnerungen. „Die zugrundeliegenden Mechanismen lassen aber vermuten, dass die Atmung auch hier eine Rolle spielt.“ Wie stark gedächtnisrelevante Hirnprozesse mit der Atmung synchronisiert sind, kann individuell variieren. Die Forschenden fanden graduelle Unterschiede zwischen den teilnehmenden Personen und schlossen daraus, dass die Atmung bei manchen Menschen effizienter mit neuronalen Prozessen verknüpft ist als bei anderen. Und je besser Hirn und Atmung zusammenspielen, desto besser funktioniert vermutlich das Erinnern: „Die Atmung ist ein natürlicher Taktgeber für Gedächtnisprozesse und das verdeutlicht, wie eng Körper und Gehirn miteinander interagieren“, so Tarrasó.



Kurze Verschnaufpause bei der Arbeit macht das Vorankommen leichter. Offenbar atmen wir Menschen nicht nur, um uns mit Sauerstoff zu versorgen. Neueste Forschungsergebnisse zeigen: Das Einatmen ist eine gute Gelegenheit, den Hinweisreiz aufzunehmen, das Ausatmen eine Erinnerung im Gehirn wiederzuerschaffen.

Foto: Adobe Stock

Schneller reagieren, smarter helfen

Wer bei Sportverletzungen zeitnah handelt und den Schmerz nicht ignoriert, hat gute Chancen auf eine vollständige Heilung

Ob beim Fußball, Tennis, Basketball oder Skateboarden: Verletzungen passieren überall. Zu den häufigsten zählen Zerrungen, Bänder-, Muskel- und Sehnenrisse – oft mit langen Ausfallzeiten. Die gute Nachricht: Moderne Diagnostik, individualisierte Therapie und digitale Tools aus der Orthopädie und Unfallchirurgie helfen, Verletzungen zielgenau zu behandeln – im besten Fall sogar zu verhindern, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Entscheidend sei der richtige Zeitpunkt und Verletzungen nicht zu bagatellisieren. „Verletzungen sind keine Frage der Liga“, sagt Prof. Dr. Ulrich Stöckle, Geschäftsführender Direktor des Centrums für Muskuloskeletale Chirurgie an der Charité – Universitätsmedizin Berlin. „Viele Sportler ignorieren anfangs den Schmerz, dabei sind die ersten 48 Stunden für den Verlauf entscheidend.“

Denn wer zu lange wartet, riskiert möglicherweise Folgeprobleme oder chronische Schäden. Warnzeichen, die nach einer Verletzung nie ignoriert werden sollten: stechender Schmerz, starke Schwellung, Blutergüsse, Instabilität oder anhaltend eingeschränkte Beweglichkeit. Wichtig, um einen zeitnahen Termin beim Arzt zu erhalten, ist es, die Verletzungsfolgen präzise zu beschreiben und klar zu sagen, dass es sich um eine akute Situation

handelt. Für die Diagnose ist die sogenannte muskuloskelettale Bildgebung heute unverzichtbar – sie hat in der letzten Dekade enorme Fortschritte gemacht. Moderne MRT-Verfahren ermöglichen dank Deep-Learning-gestützter Rekonstruktion eine bis zu viermal schnellere Aufnahme bei gleichbleibend hoher Bildqualität. Neue Verfahren gehen sogar noch weiter und machen Entzündungen und Reizzustände im Gewebe sichtbar, lange bevor strukturelle Schäden auftreten – etwa durch Wassereinlagerungen, veränderte Gewebespannung oder beginnende Knochenödeme. „Dank dieser digitalen Fortschritte sehen wir heute selbst kleinste Verletzungen und können diese frühzeitig, individuell und zielgerichtet behandeln“, erklärt Stöckle. Bei den meisten Sportverletzungen reicht die konservative Behandlung aus. Physiotherapie, funktionelle Bandagen und ein strukturierter Belastungsaufbau helfen dabei, Muskeln und Gelenke zu stabilisieren – angepasst an Sportart, Verletzung und Leistungsziel. „Konservativ behandeln heißt nicht abwarten und hoffen, sondern gezielt und individuell unterstützen“, so Stöckle. Damit können zumeist vergleichbare Ergebnisse erreicht werden wie mit einer Operation, vorausgesetzt, die Therapie wird rechtzeitig gestartet. Nur wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen oder eine entsprechend

schwere Verletzung vorliegt, wird operiert, häufig minimalinvasiv, etwa beim Kreuzband oder Sprunggelenk.

Nicht zu früh ins Training

Ein häufiger Fehler ist der verfrühte Wiedereinstieg ins Training. „Wer zu früh voll belastet, riskiert, dass aus einer akuten eine chronische Verletzung wird“, warnt Stöckle. Die Heilung braucht Zeit, Kontrolle und einen belastungsangepassten Trainingsplan.

Entscheidend ist dabei die engmaschige ärztliche Begleitung. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Verletzung vollständig ausheilt und der Sportler langfristig leistungsfähig bleibt. Vorbeugen ist besser als heilen. Im Profisport gehören Wearables, Bewegungsscanner und digitale Zwillinge schon zum Standard. Sie erfassen Belastungen, Bewegungsabläufe und Erholungszeiten, analysieren diese Daten und können so das individuelle Verletzungsrisiko vorhersagen, um es gezielt zu minimieren. „Wir lernen aus jedem Fall für jeden neuen Fall“, sagt Stöckle. Die stetige Datensammlung ermöglicht es den digitalen Systemen, immer präziser zu werden. Dieses Wissen komme letztlich auch den Breitensportlern zugute: Immer mehr Fitness-Apps, Wearables und personalisierte Trainingspläne basieren auf den Erkenntnissen aus dem Profibereich.

Alpine Spring Edition
IM SALZBURGER LAND

Sonne. Berge. Bewegung. Genuss.

So zeigt sich der Frühling im Gasteinertal: belebend, klar und überraschend vielseitig. Bei Schwüngen im Schnee bis auf 2.700 Meter – oder entspannt vom Infinity Pool aus zusehen. Frühlingssonne genießen, erste Wanderungen durch die erwachende Natur unternehmen. Umgeben von erstklassiger Kulinarik und wohltuender Wellness.

Exklusive Angebote von März bis Ostern. Weitblick inklusive.



DAS.GOLDBERG | 5-Sterne Natur-, Design- & Wellnesshotel
Haltestellenweg 23 | 5630 Bad Hofgastein | Austria
+43 6432 6444 | info@dasgoldberg.at
www.dasgoldberg.at



„Jede Emotion sagt uns etwas über unsere Bedürfnisse“

Als ehemalige Profisportlerin und Sportpsychologin weiß Caja Schöpf, wie sich Leistungsdruck anfühlt und welche Strategien es im Umgang mit ihm gibt. Für den „inneren Kritiker“ hat sie einen wichtigen Satz reserviert, der für alle Menschen hilfreich sein kann

Outdoor-Athletin Caja Schöpf war 2006 bis 2013 selbst aktive Leistungssportlerin im Ski Freestyle, unter anderem wurde sie 2011 deutsche Vizemeisterin Halfpipe und Slopestyle, im gleichen Jahr erreichte sie bei der WM den 15. Platz im Slopestyle. Als diplomierte Sportpsychologin betreute sie schon unterschiedliche Teams, beispielsweise die deutsche Freeski-Nationalmannschaft in Vorbereitung auf die Olympischen Winterspiele 2014 in Sotschi oder in leitender Funktion das Nachwuchsleistungszentrum der TSG Hoffenheim von 2014 bis 2017. Fotos: Anderl Hartmann



Caja Schöpf aus Garmisch kennt Olympische Spiele, Weltmeisterschaften und Weltcups – als aktive Ski Freestylerin und als Mental Coach von Athleten. Die 40-Jährige ist auch als Markenbotschafterin, Sport-Model und Host ihres Podcasts „Sport im Kopf“ unterwegs, weil sie „gerne auf mehrere Säulen im Leben Wert legt“. Wir wollten von der studierten Sportpsychologin wissen, was Hobbysportler mit Profisportlern gemein haben, was sie gegen negative Emotionen tun können, wie sie ihre Ziele mit Spaß erreichen und was Duschen mit mentalen Tools zu tun hat.

Frau Schöpf, wie sind Sie zur Sportpsychologie gekommen?

Caja Schöpf: Während meines Studiums der Psychologie und Wirtschaftspsychologie war ich Leistungssportlerin. Zu dieser Zeit war beim Ski Freestyle noch vieles selbst organisiert und es gab auch keine sportpsychologische Unterstützung. Doch das hätte ich gut brauchen können, denn ich stand manchmal heulend am Start – vor Aufregung, vor Druck und vor der Angst, mich meinen Sponsoren nicht beweisen zu können. Allerdings wusste

ich auch, dass ich umschalten kann, sobald der Wettkampf beginnt. Nach meinem Diplom habe ich sofort die Zertifizierung zur Sportpsychologin gemacht. Mein Herz schlägt einfach für den Leistungssport.

Wer zählt zu Ihren Klienten und woran arbeiten Sie jeweils mit diesen?

Nach der Betreuung der deutschen Ski Freestyle-Mannschaft bei den Olympischen Spielen 2014 in Sotschi habe ich drei Jahre lang mit dem Fußballnachwuchs der TSG Hoffenheim gearbeitet. Heute betreue ich viele professionelle Einzelsportler, Trainer und Teams, aber auch einige ambitionierte Amateursportler. Themen dabei sind zum Beispiel der Umgang mit Druck, mit negativen Emotionen oder mit unbekannten Situationen, deren Ausgang man nicht kennt. Auch Nicht-Sportler nehmen ein Coaching gerne mal in Anspruch. Zum Beispiel Menschen in Führungspositionen.

Lässt sich das auch auf Hobbysportler übertragen?

Natürlich. Der Umgang mit Druck, Angst oder negativen Emotionen betrifft ja nicht nur Sportler, sondern jeden Menschen. Zum Beispiel in Prüfungssituationen und

immer dort, wo man scheitern, versagen oder bewertet werden kann. Im Endeffekt geht es nicht darum, diese Situationen zu vermeiden, sondern Strategien zu finden, damit umzugehen. Und das ist sehr individuell.

Gibt es Strategien, die auch Breitensportler anwenden können?

Ja, denn das Ganze ist keine Rocket Science und gar nicht so kompliziert. Nehmen wir das klassische Tool Atmung. Bewusste, langsame Atmung wirkt bei jedem, weil sie die Herzfrequenz senkt und das Nervensystem im Körper beruhigt – dies führt zur Stressreduktion. Bei negativen Emotionen hilft zum Beispiel motorische Aktivierung: Das funktioniert über Klopftechniken, eine kurze Abkühlung oder Zwicken. Das Prinzip dahinter ist, einen kurzen Break zu bewirken, um nicht in die Negativspirale abzurutschen. Oder positive Selbstgespräche mit Sätzen wie „Du kannst das! Dranbleiben! Immer weiter!“. So kommt man mit den Gedanken in kniffligen Situationen schnell wieder dorthin, wo man sein sollte. Auch eine selbstbewusste Körpersprache – Kopf hoch, Brust auf – kann helfen, weil solche Haltungsimpulse über die Körperwahrnehmung direkt ins Emotionssystem rückmelden: Ich bin handlungsfähig!

Nehmen wir ein Beispiel: Eine gute Skifahrerin oder ein guter Skifahrer bekommt regelmäßig Probleme im steilen oder offenen Gelände. Was empfehlen Sie bei Angst?

Angst ist eine wichtige Schutzfunktion – jede Emotion sagt uns, was wir brauchen. Wenn ich sie so bewerte, nehme ich ihr schon mal ein bisschen die Macht. Dann überlege ich mir, was in diesem Moment wichtig ist und was ich selbst machen kann. So wird die Angst zum Respekt. In diesem Fall konzentriere ich mich auf meine Kanten und auf meinen Talski, versuche, die Körperspannung zu halten und nicht in Rücklage zu kommen. Es geht nämlich darum, sich einen Plan zu machen, um aus dem Teufelskreis der Angst zu kommen, denn die wirkt ja auch physiologisch: Blutdruck und Herzfrequenz steigen, ich fange an zu zittern. Wenn es gar nicht anders geht, dann mache ich mir einen Plan B: Auf der Seite langsam runterrutschen. Auf diese Weise wird mein Fokus auf mein Verhalten gerichtet. Ich habe einen Plan, bleibe handlungsfähig und das gibt mir Sicherheit und ich kann wieder auf meine eigenen Fähigkeiten vertrauen.

Wie bringt man den inneren Kritiker zum Schweigen?

Diese innere Stimme, die ständig bewertet und Druck macht, kennt jeder. Der innere Kritiker hat aber auch eine Funktion: Ohne ihn wären viele Athleten gar nicht so weit gekommen. Damit er aber nicht ständig das Kommando übernimmt, müssen wir mit ihm in Dialog treten. Und ihm das ganz klar mit folgendem Satz kommunizieren: „Ich bin der Chef!“ Das ist eine Art Stoppsignal für ihn und eine Handlungsanweisung für mich.

Und was kann man bei Ärger über schlechte Leistung machen?

Grundsätzlich kann man lernen, Emotionen zu regulieren. Eine Niederlage ärgert jeden Sportler, egal ob Profi oder Hobbysportler, und das darf auch sein. Ich empfehle meinen Athleten zwei Dinge: Erstens sich bewusst Zeit zu nehmen, in der sie sich ärgern und auch ausrasten dürfen. Weinen, wüten oder auch mal das Sportgerät fliegen lassen. Zweitens die Duschregel: Spätestens beim Duschen werden alle Emotionen abgeduscht und dann ist das Thema, also der Ärger über eine verpasste Chance oder einen Fehler, vorbei!

Besprechen Sie in Ihrem Podcast „Sport im Kopf“ auch solche Themen?

Ja, mit meinen Gästen rede ich über die unterschiedlichsten mentalen Themen, ihre Erfahrungen, ihre Perspektiven, ihr Scheitern, ihre Frustrationstoleranz und auch ihre Lösungsansätze. Nach so etwas suchte ich nämlich für meine

*Ich empfehle meinen Athleten zwei Dinge:
Erstens sich bewusst Zeit zu nehmen, in der sie sich ärgern dürfen. Weinen, wüten oder auch mal das Sportgerät fliegen lassen.
Zweitens die Duschregel: Spätestens da werden alle Emotionen abgeduscht.*



Athleten, weil ich wollte, dass sie auch andere Experten dazu hören. Doch leider fand ich nur wenig zu diesen Themen. Das war der Grund, warum ich vor zwei Jahren meinen Podcast ins Leben rief. Durch mein großes Netzwerk im Leistungssport wusste ich, dass ich gute Gesprächspartner bekomme. Und ich wollte das Thema bewusst so erzählen, dass nicht nur Profisportler etwas damit anfangen können, sondern auch Hobbysportler und ganz normale Menschen. Dass einfach jeder etwas für seinen Alltag und seinen Sport mitnehmen kann.

Was empfehlen Sie ambitionierten Hobbysportlern?

Ein Ziel setzen, dass zum Niveau passt – am besten so, dass es konkret, messbar und erreichbar ist und einen klaren Zeitrahmen hat. Und dazu kann man sich durchaus Unterstützung holen wie Techniktraining oder Experten für Training oder Ernährung. Denn nur über Training bekommt man Sicherheit. Auch wenn gezieltes Training manchmal hart ist, sollte immer das Motto, das Triathlon-Doppel-Olympiasieger Alistair Brownlee in Jan Frodenos gerade veröffentlichtem Podcast „Frodeno goes Mental“ verraten hat, darüberstehen: Enjoy the process! Das Ziel ist nicht das Siegerpodest, sondern die Arbeit bis dahin

Hilfreich und unterhaltsam: Caja Schöpf ist Host des Sportpsychologie-Podcasts „Sport im Kopf“, der unter <https://sport-im-kopf.podigee.io> zu finden ist. Darin unterhält sie sich mit Profis aus der Welt des Leistungssports über die mentale Seite ihres Berufs wie Highlights, Tiefschläge oder über die Vorbereitung auf große Ziele.

zu genießen. Ganz wichtig für Wintersportler ist auch: Ausdauer und Stabilität bitte schon vor dem Winter trainieren – zur Verletzungsprävention.

Da wir noch Winter haben: Was war Ihr schönstes Wintererlebnis?

Da kommen mir sofort zwei sehr gegensätzliche Momente in den Sinn. Skitourengehen und Polarnächte in Nordnorwegen, diese magischen Lichtspiele, bei denen ich alles um mich herum ausblenden kann. Das andere sind Bergmomente mit Adrenalin wie meine Befahrung der Göll-Ostwand, was sehr gefährlich war und ist, weil man keinen einzigen Fehler machen darf. Ehrlich gesagt weiß ich nicht, ob ich das noch mal machen würde. So ändern sich die Ziele im Leben. Aber gut, sag niemals nie.

Das Gespräch führte Silvia Strassmair.



Longevity ist zum einen von den Genen abhängig. Zum anderen kommt der Ernährung eine wichtige Bedeutung zu, ebenso wie Schlaf, Bewegung, Prävention und Vorsorge.

Alt werden war gestern

Longevity verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit konkreten Lebensstilstrategien

Die Pille gegen das Altwerden gibt es leider noch nicht – aber Strategien, das Altern aufzuhalten. Obwohl der Wunsch, bei besser Gesundheit steinalt zu werden, im Prinzip so alt ist wie die Menschheit selbst, ist das Thema durch den Lifestyle-Trend Longevity wieder stärker in den Fokus gerückt. Longevity ist inzwischen weit mehr als ein Lifestyle-Schlagwort. Der Ansatz basiert

auf aktuellen Erkenntnissen aus Medizin, Zellbiologie und Neurowissenschaften. Und es gibt viele Strategien, um Gesundheit, Vitalität und mentale Stärke möglichst lange zu erhalten – neben einem gesunden Lebenswandel auch mitunter nicht unumstrittene Nahrungsergänzungsmittel und sogenanntes „Biohacking“.

Zu den bekanntesten Longevity-Protagonisten zählen unter anderem der Tech-Millionär Bryan Johnson und der Harvard-Forscher David Sinclair. Mit seiner Forschung zur Informationstheorie des Alterns hat Letzterer dazu beigetragen, das Thema einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Ob es nun tatsächlich so radikale Methoden sein müssen, wie sie Johnson verfolgt, sei dahingestellt: Seine Ernährung, auch bekannt als Blueprint-Diät, ist streng vegan mit Ausnahme von Kollagen, mit Fokus auf Gemüse, Nüsse, Samen und spezielle Shakes wie den „Green Giant“ und „Nutty Pudding“. Der 48-Jährige verzichtet strikt auf Zucker, verarbeitete Lebensmittel und Alkohol, soll täglich 111 Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, setzt auf Plasma-Transfusionen und geht konsequent um 20.30 Uhr schlafen. Etwas weniger radikal, indes wissenschaftlich fundiert sind die Ansätze von Sinclair, Jahrgang

1969. Der Genetiker und Professor an der Harvard Medical School zählt zu den führenden Kräften der modernen Langlebigkeitsforschung und konzentriert sich darauf, die molekularen Ursachen des Alterns zu entschlüsseln und gezielt zu beeinflussen.

Für ihn spielen dabei die sogenannten Sirtuine eine zentrale Rolle – eine Familie von Enzymen, die häufig als „Wächter des Genoms“ bezeichnet werden. Sie sind an der DNA-Reparatur, der Stressresistenz von Zellen und der Regulation des Stoffwechsels beteiligt. Sinclair und sein Team konnten zeigen, dass die Aktivität dieser Enzyme eng mit der Lebensspanne und der Gesundheit im Alter verknüpft ist. Um ihre Arbeit im Körper verrichten zu können, benötigen Sirtuine unter anderem das Coenzym Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid (NAD+). Der Spiegel dieses kleinen Moleküls nimmt im Alter ab. Sinclairs Arbeiten legen die Schlussfolgerung nahe, dass unter anderem eine Unterstützung des NAD+-Spiegels hilfreich sein könnte, das Fortschreiten des Alterns positiv zu beeinflussen. Für seine eigene Longevity-Strategie setzt der Harvard-Arzt auf ausgewählte Substanzen. Eine Selbstmedikation ist dabei natürlich nicht zu empfehlen – Ratschläge sollten unbedingt über einen Arzt oder eine Ärztin eingeholt werden.

Verjüngung durch Sport

Egal ob Nahrungszusätze oder nicht: Die Forschung ist mittlerweile davon überzeugt, dass sich die biologische Uhr eines Menschen auch ohne zurückdrehen lässt. Und zwar überraschenderweise in jedem Alter, wie eine norwegische Studie der Universität Trondheim beweist: Diese hat die sportlichen Aktivitäten von mehr als 1500 Menschen, die durchschnittlich 72 Jahre alt waren, über einen Zeitraum von fünf Jahren beobachtet: Diejenigen,

Dass wir Menschen soziale Wesen sind, zeigt sich auch darin, dass regelmäßige Treffs mit Familie, Freunden und/oder Bekannten, inspirierende Gespräche und viel Humor das Hirn beim Fitbleiben unterstützen. Fs. : Adobe Stock



die das sogenannte High Intensity Intervall Training (HIIT)-Programm absolvierten, waren den beiden anderen Gruppen mit moderatem Training oder normalem Sport bei deutlich niedrigerem Puls überlegen. Dazu kann auch intermittierendes Fasten – also das Auslassen des Frühstücks oder Abendessens – verjüngen, so Altersforscher Sinclair. Denn das zeitlich befristete Hungern verändert den Stoffwechsel – statt Zucker werde Fett verbrannt und unnützer Zellschrott entsorgt. Demnach werden in dieser Reinigungsphase beispielsweise auch Entzündungszellen, die dem Körper großen Schaden zufügen können, eliminiert.

Vor allem das sogenannte „Biohacking“ – eigentlich ein aus dem US-Leistungssport stammender Trend – ist für viele ein Weg, um ihre Longevity-Strategie noch weiter zu schärfen: Moderne Technologien wie Wearables, also Uhren und Fitnessbänder mit Apps, ermöglichen es, die Gesundheit in Echtzeit zu überwachen. Biohacker nutzen diese Werkzeuge, um Daten über Schlaf, Stress, Bewegung und mehr zu sammeln, um ihre Lebensgewohnheiten zu optimieren. Denn vor allem guter Schlaf ist ein Schlüsselfaktor für ein längeres Leben, schlechter Schlaf erhöht das Risiko für Herzkrankungen, Übergewicht und Diabetes.

Was die „Blue Zones“ der Welt gemeinsam haben

„Die wissenschaftlichen Fortschritte in der Altersforschung sind zwar spannend, doch die grundlegende Bedeutung von Lebensstilfaktoren kann nicht hoch genug eingeschätzt werden“, gibt jedoch Dr. Pradeep Albert, US-amerikanischer Facharzt für Radiologie und Regenerative Medizin mit Sitz in Bay Shore/New York, zu bedenken: Regelmäßige körperliche Aktivität, richtige Ernährung, Stressbewältigung und soziale Kontakte bleiben entscheidende Komponenten für ein gesundes Altern. Das wusste 2005 bereits Autor Dan Buettner, der mit seinem „National Geographic“-Artikel „The Secrets of a Long Life“ für Aufsehen sorgte. Er zählte darin fünf Regionen der Welt auf, in denen zu diesem Zeitpunkt die meisten Hundertjährigen lebten: Okinawa in Japan, das italienische Sardinien, das griechische Ikaria, Nicoya in Costa Rica und Loma Linda in den USA. Aufgrund von Berichten und Beobachtungen kam er zu dem Schluss, es könne an einem bestimmten übereinstimmenden Verhalten liegen, dass die Menschen in den von ihm als „Blue Zones“ bezeichneten Teilen der Welt jeweils besonders lange leben. An einer Kombination aus pflanzlicher Ernährung, körperlicher Bewegung, der Abwesenheit von Tabak und Alkohol, einer nicht zu hohen Kalorienzufuhr und regelmäßigen sozialen Kontakten.

Einigen Experten waren die Erkenntnisse im konkreten Fall damals nicht genügend wissenschaftlich belegt, dennoch leiten sich davon die Basics für Longevity ab: Ausgewogen sollte die Ernährung sein, wenig Zucker sowie hochverarbeitete Lebensmittel beinhalten. Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, gesunde Fette, Fisch, Vollkornprodukte und wenig Fleisch gestalten den Speiseplan hochwertig. Hungern ist natürlich der absolut falsche Weg, gesund zu bleiben, die Kalorien insgesamt etwas zu reduzieren kann aber fallweise zu mehr Wohlbefinden führen. Genauso wie regelmäßige körperliche Tätigkeit, ausreichend Ruhe und Zusammenkommen mit anderen Menschen. Die halten die Psyche oben und das Hirn auf Trab. Von Alkohol und Zigaretten wird abgeraten, aber die ein oder andere Süßigkeit darf es dann schon mal sein. Denn alt wollen wir zwar werden – aber bitte mit Genuss!

Barbara Brubacher / Kai-Uwe Digel



Es tut gut, immer wieder auch mal ein bisschen aus der Reihe zu tanzen – am besten an der frischen Luft. Vielleicht findet sich ja jemand, der mittanzt...



Genießen Sie wertvolle Zeit!

Winter-Babymoon

3 Nächte | bis 13.05.2026

ab € 430,- pro Person

Ob als kleine Auszeit vor der Geburt oder als erster Urlaub mit Baby – unser Babymoon-Paket schenkt Euch wertvolle Momente der Erholung inmitten der verschneiten Alpen.

Genießt wohltuende Entspannung im warmen Spa, romantische Wintertage zu zweit und gemütliche Augenblicke im Schnee.

Unsere Babymoon-Pauschale vereint Komfort, Geborgenheit und besondere Momente für Eure gemeinsame Zeit.

Umgeben von der majestätischen Salzburger Bergwelt glänzt die Ferienwelt Kesselgrub in Altenmarkt, Zauchensee, in neuem Licht. Ob Sommer oder Winter – hier warten unvergessliche Momente.

Während die Kleinen toben, genießen Erwachsene pure Erholung im exklusiven Panorama-Mountain-Adult-Spa.

Direkt vor der Tür locken Skifahren, Langlaufen und Winterwandern und unzählige Erlebnisse. Jeder Tag wird hier zum besonderen Erlebnis für alle Generationen.

Das Komplettangebot für die ganze Familie:

- Lichtdurchflutetes großes Hallenbad zum Schwimmen ins Freie
- 5 Wasserrutschen und kleiner Wasserspielpark
- Baby- & Kleinkinderbecken
- Family und extra Adult Spa mit Panoramablick
- Kinderbetreuung im Kinderclub
- TeenZone
- Schwimmkurse auf Anfrage
- Perfekter Ausgangspunkt für Erlebnisse & Sportaktivitäten
- Skibushaltestelle vorm Haus
- idealer Ausgangspunkt in die Skiwelt Amadé
- leichte Erreichbarkeit mit Bahn, Bus oder Auto (E-Schnellladestation)



FERIENWELT KESSELGRUB GmbH | FN 432177f
Lackengasse 1 | 5541 Altenmarkt im Pongau | Österreich
+43 6452 5232 | info@kesselgrub.at | www.kesselgrub.at



Der gute alte Lauftreff ist nach wie vor beliebt, bekommt aber mit Peerformance einen hipperen Anstrich. Schweiß und Körperarbeit bleiben indes die gleichen.

Richtig Hightech, richtig oldschoool

Peerformance, Whoop-Band, Home Gym: Was im Fitnessbereich gerade angesagt ist

Das Jahr ist immer noch jung! Deshalb gilt: Neues Jahr, neues Glück, neue Vorsätze. Zum Beispiel mehr für die eigene Fitness und Gesundheit zu tun. Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Die Frage ist nur, wie man das am besten erreicht. Auf der Suche nach den neusten Fitnesstrends begegnen einem dabei viele alte Bekannte – diese aber in neuen, modischen Verpackungen. Denn stures Pumpen, Laufen, Hanteln und so weiter ... das war gestern. Das Training von heute ist stärker an Alltag, am Körpergefühl und am mentalen Wohlbefinden orientiert. Statt kurzfristiger Ziele geht es um nachhaltige Leistungsfähigkeit.

Welche Schwerpunkte lassen sich erkennen? Das American College of Sports Medicine (ACSM) veröffentlicht jährlich eine umfassende globale Studie zu den weltweiten Fitnesstrends. Im Rahmen dieser Studie wurden 2025 mehr als 2000 Fitnessexperten, darunter Studiobetreiber, Personal Trainer, Physiotherapeuten und Wissenschaftler nach ihren Einschätzungen zu aktuellen Strömungen befragt. Entwicklungen und Trends, die, so Lars Donath, der als Professor an der Kölner Sporthochschule am Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik forscht und lehrt, auch auf Deutschland übertragen werden können.

Das Resultat: Immer ganz vorne mit dabei sind KI- und technologiegestützte Trainingsformen mit sogenannten Wearables. Kleine, mit Sensoren ausgestattete vernetzte Computer, die überwiegend am Handgelenk oder am Finger getragen werden und so den Alltag des Trägers unterstützen sollen. Die wohl bekanntesten Beispiele dafür sind Smartwatches, mit denen man Anrufe oder Nachrichten entgegennehmen oder Gesundheitswerte messen kann. Beispielhaft dafür sind Produkte wie Apple Watch, Oura Ring, Whoop-Band oder Samsung Galaxy Watch. Auch Fitnessarmbänder oder digitale Brillen, die zunehmend im Fitnessbereich angewendet werden.

Gemeinsam Leistung verbessern und sich selbst etwas Gutes tun

Die kleinen Hightechhelfer haben sich mittlerweile eingerichtet, sowohl beim individuellen als auch beim gemeinsamen Sporterlebnis. Wearables sollen dabei helfen, Training, Belastung und Erholung besser zu kombinieren und aufeinander abzustimmen. Die KI analysiert die Muster und passt Trainings- und Erholungsphasen individuell an Benutzende an. Daneben gibt es Wearables, die in erster Linie dem Erfassen von Gesundheitsdaten dienen. Smart-Ringe beispielsweise können mithilfe von Licht-

oder Bewegungssensoren verschiedene Informationen sammeln, zum Beispiel Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität, Körpertemperatur, Sauerstoffsättigung des Bluts, Schlafqualität oder die Schrittzahl. Ausgewertet werden die erfassten Daten in dazugehörigen Apps auf dem Smartphone, wie beispielsweise Samsung Health.

Nach wie vor ein Renner ist auch 2026 die gute alte Laufgruppe, wie wir sie von früher und von Sportclubs kennen. Heute allerdings modisch „Community-Centric Fitness & Peerformance“ genannt. Menschen vernetzen sich an unterschiedlichen Orten, vereinbaren eine Zeit, einen Treffpunkt, und los geht es. Statt allein durch den Park zu joggen oder einsam auf dem Sportplatz seine Runden zu ziehen, geht es gemeinsam auf die Strecke – mit jeder Menge Motivation, Musik und guter Laune. Das beste Beispiel sind Running Clubs, Community-Runs und Firmenläufe. Sie sind nicht nur sportliche Events, sondern sie bringen Menschen zusammen. Der gemeinsame Sport ist dabei das Band, das zusammenhält. Der Begriff Peerformance beschreibt dabei die Motivation, gemeinsam besser zu werden, gemeinsam Ziele zu erreichen, gemeinsam was für sich zu tun und das von Apps gestützt. Sodass man beim Gemeinschaftserlebnis permanent auch über seinen Trainingsstand im Bilde ist.

Programme, die die langfristige Gesundheit in den Vor-

dergrund rücken, sind immer noch trendig. Hierzu zählen beispielsweise Yoga, Pilates oder funktionelles Training. Sportmediziner betonen dabei, wie wichtig es ist, Routinen zu finden, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen und keine zusätzliche Belastung für den häufig ohnehin überbordenden Terminkalender darstellen. Work-outs bleiben zwar im Trend. Trainingsformate ohne Erholungspausen verlieren jedoch an Reiz. In den Vordergrund rücken dagegen Regeneration, Schlaf und mentale Balance. An Attraktivität verlieren auch die klassischen Einzelgeräte.

Zwei Dinge, eine Aktion

Dafür werden Trainingsformen beliebter, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining (Hybridtraining), um Muskeln aufzubauen und gleichzeitig die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu verbessern. Die Rede ist vom Home Gym, das auf kompakte, hochwertige Geräte und digitale Trainingspläne setzt, die speziell auf den jeweiligen Anwender beziehungsweise die jeweilige Anwenderin abgestimmt sind. Das Training passt sich dem Alltag an – nicht umgekehrt – und macht besonders für Berufstätige und Eltern den Besuch oder das Abo in einem Fitnessstudio, wenn man will, überflüssig. Man trainiert zu Hause, die modularen Geräte und digitalen Programme sind einsatzbereit, wann immer gewünscht: wie der Hometrainer, die Hanteln, Kettlebells oder andere smarte Fitnessgeräte wie beispielsweise das smarte Springseil, das Sprünge zählt oder die Herzfrequenz ermittelt.

An einem Begriff kommt man bei den Fitnesstrends für 2026 einmal mehr nicht vorbei: Longevity. Dies steht für



Beim funktionellen Training werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert.

Foto: Adobe Stock

das Konzept, länger zu leben und gleichzeitig gesund zu altern. Auch Experten halten das Thema für immer wichtiger, insbesondere für Erwachsene in ihren Mittfünfzigern. Der Begriff Longevity leitet sich vom Lateinischen longus (lang) und vita (Leben) ab und wird meist

mit Langlebigkeit übersetzt. Ziel ist es insbesondere, die gesunde Lebensspanne – die sogenannte Healthspan – zu verlängern durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßiges Bewegen, guten Schlaf und psychisches Wohlbefinden.

Rudi Kanamüller

★ ★ ★ ★ ★

ANDREUS
RESORTS

Frühlings
Angebot
4 = 3

ANDREUS RESORTS

1 Marke - 1 Philosophie - 1 Familie - 3 Häuser
DIE TOP URLAUBS RESORTS
BEI MERAN IN SÜDTIROL

- Lage am 18 Loch Golfplatz
- 13.000qm Wellness & Spa davon 4.500qm Sauna World mit täglichen Showaufgüssen
- Event Dome Sauna
- 33 Meter Sportbecken (29°C)
- Ganzjährig beheizte Pools (34°C)
- Adults only Area & Fitness-Tower
- Kurse für Kinder & Erwachsene (Tennis, Reiten, Schwimmen)
- FINKI ISLAND mit Piratenschiff
- Miniclub, abgetrenntes Kinderbecken
- NEU: Sportarea mit Tennis, Padel, Picklball, Beachvolleyball & Minigolf
- Reitstall mit Koppel und Reitschule



Liebling

Glück beim Schwitzen, Seife in Tüten und richtig coole Looks – so machen Sport und Erholung richtig Spaß



8



1



4



10



3

Wir Deutschen sind Wellness-Freaks. Wie anders könnte man das Ergebnis des McKinsey-Reports „The Future of Wellness“ aus dem vergangenen Jahr deuten, bei dem 63 Prozent aller Befragten angegeben haben, dass Wellness für sie eine „hohe Priorität“ habe. Und beim Sport sieht es ja ähnlich aus: Immerhin engagieren sich 27 Millionen von uns in den vielen Sportvereinen hierzulande. Wellness und Sport sind also die perfekte Kombination und für beides haben wir ein paar schöne Neuheiten für Sie herausgesucht.

Texte: Kai-Uwe Digel

1 Mach's wie die Finnen

Saunieren macht glücklich: Davon sind die beiden Autorinnen Katja Pantzar und Carita Harju felsenfest überzeugt. Und nicht nur weil Finnland regelmäßig als glücklichstes Land der Welt die Zufriedenheits-Rankings anführt. In ihrem Buch „Saunadampf und Kältekick“ erklären sie Geschichte und Funktion der finnischen Sauna, erzählen von ihren eigenen Erlebnissen beim gesunden Schwitzen und geben handfeste Tipps, wie der eigene Sauna-Besuch jedes Mal zur persönlichen Mini-Auszeit wird. **Reinlesen geht auf den Verlagsseiten von Heyne bei penguin.de.**

Cover: Heyne

2 Unerschütterlicher Sound

Der „Airy Open TWS“-Ohrhörer ist fast schon so was wie ein kleiner Klassiker bei Teufel, und das mag an seiner Unerschütterlichkeit liegen. Der hält, egal bei welcher Bewegung. Vor allem bei Outdoor-Aktivitäten punktet er durch sein cleveres Design, denn der Gehörgang bleibt frei. Musik und Umgebung können also gleichzeitig wahrgenommen werden. Ein Plus für die Sicherheit, das auch dem Klang nicht schadet. Im Gegenteil: Alles kommt satt und ausgewogen ans Ohr – egal ob Song oder Telefonat. **Alle Features bei teufel.de.**

Foto: Teufel

3 Natürliche Bewegung

Der „Ecco Biom 720“ ist ein Sneaker für alle Lebenslagen: Verlässlicher Daily, Begleiter beim Sport, und auch wenn es mal ein bisschen schicker sein soll, macht er immer noch eine gute Figur. So wie man(n) selbst beim Tragen, denn sein „NaturalMotion“-Konzept sorgt für einen natürlichen Bewegungsablauf und die Encore-Technik für Dämpfung und Komfort. **Mehr dazu bei ecco.com.**

Foto: Ecco

4 Das Biest zum Mixen

„Beast Health“ – dieser Name klingt fast schon ein wenig zu martialisch für so ein hübsches Gerät: Ein cooler Blender in frisch-dezenten Farben ist das. Aber mit richtig viel Power – insofern passt das mit dem Biest ja doch ein wenig: Das Gerät gibt es mit 850 oder 1200 Watt, und beide Varianten einen neben dem tollen Look die schöne Handlichkeit, die verschiedenen Bechergößen für alle Bedürfnisse und die gute Qualität der Komponenten. Alles geht: Smoothies, Snacks, Suppen und Frucht-Kreationen – egal ob man sich zum Frühjahr fit machen oder sich einfach mal was Leckeres gönnen möchte. **Alles zum Gerät und den Einsatzmöglichkeiten findet sich bei beasthealth.de.**

Foto: Beast Health

Beststücke



5 Dusche mit Plus

„Glaub an deine Zellen“, das ist der Leitspruch von Omnimedica aus der Schweiz, aber es reicht in diesem Fall auch schon, an die erfrischende Wirkung einer Dusche zu glauben. Zum Beispiel mit dem „4protection“-Duschgel, das mit seidiger Textur, ausgewählten Inhaltsstoffen und einem unaufdringlichen Duft überzeugt. Und darüber hinaus mit seiner „Aktivformel OM24“, die laut Hersteller-Angabe sogar „freie Radikale neutralisiert“. **Mehr dazu bei om24shop.de.** Foto: Omnimedica

6 Weniger ist mehr ...

... oder so ähnlich: „Better By Less“ klingt auch sehr schön und bringt auf den Punkt, was die Marke erreichen möchte: weniger Ressourcen zu verbrauchen bei der täglichen Pflege. Geht mit Weglassen von viel Verpackung und dem ganzen Wasser, das bei konventionellen Produkten hin und her transportiert werden muss. Die Produkte kommen also in Pulverform, werden zu Hause selbst gemixt, ein bisschen geschüttelt – und schon hat man Seife, Badeschaum oder genau das, was man zum Rasieren und Duschen braucht. Nachhaltige Behälter gibt's dafür auch – auf Wunsch sogar mit dem eigenen Design. **Wie's funktioniert und was alles geht: bei better-by-less.com.** Foto: Better By Less

7 Nachhaltig schön

Merkwürdige Gerüche und Schadstoffe im Stoff? Kein Thema bei den Bio-Textilien von Cotonea. Beginnend bei der Gewinnung der Bio-Baumwolle über die Verarbeitung bis hin zum Vertrieb ist Nachhaltigkeit das oberste Gebot bei dem schwäbischen Unternehmen. Und zu diesem wertvollen Gedanken passt auch das wertige Look & Feel der Produkte. Zum Beispiel beim Sauna-Handtuch aus Waffelpique. Trotz seiner Leichtigkeit fühlt es sich so wunderbar vertrauensvoll an und hat sogar noch einen angenehmen Vorteil: Durch die erhabene Struktur entsteht ein feiner Massage-Effekt.

Mehr bei cotonea.de.

Foto: Cotonea

8 Schicke Bequemlichkeit

Die ausgebeulte Jogginghose gehört in den Kleidersack und nicht ans Bein. Denn auch beim Relaxen, bei der Wellness und beim Sport darf es bei aller Bequemlichkeit und Bewegungsfreude immer auch ein bisschen schick bleiben. Wunderbar geht das zum Beispiel mit den loungigen Teilen von Lascana. Hoodie und Hose wie aus einem Guss: Lässig und gleichzeitig gut angezogen, und so ganz nebenbei passt der Look sogar noch zu „Cloud Dancer“, der Pantone-Farbe des Jahres. **Mehr dazu bei lascana.de.**

Foto: Lascana

9 Ballaststoffe mal anders

Wer sich schon einmal mit seiner Darmgesundheit beschäftigt hat, weiß: Ballaststoffe müssen sein, um alles in gutem Schwung zu halten. Problem ist nur: Wir nehmen oft viel zu wenige davon zu uns. Das hat die Firma Gerolsteiner nun auf die Idee gebracht, das Wassertrinken mit dem Thema zu verbinden. Denn so ein Getränk hat man vielleicht mal einfacher intus als eine ganze Mahlzeit. Darum gibt es jetzt „Flow“, ein Erfrischungsgetränk in drei Geschmacksvarianten, jeweils mit neun Gramm an löslichen Ballaststoffen pro Halbliterflasche.

Alle Infos dazu bei gerolsteiner.de.

Foto: Gerolsteiner

10 Rein damit!

Natürlich kann man auch mit einer ganz normalen Tasche zum Treatment, zum Yoga oder zum Sport gehen. Schöner ist es aber mit einem Lächeln, und das hat man mit der „Smile“-Bag von Hoff Interieur automatisch immer dabei. Sie besteht aus der Raffia-Naturfaser, kommt witzig im Flower-Power-Look daher und hat genug Platz für alles, was man auf die Schnelle immer so braucht. **Es gibt die Tasche auch noch in den Varianten „Beach“ und „Stuff“ – zu sehen im Einzelhandel und bei hoff-interieur.de.**

Foto: Hoff Interieur

Warum „Green Exercises“ mehr sind als Sport im Freien



Eine grüne Umgebung wie diese an der Costa Verde, der „grünen Küste“ am Golf von Biskaya in Asturien, wird von vielen Menschen als wohltuend und beruhigend empfunden.

Grün ist die Hoffnung – so heißt nicht nur ein Roman von T. C. Boyle. Grün steht wie keine andere Farbe für Natur, Wachstum, Fruchtbarkeit und Neuanfang. In der Psychologie wird Grün eine heilungsfördernde Wirkung zugeschrieben – „alles im grünen Bereich“ signalisiert daher, dass alles in Ordnung ist. Es ist wenig verwunderlich, dass die als Fitnesstrend ausgerufenen „Green Exercises“ eine positive Grundstimmung vermitteln sollen. Von der Laufrunde im Park bis zum Yoga auf der Waldlichtung: Diese Übungen im Grünen

verbinden Bewegung, Natur und Gesundheit – und treffen einen gesellschaftlichen Nerv. Immer häufiger sieht man Menschen, die barfuß über feuchtes Gras laufen, Dehnübungen zwischen Bäumen machen oder Tai-Chi praktizieren. Was früher schlicht als „Sport draußen“ galt, firmiert heute unter „Green Exercises“. Gemeint sind körperliche Aktivitäten, die bewusst in natürlichen Umgebungen stattfinden – im Wald, am Wasser, auf Wiesen oder in den Bergen – und bei denen die Natur nicht bloß Kulisse, sondern aktiver Bestandteil des Erlebnisses ist. Der Trend stammt ursprünglich aus der Gesund-

heits- und Umweltforschung, insbesondere aus Großbritannien. Dort wurde bereits vor rund 20 Jahren untersucht, wie sich Bewegung in grünen Räumen auf Körper und Psyche auswirkt. In Zeiten von Bildschirmarbeit, urbaner Verdichtung und Dauererreichbarkeit wirkt das Grün wie ein Gegengift. Der Umwelt- und Gesellschaftswissenschaftler Jules Pretty von der Universität Essex prägte den Begriff mit Fachbüchern und Artikeln zum Thema. Für eine Studie ließen er und sein Team Probanden auf einem Laufband trainieren mit einer Präsentation verschiedener Umweltbilder vor Augen, mit Motiven von intakter „grüner“ Natur bis hin zu unansehnlichen Stadtlandschaften. Das Ergebnis war deutlich: Der Anblick von Natur führte zu besseren Messwerten bei Blutdruck, Herzfrequenz und Wohlbefinden als bei urbanen Szenarien. Ähnliche Resultate zeigten Forschungen bei Sträflingen oder Klinikpatienten mit Blick ins Grüne im Vergleich mit solchen ohne. Auf der Basis von Zahlen der Gesundheitsbehörden über zivilisationsbedingte Stresserkrankungen plädiert Pretty daher für viel Bewegung in der Natur und unterscheidet bei den „Green Exercises“ drei Stufen: erst bloße Anwesenheit in der Natur, als zweite Stufe leichte Aktivitäten wie Radeln zur Arbeit und als intensive dritte Stufe Formen wie Trekking, Gartenarbeit oder Reiten. Eine wichtige Rolle spielt die natürliche Aufnahme von Licht, es ist die Grundlage der Bildung von Vitamin D. Bergbuchautor Michael Reimer hat daher sein Wanderbuch „Wandern mit der Wintersonne“ verfasst, raus aus dem Großstadtnebel also. Die Psychologin Nollaig O’Sullivan nennt Zahlen: Bei Sonne herrsche eine Strahlung von 10.000 bis 20.000 Lux, bei bedecktem Himmel immer noch von 5000 Lux, bei Kunstlicht seien es jedoch nur 200 bis 400 Lux. Ihre Konsequenz heißt daher: Raus bei jedem Wetter!

„Green Exercises“ sind dabei weniger leistungsorientiert als klassische Fitnessprogramme. Es geht nicht primär um Bestzeiten, Gewichte oder Kalorienverbrauch, sondern um eine ganzheitliche Erfahrung. Die Wahrnehmung von Geräuschen, Gerüchen und Licht spielt ebenso eine Rolle wie die Bewegung selbst. Das Rascheln der Blätter, der unebene Waldboden oder der Wind am See verändern die Übung – und damit auch ihre Wirkung.

Psychologen erklären den Effekt mit der sogenannten „Aufmerksamkeitsregeneration“: Natürliche Umgebungen entlasten das Gehirn, weil sie weniger Reize erzwingen als der städtische Raum. Wer sich dort bewegt, trainiert also nicht nur Muskeln und Ausdauer, sondern erholt gleichzeitig den Geist.

Übungsformen zwischen Wald und Wiese

Die Palette der „Green Exercises“ ist breit und niedrigschwellig. Dazu zählen Waldlaufen und Trailrunning, dies ist gelenkschonender als As-



Die Natur ist unverzichtbarer Teil des Erlebnisses, wie hier im Lauterachtal in der Oberpfalz.



Bewegung auf natürlichem Untergrund in einem Barfußpark – bei den „Green Exercises“ geht es nicht um Leistung, sondern um Gefühl für Natur und den eigenen Körper.

Fotos: Andreas Friedrich

phalt und anspruchsvoller für Koordination und Gleichgewicht. Für Ex-Spitzenläuferin Julia Böttger ist Trail-running ein „Lebensgefühl und ein Gefühl von Freiheit bei wechselnden Untergründen und Natureindrücken“. Outdoor-Yoga und Pilates lassen sich in Parks ausüben oder am Seeufer, oft mit Fokus auf Atmung und Erdung. Yogalehrerin Steffi Hermannsdörfer vom Samerberg sagt dazu: „Die Naturelemente mit der Atmung in Ein-

klang zu bringen – am Gipfel, am See, auf dem SUP, auf einer Almwiese – wer dies schon einmal erfahren hat, weiß, wie glücklich diese Momente machen.“

Der Trend „Waldbaden mit Bewegung“ kam aus Japan zu uns und meint eine Kombination aus langsamen Gehübungen, Dehnungen und bewusster Wahrnehmung. Nollaig O’Sullivan empfiehlt hierzu eine Achtsamkeitsübung für den Wald: „5 Dinge, die ich sehe. 4 Dinge, die ich

höre. 3 Dinge, die ich rieche. 2 Dinge, die ich schmecke.“ Nordic Walking und achtsames Gehen sind besonders beliebt bei Einsteigern und älteren Menschen, bei Functional Training Outdoor übt man mit dem eigenen Körpergewicht, unter Nutzung natürlicher Elemente wie Baumstämme oder Bänke.

Tai-Chi und Qigong im Freien leben von langsamen, fließenden Bewegungen, die besonders von ruhigen Naturorten profitieren. Barfußtraining auf Wiesen oder Sand fördert Fußmuskulatur und Körperwahrnehmung – manche Wanderleiter setzen dies auf ihren Touren ein, viele Kurorte haben mittlerweile optisch ansprechende Barfußparks angelegt.

Ein Trend mit gesellschaftlicher Dimension

„Green Exercises“ sind auch Ausdruck eines veränderten Gesundheitsverständnisses. Bewegung wird nicht mehr isoliert gedacht, sondern im Zusammenhang mit Umwelt, Nachhaltigkeit und Lebensqualität. Kommunen reagieren darauf, indem sie Parks aufwerten, Trimm-dich-Pfade modernisieren oder Bewegungsangebote im Grünen fördern. Wer Anschluss an die Gruppe sucht, kann Profi-Anbieter kontaktieren oder sich die Programme der unkommerziellen Kneipp-Vereine oder Volkshochschulen ansehen. Gleichzeitig sind „Green Exercises“ ein leiser Protest gegen die Technisierung des Alltags. Wer draußen trainiert, lässt den Studiomeister hinter sich – und findet in der Natur einen Trainingspartner, der weder bewertet noch vergleicht. Vielleicht liegt darin die Stärke der „Green Exercises“: Sie erinnern daran, dass Bewegung kein Produkt sein muss. Manchmal reicht ein Stück Wiese – und der Mut, einfach loszugehen.

Andreas Friedrich

Ab in die winterlichen Berge!
Schneevergnügen bis Anfang Mai: Ob Langlauf, Pistengaudi
oder Winterwanderung - unsere Region ist schneesicher!

Wie wäre es mit
1 Gratis-Nacht?
Unvergesslichen Tagen
mit der Familie?
Oder bis zu 20 % Nachlass
für Spontanbucher?

Rufen Sie uns gerne an
- wir finden das richtige
Angebot für Ihre Auszeit!

ANGEBOT SEELNSTREICHLER 3 Nächte ab 440 € pro Personen

Inklusive Frühstück und Nachmittagssnack
Obst und Wasser bei Anreise auf dem Zimmer
2x 4 Gang Abendmenü
1x Candle Light Dinner
1x Zirbenölmassage pro Person
1x Wohlfühlbad nach Wahl
Tägliche Nutzung des Bavaria-Spa

Entdecken Sie die Region rund
um die Zugspitze und gönnen
Sie sich eine Auszeit im schönsten
Genusshotel der Alpen
- nur 1 Stunde von München!

Weitere Angebote & Infos
unter www.parkhotel-wallgau.de



PARKHOTEL WALLGAU

Genuss Natur Herzlichkeit

Parkhotel Wallgau GmbH - Barmseestrasse 1 - 82499 Wallgau



Abwägung für oder wider Wellness-Anwendungen: Hier sind die behandelnden Ärztinnen und Ärzte die richtigen Ansprechpartner.

Foto: Adobe Stock

„Lieber einmal zu viel fragen als gar nicht“

Wellness nach einer Krebstherapie?

Das kommt auf die jeweilige Person an, sagt Dr. Susanne Weg-Remers. Für die Leiterin des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums ist klar: Ein vorheriges Gespräch mit Ärztin oder Arzt ist immer dringend anzuraten

Die Diagnose Krebs reißt in Deutschland jährlich rund eine halbe Million Menschen aus ihrem gewohnten Leben. Wenn Behandlung und Rehabilitation abgeschlossen sind, sehnen sich betroffene Menschen oft nach wohltuender Wellness, sind aber unsicher, was ihnen guttut.

Noch immer gebe es Mythen, die auf die Naturheilkunde des 19. Jahrhunderts mit der Entdeckung der Bädetherapie zurückgehen und – wie manche Kurorte – vor einer Reaktivierung des Krebsgeschehens durch Wärme warnen, erklärt Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ). „Dafür gibt es keine wissenschaftlichen Beweise“, sagt die Medizinerin. Sie empfiehlt betroffenen Krebspatientinnen und -patienten trotzdem, vor Wellnessanwendungen grundsätzlich ärztlichen Rat einzuholen und für das Wohlbefinden auch mit Sport und bei Bedarf mit Entspannungstechniken zu sorgen.

Frau Dr. Weg-Remers, warum ist Wohlbefinden nach einer Krebsbehandlung wichtig und dennoch nicht jeder Wellnesswunsch gleich gut für jeden Menschen geeignet?

Dr. Weg-Remers: Das Wohlbefinden gehört zu einem guten Genesungsverlauf auf jeden Fall dazu, der Wunsch der Patienten nach Wellness ist in diesem Zusammenhang durchaus nachvollziehbar. Pauschale Aussagen bezüglich zu empfehlender Maßnahmen bei den verschiedenen Krebsarten kann man aber nicht treffen. Dafür sind die individuellen Ausgangslagen der Patientinnen und Patienten mit einer Fülle von Faktoren zu unterschiedlich. Was der einen gut tut, kann dem anderen schaden.

Sollten Betroffene also nach OP und Reha auf jeden Fall Rücksprache mit ihren behandelnden Ärzten halten, bevor sie ihrem Bedürfnis nach Wellness nachgehen?

Dazu rate ich unbedingt. Ansprechpartner während und nach der Erkrankung sind die behandelnden Ärztinnen

und Ärzte, und auch die Kolleginnen und Kollegen in Reha-Kliniken können sehr gut weiterhelfen. Das betrifft dann auch gezielte Fragen wie zum Beispiel die, ob man mit einem künstlichen Darmausgang in die Sauna gehen kann. Hier erhalten Betroffene Rat, wie sie weiterhin Saunabesuche genießen können.

Gibt es Wellnessbehandlungen, etwa Aromatherapie oder sanfte Massagen, die für alle Betroffenen unbedenklich sind?

Auch hier halte ich nichts von pauschalen Empfehlungen. Eine Aromatherapie ist zwar für alle unbedenklich, solange keine Allergie gegen die verwendeten Öle vorliegt, aber schon beim Thema Massagen kann es kritisch werden. Bei Knochenmetastasen kann eine kräftige Rückenmassage unter Umständen schaden. Anders schaut es bei Lymphödemen aus, hier können Physiotherapeuten mit manuellen Lymphdrainagen gezielt helfen.



Dr. Susanne Weg-Remers leitet den Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Foto: DKFZ / Carina Kircher

Apropos Lymphödem, das ist ein sensibles Thema, oder?

Ja. Nicht selten müssen im Rahmen von Tumoroperationen Lymphknoten entfernt werden, um zu untersuchen, ob es dort bereits Tumorzellen gibt und um die Ausbreitung der Krebserkrankung über die Lymphbahnen zu verhindern. Leider erhöht das Fehlen von Lymphknoten

das Risiko für Lymphödeme. Auf die Frage, ob Wärmeanwendungen das Risiko noch steigern können, haben wir keine eindeutige Antwort. Wir kennen wissenschaftliche Beiträge, denen zufolge Saunagänge und andere Wärmeanwendungen tatsächlich ein Risiko darstellen, wissen aber auch von Menschen, die ohne Probleme saunieren. Insbesondere, wenn ein Lymphödem aufgetreten ist, sollte unbedingt der Arzt oder die Ärztin konsultiert werden.

„Körperliche Betätigung kann das Wohlbefinden verbessern“

Auch wenn Wärme in Sauna oder Thermalbad keinen Krebs aktiviert, ist sie also mit Bedacht zu genießen?

Es kommt, wie gesagt, immer auf den Einzelfall an. Grundsätzlich ist es schon so, dass Krebspatienten nach all den Behandlungen kreislaufgeschwächt sein können und daher Wärme erst mal nicht so gut vertragen. Nicht vergessen sollte man auch die unter Umständen durch Behandlungen wie Bestrahlungen empfindlichere Haut. Dazu, ob in diesem Fall langes Baden in warmem Wasser, Mineralsalze oder auch ätherische Öle, Moorschlamm, andere Packungen, Peelings oder Massagen wirklich bedenkenlos genossen werden können, sollte man vorab unbedingt die behandelnden Ärzte fragen. Das empfehle ich Betroffenen auch deswegen vor dem ersten Besuch in Schwimmbad oder Wellnesseinrichtung, weil die Behandlungen der Krebserkrankung die Abwehrkräfte des Körpers stark schwächen können. Infolgedessen kann der Körper erst einmal nicht angemessen mit der an solchen Orten üblichen Belastung durch Keime umgehen. Also die Ärztin oder den Arzt lieber einmal zu viel fragen als gar nicht.

Sie sagen, dass neben Wellnessanwendungen auch körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor zur Steigerung des Wohlbefindens ist?

Ja, das ist wissenschaftlich belegt. Es gibt Daten, die zeigen, dass körperliche Betätigung das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität verbessern und das Rückfallrisiko bei bestimmten Krebsarten senken kann. Natürlich müssen die Betroffenen auch hier das für sie Passende finden. Ob ein Sport wieder aufgenommen oder ein anderer begonnen werden kann, ist am besten in Absprache mit dem Arzt zu entscheiden. Es gibt auch spezielle Bewegungsangebote für Krebspatienten. Diese Gruppen finde ich ebenso hilfreich wie überhaupt Selbsthilfegruppen, weil sich Betroffene hier meist verstanden und gut aufgehoben fühlen. Erwähnt werden muss auch, dass neben all den Vorteilen, die regelmäßige Bewegung auf den Genesungsprozess und die Kraft der Muskulatur sowie eine ausgeglichene Psyche hat, sie Menschen mit Übergewicht bei der Regulation ihres Gewichts helfen kann. Dies kann bei bestimmten Krebserkrankungen das Rückfallrisiko senken, bedeutet aber nicht, dass man schon während der Therapie mit einer Diät zum Abnehmen beginnen sollte. Den Zeitpunkt für die Gewichtsreduktion stimmt man am besten immer mit dem Behandler ab.

Was können Sie all jenen mitgeben, die Körper, Geist und Seele nach dem schweren Weg Gutes tun möchten?

Ich glaube, dass es guttut, sich nach schwerer Erkrankung und Therapie langsam wieder den Alltag zurückzuerobieren, vielleicht mit auch neuen Schwerpunkten weiterzuleben und nicht alles der Krebserkrankung unterzuordnen. Dem Wohlbefinden hilft es auch, auf einen positiven Krankheitsverlauf und Genesung zu hoffen.

Das Gespräch führte Ina Berwanger.



STRÖBINGER HOF

THERME . WELLNESS . RESORT ★★★★★

IHRE PERFEKTE AUSZEIT. WO ENTSPANNUNG UND GENUSS ZUHAUSE SIND.

EIN ORT DER RUHE UND REGENERATION – bei uns stehen Entspannung und Genuss an erster Stelle. Genießen Sie wohltuende Stunden in der Therme, lassen Sie Körper und Geist in der Sauna zur Ruhe kommen oder tanken Sie neue Energie beim Training – alles inklusive. Unsere Küche verwöhnt Sie mit regionalen Köstlichkeiten: vom reichhaltigen Frühstück über leichte Snacks bis hin zu kreativen Menüs am Abend. Pure Entspannung und Wellness in der wunderschönen Chiemsee-Region.



DER NEUE PARKFLÜGEL IST ERÖFFNET: 42 Juniorsuiten, 2 Superior Suiten und das Restaurant Parkblick sorgen für zusätzlichen Komfort und unvergessliche Wohlfühlmomente. Entdecken Sie unsere besonderen Urlaubsangebote.

STRÖBINGER HOF***** Ströbinger Straße 19 . D 83093 Bad Endorf . Tel +49 8053 200-200 . info@stroebinger-hof.de



Die Basis aller Prozesse

Proteine sind lebensnotwendige Energie- und Baustein-Lieferanten für unseren Körper. Was man bei der richtigen Versorgung mit ihnen berücksichtigen sollte



Bei kraftbetonten Sportarten benötigt der Körper mehr Protein (Modell siehe Bild o. li.). Doch wer sich ausgewogen ernährt, kann laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung den erhöhten Bedarf ausreichend decken. Fotos: Adobe Stock

Der menschliche Körper benötigt zum Überleben Protein, umgangssprachlich auch Eiweiß genannt. Es liefert ihm Energie und Bausteine, mit denen Körperstrukturen aufgebaut und erhalten werden. Die enthaltenen Aminosäuren und Stickstoff dienen der Bildung von Zellen, Gewebe, Enzymen, Hormonen und Antikörpern. Einen Teil der dafür nötigen Eiweiße kann der Körper selbst produzieren. Man spricht von nicht-essenziellen Aminosäuren. Essenzielle Aminosäuren können vom Körper nicht selbst gebildet werden, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Gute Lieferanten sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier, aber auch Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen, Erbsen sowie Getreideprodukte. Grundbaustein der Proteine sind die Aminosäuren in komplexen Makromolekülen, die durch Peptidverbindungen zu langen Ketten verknüpft werden. Sie bestehen aus den Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff und häufig auch Schwefel. Zwanzig unterschiedliche Aminosäuretypen gibt es an der Zahl. Aus ihnen entstehen Enzyme, die chemische Reaktionen im Körper beschleunigen. Außerdem Hämoglobin, das Transportmolekül für Sauerstoff. In Antikörpern dienen sie zum Schutz des Organismus, als Hormone wie Insulin regulieren sie Stoffwechselprozesse. Eine weitere wichtige Funktion: Sie sind für Aufbau und Reparatur von Haut, Haaren, Nägeln, Organen, aber vor allem auch Muskeln nötig.

Protein, das vom Körper nicht als Baustoff verwendet wird, dient als Energielieferant – in Konkurrenz zu Kohlenhydraten und Fett. Die Nase vorn im Wettstreit hat Fett mit neun Kilokalorien pro Gramm Fett, Proteine und Kohlenhydrate teilen sich Rang zwei mit vier Kilo-

kalorien pro Gramm. Allerdings sind Proteine zur Energiegewinnung dritte Wahl, auf die der Körper erst in dem Moment zurückgreift, wenn es an Kohlenhydraten und Fetten mangelt – im Hungerzustand also.

Wie hoch der tägliche Bedarf an Eiweiß ist, variiert laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) je nach Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität zwischen 0,9 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht bei Kleinkindern über 1 Gramm bei Senioren bis zu 1,2 Gramm bei Schwangeren. Besonders hoch ist der Bedarf Kindern und Schwangeren, weil bei ihnen extrem viele neue Zellen gebildet werden. Ältere Menschen brauchen ein Extra an Eiweiß, um einem drohenden Muskelabbau entgegenzuwirken. Eine dritte Gruppe sind Sportlerinnen und Sportler. Die Faustregel hier: je kraftbetonter eine Sportart, desto höher der Bedarf. Aber auch Ausdauersportler brauchen vermehrt Protein, denn durch die lange Aktivität wird vermehrt Körperprotein zur Energiegewinnung herangezogen, was wiederum zu einem unerwünschten Muskelabbau führen kann. Laut DGE liefert in aller Regel eine ausgewogene Ernährung ausreichend Eiweiß, um selbst einen erhöhten Bedarf zu decken.

Besondere Umsicht ist bei veganer Ernährung geboten

Auf ein paar Dinge sollte allerdings geachtet werden. Tierisches Eiweiß aus Fleisch und Milchprodukten ähnelt in der Zusammensetzung dem menschlichen Körpereiweiß und kann deshalb besonders effizient aufgenommen und verwertet werden. Darüber hinaus enthält es fast alle notwendigen Aminosäuren in einem günstigen Verhältnis, hat also eine hohe biologische Wertigkeit. Allerdings

haben tierische Lebensmittel auch Nachteile, denn sie enthalten kritische Inhaltsstoffe wie Cholesterin, Purin, gesättigte Fette oder Kochsalz. Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen Arterienverkalkung und Gicht können begünstigt werden. Bei einem Verzicht auf Fleisch ist kein Proteinmangel zu befürchten. Selbst wer auch seinen Konsum an Milchprodukten zurückfährt, kann durch geschickte Kombination verschiedener pflanzlicher Eiweißquellen einem Mangel vorbeugen. Kombiniert man etwa Bohnen mit Reis, wird ein vollständiges Aminosäureprofil erreicht.

Besonders achtsam sollten Menschen essen, die sich rein pflanzenbasiert ernähren, eine Ernährungsform die die DGE in einem Positionspapier von 2024 als gesundheitsfördernd für Erwachsene beurteilt hat, wenn sie sorgfältig gestaltet wird. Im Klartext sollte das Essen von Veganern also nicht aus Pommes und Chips bestehen. Für Gesundheitsbewusste empfiehlt sich eine Diät aus Reis, Soja, Erbsen, Kidneybohnen, Lupinen oder auch Hanf in Pulverform. Nüsse, besonders Erdnüsse und Cashewnüsse, sind ebenso reich an Proteinen wie spezielle Mineralwasser, die mit einem Liter schon 50 Prozent des Tagesbedarfs decken können.

Eine Überdosierung von Proteinen kann gesundheitlich schädlich sein

Was ist vom derzeitigen Hype von Produkten zu halten, die mit Proteinen angereichert wurden? Proteinriegel, Proteinshakes und andere „High Protein“-Produkte füllen ganze Regalreihen in den gängigen Drogeriemärkten, die Fitnessstudios haben immer auch Proteinpulver für ihre Kunden im Angebot. Ausgelöst wurde der Trend durch die Fitness-Bewegung und -Industrie. Die Hoffnung Trainierender ist, dass die Muskeln durch zusätzliche Eiweißgaben schneller und üppiger wachsen. Das Urteil der DGE ist jedoch eindeutig: Für Freizeitsportler sind diese Produkte überflüssig, wenn sie sich ausgewogen ernähren. Für Leistungssportler in Hoch-Zeiten mit mehreren Stunden Training pro Tag können Proteinpulver sinnvoll sein, doch diese werden ihren Trainings- und Ernährungsplan ohnehin mit einem Arzt oder Ernährungsberater absprechen. Eine Überdosierung von Proteinen – sei es in Form von Pulver oder tierischen Produkten – kann sogar schädlich sein. Wer über einen längeren Zeitraum mehr als zwei Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nimmt, riskiert Schäden an Leber oder Nieren – Stichwort Nierensteine – durch den Eiweißabbau und die dabei entstehenden Stoffe. Wer trotzdem große Eiweißmengen zu sich nehmen möchte, sollte zu Hause regelmäßig Urintests mit Streifen aus der Apotheke durchführen. Sobald der Harnsäure-Wert steigt, ist es sinnvoll, einen Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren. Bei den synthetischen Pulvern kann man sich nicht wirklich sicher sein, dass drin ist, was draufsteht: Nahrungsergänzungsmittel müssen in Deutschland nicht vollständig ausgewiesen sein. Etliche enthalten Laktose, was viele Menschen nicht vertragen. Ungünstig kann auch ein hoher Zuckerhalt sein. Bei einigen Produkten aus dem Internet wurden gar kortisonhaltige Stoffe oder Wachstumshormone gefunden, also Vorsicht! Wer kein unnötiges Risiko mit synthetischen Nahrungsergänzungen eingehen will, bleibt am besten bei dem, was die Natur hergibt – möglichst wenig verarbeitet. Guten Appetit!

Sona Hähnel

Kluge Kombi im Urlaub

Ob Einsteiger oder Profi: Fitness-Reisen bieten Training und Erholung für alle Levels

Urlaub bedeutet für viele Menschen vor allem eines: Erholung. Und die stellt sich am besten ein, wenn Entspannung mit Sport und Bewegung kombiniert wird. Darauf bauen Fitness-Reisen. Eine Annäherung an den Trend „Fitcation“:

Was eine Fitnessreise von einem „Urlaub mit Sport“ unterscheidet: Die sportliche Aktivität läuft nicht nebenher, sondern steht im Mittelpunkt. Der Tagesablauf orientiert sich an professionell angeleiteten Trainingseinheiten zu festgelegten Zeiten statt an spontanen Entscheidungen nach Wetter und Laune. Hinzu kommen regenerative Angebote, Events sowie Zeitfenster für freies Training. Wie intensiv das Programm ausfällt, hängt stark von Reise und Zielgruppe ab.

Sporteinsteiger werden durch strukturierte Programme an die Bewegung herangeführt. Wer sich sonst schwer motivieren kann, profitiert von klaren Trainingszeiten und Gruppendynamik. Und Sportler, die auch im Urlaub nicht pausieren wollen, können gezielt weitertrainieren, neue Sportarten ausprobieren und sogar ihr Leistungsniveau steigern.

Bootcamp: maximaler Erfolg in minimaler Zeit

Bei anspruchsvollerem Sportprogramm steht bei den meisten Anbietern zu Beginn der Reise ein gesundheitlicher Check-up an. So können die Anfangswerte mit denen am Ende des Urlaubs verglichen werden. In einer Besprechung mit dem Trainer werden persönliche Ziele definiert. Oft gibt es auch Workshops, die gesunde Ernährung und den positiven Umgang mit Stress in den Fokus stellen. Damit der Erholungseffekt auch nach der Reise anhält. Bootcamps sind meist für ambitionierte Sportler gedacht, die sich auspowern, neue Sportarten ausprobieren und in der Gruppe über sich selbst hinauswachsen wollen. Hier werden anstrengende Cardio-Einheiten wie Laufen, Springen oder hochintensives Intervall-Training geschickt mit Krafttraining kombiniert. Dazu kommen Angebote, die Koordination und Beweglichkeit verbessern. Vielfalt und neue Bewegungserfahrungen sind Programm. Das Training in einer festen Gruppe und die

straffe Organisation erinnern an die militärische Grundausbildung – daher die Bezeichnung Bootcamp. Ziel ist es, in kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung der eigenen Fitness zu erreichen. Doch auch hier gibt es unterschiedliche Levels und die jeweiligen Übungen werden an die Leistungsfähigkeit der einzelnen Teilnehmer bei Bedarf angepasst.

Bei Functional Fitness liegt der Schwerpunkt auf abwechslungsreichen, funktionellen Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainieren. Die Bewegungen sind natürlich und alltagsnah, zum Beispiel Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestützen oder Burpees, eine Kombination aus Liegestütz und Streck sprung. Neben dem eigenen Körpergewicht kommen Kleingeräte wie Kurzhanteln, Medizinbälle oder Fitnessbänder zum Einsatz. Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden kombiniert verbessert. Die Einheiten finden meist draußen in der Natur statt – auf Wiesen, Waldwegen oder am Strand. Der wechselnde Untergrund fordert Balance und Stabilität und bringt zusätzliche Abwechslung ins Training.

Beach-Work-outs: Schwitzen am Strand

Urlaub am Meer auf sportliche Art bieten Beach Work-outs, die von Sylt bis Spanien angeboten werden. Auch hier ist das Trainingsprogramm durchaus schweißtreibend, allerdings ist die Anzahl der täglichen Einheiten deutlich geringer. Dafür bleibt mehr Zeit für Wellness, Ruhe und eigene Pläne. Trainiert wird direkt am Strand: Laufeinheiten, Zirkeltraining sowie Kraft- und Beweglichkeitsübungen gehören ebenso dazu wie kleine Fitness-Herausforderungen im Team. Und zur Entspannung Yoga-Sessions am Meer. Spaß und Gemeinschaftssinn stehen im Vordergrund. Die angebotenen Hotels verfügen meist über ein umfassendes Wellness-Angebot.

Abschalten vom Alltag, Stress abbauen, Immunsystem, Beweglichkeit und Muskulatur stärken – das sind die Ziele eines Yoga-Retreats. Hier steht die Zeit für sich und nicht der sportliche Aspekt im Mittelpunkt. Die angebotenen Reisen richten sich an Anfänger, Fortgeschrittene und Experten. Die Locations sind weltweit an den schöns-



Golf-Resorts haben sich längst auf Gäste eingestellt, die sich im Rahmen von „Fitcation“ vor allem dem Sport widmen möchten.

ten Orten zu finden – vom einfachen Ashram bis zum luxuriösen Wellnesshotel – und die Preisspanne ist groß. Meist werden täglich zwei 90-minütige Yoga-Einheiten angeboten, dazu Meditation, Entspannungstechniken und Achtsamkeitsprogramme.

Das richtige Angebot finden

Egal, ob als Paar, Familie, mit Freunden, in Gruppen, als Alleinreisende oder mit dem Ziel, Gewicht zu reduzieren: Fitnessreisen gibt es in allen möglichen Varianten. Entscheidend ist weniger das Etikett als der Zuschnitt. Passt das Level? Wie groß ist die Gruppe? Wie viel Training steht auf dem Plan? Und wie viel Zeit bleibt noch für die Erholung? Wer das vor der Buchung klärt, hat gute Chancen, den Schwung und die gesundheitlichen Effekte der Reise mit nach Hause zu nehmen und weiterzuführen.

Silvia Schwendtner



Yogasitzung am Meer: Anbieter vor Ort können oft auch eine Vielfalt an Wellness-Programmen anbieten.

Fotos: Adobe Stock



Der Himmel für die einen, den anderen jagt es schon beim Gedanken daran Schauer über den Rücken: Wer Bootcamp-Urlaub bucht, will meist seine Leistung verbessern.

Erholung mit Tiefgang

Bad Füssing ist der Ort für bewusste und gesunde Auszeiten für Körper, Geist und Seele



Die Johannesbad-Thermenwelt ist eine der größten ihrer Art in Europa und bietet ihren Besuchern zahlreiche Highlights.

Foto: Kur- & Gästeservice Bad Füssing

Seit ein paar Jahrzehnten ist Wellness hierzulande ein gängiger Begriff, viele Menschen verbinden ihn mit bestimmten Eigenschaften: ein begrenzter Zeitraum, in dem man kurz mal auftankt, die Energiespeicher lädt bis zur nächsten Anwendung oder zum nächsten Aufenthalt.

Wie wäre es, wenn aus dem „kurz mal“ etwas werden kann, das länger andauert als bis zum nächsten stressigen Meeting, der nächsten Herausforderung daheim? Bad Füssing setzt bewusst andere Akzente. Der niederbayerische Kur- und Thermenort steht für Wellness und Gesundheit mit Substanz – getragen von medizinischer Kompetenz, natürlichem Thermalwasser und einer Spitzenhotellerie, die individuelle Betreuung auf Sterne-Niveau verspricht und erfüllt.

Was Bad Füssing von klassischen Spa-Destinationen unterscheidet, ist der ganzheitliche Anspruch. Hier geht es nicht um oberflächliche Erholung, sondern um nachhaltige Wirkung. Bewegung, Regeneration, Ernährung und mentale Balance greifen ineinander und werden in individuell abgestimmten Programmen zusammengeführt. Medical-Spa- und Health-Spa-Konzepte der führenden Hotels verbinden ärztliche Expertise, fundierte Diagnostik und persönliche Begleitung mit exzellentem Komfort.

Ein zentrales Qualitätsmerkmal ist das heilkräftige Thermalwasser, das in den Premiumhäusern direkt erlebbar wird – in exklusiven Badebecken, Spa- und Saunalandschaften, fernab von Öffentlichkeit und Hektik. Gesundheit wird hier nicht standardisiert angeboten, sondern maßgeschneidert auf höchstpersönliche Wünsche und Bedürfnisse.

Bad Füssing versteht Ruhe nicht als Stillstand, sondern als Voraussetzung für Regeneration. In einer zunehmend beschleunigten Welt wird bewusster Rückzug zur wertvollsten Ressource. Adults-only-Bereiche, Silent Spas, großzügige Ruhe-Zonen sowie Angebote wie Meditation, Yoga und Achtsamkeit schaffen Räume, in denen Gäste Abstand vom Alltag gewinnen – physisch wie mental. Die Hotels inszenieren ihre Zimmer und Suiten bewusst als private Rückzugs-

orte, die Komfort, Großzügigkeit und Stille vereinen. Bad Füssing wird so zum Kraftort für Menschen, die nicht alles wollen – sondern das Richtige.

Bewegung in Bad Füssing folgt keinem Leistungsdenken. Im Mittelpunkt steht eine sanfte, gesundheitsorientierte Aktivität, die sich dem individuellen Rhythmus anpasst. Radfahren, Wandern, Golf, Yoga oder Wassergymnastik finden in einer der schönsten Thermenregionen Europas statt – eingebettet in Kurpark und Heil- und Kurwald als natürliche Gesundheits- und Erholungsräume.

Geführte Touren, persönliche Bewegungcoaches und maßgeschneiderte Aktivprogramme verbinden körperliche Aktivität mit gezielter Regeneration im hoteleigenen Thermal-Spa. Das Ergebnis ist nicht Erschöpfung, sondern neue, angenehme Leichtigkeit.

Auch Kulinarik wird in Bad Füssing ganzheitlich gedacht. Ernährung gilt als integraler Bestandteil moderner Prävention – ohne Dogma, ohne Verzicht. Die Spitzenhotellerie setzt auf regionale Produkte, bewusste Küche und höchste Qualität, ergänzt durch Detox-, Basen- und Gesundheitsangebote. Individuelle Menülinien, persönliche Ernährungsberatung und Küchenchefs, die authentische Gastgeber sind, machen gesunde Küche zu einem genussvollen Erlebnis. Hier beginnt Gesundheit auf dem Teller – und überzeugt mit Geschmack, Herkunft und Haltung.

Bad Füssing richtet sich an Gäste mit Anspruch: Menschen, die Gesundheit als Lebensstil verstehen, Wert auf persönlichen Service legen und Exzellenz schätzen.

Bad Füssing versteht sich als Premium-Gesundheitsdestination, in der medizinische Kompetenz, Thermalwasser, Bewegung, Ruhe und Genuss zu einem stimmigen Gesamterlebnis verschmelzen – Erholung, die sich nicht schnell abnutzt, sondern nachhaltig spürbar bleibt.

Mehr Infos zu Gesundheitsangeboten, Gastgeber, Heilwasser und vielem mehr unter badfuessing.com

Hotel Holzapfel

Ein Wellnesshotel,
das Heimatgefühl vermittelt

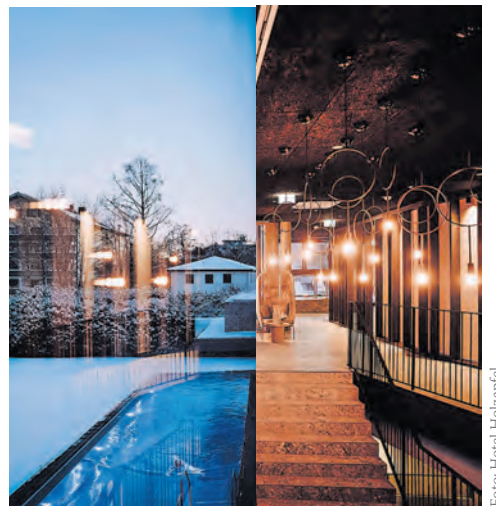


Foto: Hotel Holzapfel

Im „Hotel Holzapfel“ verbindet sich moderne Wellnesskultur mit einem Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit. Als familiengeführtes Vier-Sterne-Superior-Hotel in dritter Generation steht das Haus für echte Gastfreundschaft, gelebte Werte und einen hohen Qualitätsanspruch. Hier wird Wellness nicht inszeniert, sondern mit Herz, Erfahrung und persönlichem Engagement gelebt – ein Ort, der Ruhe schenkt und zugleich Heimatgefühl vermittelt. Die 102 stilvoll eingerichteten Zimmer und Suiten vereinen zeitgemäßen Komfort mit warmen Materialien und liebevollen Details. Großzügige Raumkonzepte, natürliche Farben und hochwertige Ausstattung schaffen Rückzugsorte, die Entspannung und Wohlbefinden fördern. Herzstück des Hotels ist die weitläufige 5000-Quadratmeter-Wellnesswelt, die Raum für Erholung und neue Energie bietet. Sechs Pools, darunter zwei mit heilkräftigem Thermalwasser, laden zum Eintauchen ein. Der moderne Saunabereich mit Eventsauna, Tepidarium, Bio- und Softsauna sowie Eisraum sorgt für wohltuende Wärme und belebende Kontraste. Verschiedene stilvolle Ruheräume, eine lichtdurchflutete Sky-lounge und der Wärmeruheraum ergänzen das Angebot und schaffen Orte der Stille. Ein besonderer Mehrwert ist der direkte Bademantelgang zur „ThermeEins“ mit ihren zwölf Thermalbecken und dem historischen Saunahof – ein nahtloser Übergang für noch mehr Abwechslung. Im Kosmetik-, Wellness- und Gesundheitsbereich stehen hochwertige Anwendungen mit natürlichen Produkten renommierter Marken im Mittelpunkt. Fachkundige Therapeutinnen und Therapeuten begleiten die Behandlungen mit Einfühlungsvermögen und Kompetenz. Ein moderner Fitnessraum sowie Yoga- und Entspannungsangebote runden das ganzheitliche Konzept ab. Auch kulinarisch zeigt sich das Heimatgefühl des Hauses: In den Hausgastrestaurants und im À-la-carte-Restaurant „Glockenturm“ werden frische, regionale Produkte zu feiner Wellnessküche und kreativen Gourmetgerichten verarbeitet. Die stilvolle Hotelbar lädt zum entspannten Ausklang des Tages ein und überzeugt mit frisch gemixten Cocktails.



HOLZAPFEL
WELLNESS- UND THERMENHOTEL
★★★★★

*Besuchen Sie uns
in Bad Füssing*



Ihre persönliche ...

Auszeit im Holzapfel.



—
NEU
SEIT 2025
—

- Wellnessbereich mit **neuer Saunalandschaft, Pools und Ruheräumen** auf 5.000 m²
- über 100 verschiedene Wellness-, Beauty- und Therapiebehandlungen
- direkte Anbindung an die weitläufige Thermenlandschaft der ThermeEins mit Saunahof
- kulinarische Höhepunkte mit unserer ausgezeichneten, kreativen und internationalen Küche
- moderner Fitness- und Meditationsraum
- ruhiger und weitläufiger Hotelgarten
- abwechslungsreiches Aktivprogramm zu jeder Jahreszeit sowie viele weitere Erlebnisse in und um Bad Füssing

Arrangement

SONNTAG-DONNERSTAG

4 Übernachtungen inklusive:

- alle Holzapfel Inklusivleistungen
- ein Glas Sekt an der Hotelbar
- eine Aromaöl-Ganzkörpermassage

—
Alle Arrangements
und Buchung:
—



Einzelzimmer
Doppelzimmer pro Person

ab 702,00 €
ab 670,00 €

Gesundheit genau im Blick

Viele Menschen wünschen sich Erholung, die nicht nur guttut, sondern auch nachhaltig wirkt. Medical Wellness setzt auch in Bad Füssing neue Maßstäbe

Wellness steht seit vielen Jahren für Erholung und Entspannung. Sauna- und Spa-Landschaften, die keine Wünsche offen lassen, Beauty-Treatments und Massagen gehören selbstverständlich zum Repertoire von exklusiven Wellnesshotels. Die klassische Wellness steht für bewusste Auszeiten vom Alltag: Wärme, Wasser, Ruhe. Sich verwöhnen lassen in luxuriösem Ambiente. Der Terminkalender bleibt draußen, der Körper darf loslassen, der Kopf wird frei. Und allein das ist ungeheuer wertvoll. Doch heutzutage, wo Stress und Bewegungsmangel zum Dauerzustand werden und das eine oder andere körperliche Zipperlein sich ungut bemerkbar macht, wächst das Bedürfnis nach Regeneration, die längerfristig wirkt. Immer mehr Gäste möchten die kostbaren Tage nutzen, um aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun, ohne auf Genuss und Komfort zu verzichten. Genau an diesem Punkt setzt Medical Wellness an.

Die Heilkraft des Wassers

Medical Wellness verbindet genau diese beiden Welten: Erholung und medizinische Kompetenz, sanfte Spa-Anwendungen und gezielte therapeutische Maßnahmen. Im großen Unterschied zur klassischen Wellness wird Medical Wellness fachlich begleitet. Therapeuten, medizinisch geschultes Personal und Gesundheitsexperten entwickeln Programme, die auf persönliche Ziele abgestimmt sind. Ob Stressabbau, Rückengesundheit, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Gewichtsregulation, Stoffwechselunterstützung oder mentale Balance: Die Ansätze sind vielfältig und ganzheitlich.

In Bad Füssing spielt dabei ein besonderer Naturfaktor eine zentrale Rolle: das Thermalwasser. Heilende Elemente aus sprudelnden Thermalquellen, wohltuende Wärme, die entspannt und regeneriert. Anders als gewöhnliches Wasser ist es reich an Mineralstoffen wie Schwefel, Kalzium, Magnesium und Hydrogencarbonat. Der besondere Gehalt an Sulfid-Schwefel und der im idealen, neutralen Bereich liegende pH-Wert von 7,21 macht das Heilwasser für die Gesundheit so wertvoll. Die lange Tradition Bad Füssings als Kurort und zahlreiche medizinische Erkenntnisse bestätigen: Regelmäßige Thermalwasseranwendungen können nachhaltig zur Gesundheit beitragen. Die wohltuende Wirkung fördert die Durchblutung, entspannt Muskeln, lindert Rheuma, Rücken- und Gelenksbeschwerden, unterstützt Haut sowie Stoffwechsel und kann bei Frauenkrankheiten und allgemeinem Regenerationsbedarf helfen. In Füssings führenden Hotels wird das Thermalwasser gezielt therapeutisch eingesetzt: etwa in Heilbädern, Aqua-Bewegungstherapien oder medizinischen Anwendungen unter fachlicher Aufsicht. Viele Häuser verfügen über eigene Thermalwasserpools, sodass das heilsame Bad ganz selbstverständlich in den Tagesablauf integriert werden kann. Teils können die Gäste auch über einen beheizten „Bademantelgang“ bequem vom Hotel zu einer der drei großen Bad Füssinger Thermenanlagen wandeln, ohne sich eigens umziehen zu müssen. Medical Wellness in Bad Füssing erschöpft sich jedoch keineswegs im Thermalbaden. Bad Füssings moderne Wellnesshotels – jedes von ihnen setzt dabei unterschiedliche Schwerpunkte – haben sich längst neu positioniert. Neben großzügigen Spa-Bereichen gehören medizinische Rezeptionen, Therapieräume und Trainingszonen heute selbstverständlich dazu. Die Hotels bieten ein breites

Spektrum an Anwendungen, die Wellness und Medizin intelligent miteinander verbinden. Klassische und spezielle Massagen – von Sport- und Rückenmassagen über Ayurveda, Lomi Lomi, Hot Stone bis hin zu Fußreflexzonenbehandlungen – lösen Verspannungen und fördern die Regeneration.

Hinzu kommen physiotherapeutische Angebote wie beispielsweise Krankengymnastik, manuelle Therapie, Elektrotherapie, Lymphdrainage oder auch Naturfango. Medizinische Trainingseinheiten an modernen Geräten helfen dabei, Muskulatur aufzubauen und die Beweglichkeit gezielt zu verbessern. Ergänzt wird das Angebot durch chiropraktische Anwendungen, physikalische Therapien sowie sanfte Behandlungen zur Schmerzlinderung.

Bewegung ist ebenfalls zentraler Baustein: Wassergymnastik, Aqua Fitness, Rückenschule, Yoga, Muskeltraining bringen den Körper in Schwung. Bei Wanderungen und Nordic Walking in der umliegenden Natur lässt sich körperliche Aktivität mit mentaler Entspannung verbinden. Auch die Ernährung wird bewusst in das Gesundheitskonzept integriert. Die Hotels setzen auf vitale, ausgewogene Küche, einige bieten zudem begleitete Fastenprogramme wie Basenfasten, Intervallfasten oder klassisches Heilfasten an. Ziel ist es, den Körper zu entlasten, Stoffwechselprozesse zu unterstützen und neue Energie zu gewinnen. Medical Wellness spricht Menschen an, die mehr erwarten als süßes Nichtstun mit stundenlangem Planschen am Pool und Relaxen in aromatisch bedufteten Ruheräumen. Viele Gäste berichten, dass sie sich nach dem Aufenthalt nicht nur erholt, sondern auch fitter, beweglicher und ausgeglichener fühlen. Der Mehrwert: Die Wirkung endet nicht mit der Abreise, denn viele Impulse und Strategien lassen sich anschließend in den Alltag mitnehmen.

Susanne Hauck



Vitalisierendes und regenerierendes Thermalwasser in herrlicher Umgebung: Abendstimmung in der Europa Therme, die eine insgesamt 3000 Quadratmeter große Thermenlandschaft anzubieten hat.

Foto: Gerhard Bauer-Schmitz



Der „Schwammerl“ ziert auch das Wappen von Bad Füssing.

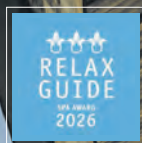
Foto: Kur- & Gästeservice Bad Füssing



DAS MÜHLBACH

thermal retreat & wellness resort

★★★★S



Unsere Wellness-Highlights:

GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT FÜR KÖRPER UND SEELE:

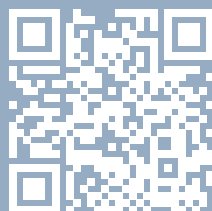
Genießen Sie Wellness, feine Kulinarik und erleben Sie pure Erholung in fünf wohltuenden Thermalwasserpools – indoor und outdoor, von erfrischend bis wohlig warm mit Panoramablick.

- ♥ 5.000 m² großer Wellnessbereich mit LandTherme und SkySpa
- ♥ 5 Thermalpools (von 28° -38°) u.a. 30m Thermal-See-Pool, Rooftop-Infinity-Pool
- ♥ Duft- und Naturgarten mit Badesee
- ♥ Event-Saunen, Salzstollen, umfangreiches Aktivprogramm mit Yoga, uvm.



Gutscheine

Verschenken Sie eine entspannende Wellness-Auszeit, die wirklich was bringt!
Print@Home – schnell, einfach & bequem
Gutscheine Zuhause ausdrucken.
gutscheine.muehlbach.de



Mühlbach FRÜHLINGSWONNE

gültig bis 01. Juni 2026

3 ÜBERNACHTUNGEN

inkl. Verwöhnepension & allen Inklusivleistungen

DAS MÜHLBACH PLUS+

+ **€ 100 Gutscheine p. P.**
für sämtliche Wellness-Anwendungen

- ♥ mit dem besten Rottaler Frühstück
- ♥ gesunder Lunch & hausgemachte Kuchen
- ♥ feine Abend-Menüs
- ♥ Nutzung aller Wellness-Bereiche
- ♥ Bewegungsangebote wie Yoga und Pilates
- ♥ Badetasche mit Bademantel

AB € 599 p.P. im DZ

5 ÜBERNACHTUNGEN

inkl. Verwöhnepension & allen Inklusivleistungen

DAS MÜHLBACH PLUS+

+ **plus € 200 Gutscheine p. P.**
für sämtliche Wellness-Anwendungen

- ♥ mit dem besten Rottaler Frühstück
- ♥ gesunder Lunch & hausgemachte Kuchen
- ♥ feine Abend-Menüs
- ♥ Nutzung aller Wellness-Bereiche
- ♥ Bewegungsangebote wie Yoga und Pilates
- ♥ Badetasche mit Bademantel

AB € 1090 p.P. im DZ Stammhaus



DAS MÜHLBACH - thermal retreat & wellness resort
DAS MÜHLBACH e. K. | Familie Freudenstein
Bachstraße 15, 94072 Bad Füssing | T 08531 278-0 | info@muehlbach.de

Änderungen von Leistungen oder Programmpunkten vorbehalten.

www.muehlbach.de

Zeit für mich

Stille ist der neue Luxus – deshalb ist Bad Füssing ein Kraftort zum Abschalten, für Regeneration und Selbstfindung

Mein Haus, mein Auto, mein Boot – Luxus symbole aus dem längst Kult gewordenen Banken-Werbespot von vor knapp 30 Jahren. Belegt mit je drei Fotos, von zwei ehemaligen Schulfreunden zackig auf den Tisch geklatscht. Mittlerweile machen viele Menschen Luxus nicht mehr an solch materiellen Statussymbolen fest. In einer Welt, die sich ungleich so viel schneller, lauter und digitaler gibt, ist mentale Gesundheit eine Schlüsselressource geworden. Die heutigen Luxusgüter sind daher Ruhe, Raum und Zeit für sich selbst, wobei dieser „Luxus“ eigentlich als wertvoll und unverzichtbar verstanden werden sollte. Genau hier bietet sich Bad Füssing an, als ruhiger Gegenpol zu Tempo und Leistungsdruck.

Weniger ist mehr

Seit der Entdeckung des heilenden Thermalwassers vor rund 90 Jahren hat sich Bad Füssing einen Namen als Ort der Regeneration gemacht. Zusätzlich zu klassischen Gesundheitsprogrammen entstehen im niederbayrischen Heilbad neue Angebote, die nicht auf das „Mehr“, sondern das „Weniger“ setzen. Etwa auf Rückzugsmöglichkeiten:

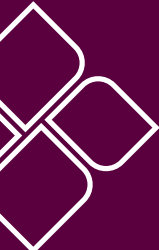
Weniger Reize. Weniger Verpflichtungen. Weniger digitale Dauererreichbarkeit. Stattdessen: Stille, Achtsamkeit und der Luxus, einfach einmal nur „da zu sein“ und nichts zu „müssen“. Abschalten fällt vielen schwer, selbst im Urlaub. Und zwar in jeder Hinsicht. Wer kennt das nicht: Auch am Pool oder im Restaurant hat man das Mobiltelefon in der Hand. Schnell eine E-Mail beantworten, die wohlverdiente „Me-time“ mit Selfies belegen oder „nur zur Entspannung“ durch die verschiedenen Feeds surfen.

Digital entschlacken, mental stärken

In Bad Füssing darf das Handy ausgeschaltet bleiben, was man ausdrücklich empfehlen kann: Statt Push-Nachrichten gibt es leises Wasserplätschern. Statt Bildschirmlicht sanfte Beleuchtung. Statt Termindruck einen Tagesrhythmus, der allein den eigenen Bedürfnissen folgt. Viele Gastgeber positionieren ihre Häuser bewusst als Orte der digitalen Entlastung mit Ruhe zonen ohne WLAN und Angeboten, die zur achtsamen Auszeit einladen. Diese neue Qualität des Nichtstuns mag für viele Gäste zunächst ungewohnt sein. Doch wer sich darauf einlassen kann, entdeckt, welche Kraft darin liegt. Wer sich erlaubt, nichts zu müssen, findet zurück zu innerer Ruhe.

„Adults only“ heißt der Trend, und das nicht nur in Bad Füssing. Individuelle Wellnessbereiche oder ganze Häuser richten sich bewusst auf Gäste ab 16 Jahren aus. Keine Animation, keine Kinderprogramme, keine laute Hintergrundbeschallung. So entstehen Refugien, in deren Atmosphäre man zur Ruhe kommt. Silent Spas oder Spa-Nutzung mit privaten Rückzugsräumen unterstreichen den Gedanken: Hier geht es nur um mich. Diese Form der Ungestörtheit ist mittlerweile ein exklusives Erlebnis, das gerne in Anspruch genommen wird. Achtsamkeit, mentale Balance und Stressreduktion werden in Bad Füssing nicht als Programmpunkt verkauft, sondern als Einladung zum bewussten Wahrnehmen. „Zeit für mich“ kann im richtigen Rahmen sehr wohl mit anderen geteilt werden. Ob geführte Meditationen im kleinen Kreis, Yogaeinheiten in lichtdurchfluteten Räumen oder stille Morgenrituale: Im Mittelpunkt stehen hier das Innehalten und das in sich Hineinhorchen. Entspannung verträgt sich nicht mit To-do-Listen und Erwartungsdruck, sie wird nicht intensiver durch das Absolvieren möglichst vieler entsprechender Programmeinheiten. Nicht um Leistung oder Selbstoptimierung geht es, sondern um das Wiederfinden des eigenen Rhythmus. Den Atem spüren. Gedanken ziehen





FrechDachs

★★★★s hotspring hotel hideaway

THERME.
PARK.
LEBEN.

THERME & TANZ



Haslinger Hof

Hotel ★★★★★ Erlebnispark

Hier
bin ich
glücklich!







Switzen statt fürchten: In der Perchtensauna der „ThermeEins“ können bis zu 60 Personen bequem saunieren. Die Masken sollen ja eigentlich den Winter vertreiben. Doch hier tragen sie zu einem tollen Wellness-Erlebnis bei. F.: Leonie Lorenz

lassen. Wahrnehmen, was einem guttut. Und wenn das heute darin besteht, einfach mit Tee und Buch auf dem Balkon den Wolken nachzusehen anstatt zu Kraftorten zu wandern, dann ist das ebenso gut.

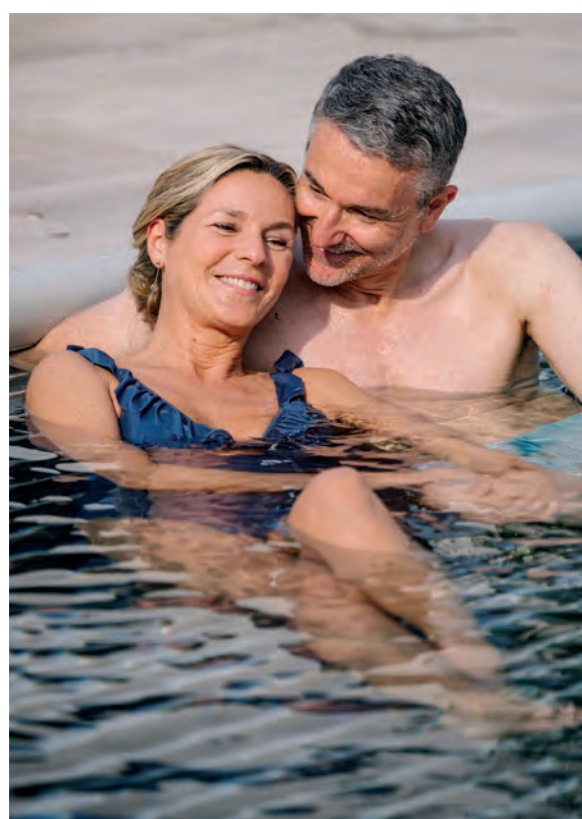
Die ganz persönliche Oase

Bad Füssings Gastgeber setzen auf großzügige Zimmer und Suiten als private Rückzugsinseln. Mit einladender Architektur, warmen Farbtönen, klaren Linien, naturbelassenen Hölzern, viel Tageslicht und Balkon oder Terrasse. Das Hotelzimmer wird so von der Schlafstätte zum Wohlfühlort. Raum und Muße zum Lesen, Schreiben, Patienten legen, Nachdenken oder einfach zum Nichtstun, zum Atmen und bewussten Fühlen. Eine ganz private Form der Kostbarkeit, ohne „Anwendungstermine“ oder „Wellnessprogramm“: Zeit für sich allein.

Rückzug ist hier keine Isolation, sondern notwendige und wohltuende Selbstfürsorge. Besonders wertvoll für viele, die zwischen Homeoffice und Familie, beruflichen und sozialen Verpflichtungen kaum noch echte Privatheit erleben.

Bad Füssing präsentiert sich als Ort für Menschen, die ganz bewusst einen Schritt zurückmachen wollen, um wieder in Balance zu kommen. Wo Gäste spüren, was ihnen wirklich guttut. Ein Ort, an dem Ruhe nicht als Leere, sondern als Fülle erfahren wird. Wo das Sein mehr zählt als das Tun. Dieser neue Luxus ist nicht materiell. Er liegt in der Freiheit, Zeit für sich zu haben in Räumen, die Stille endlich wieder zulassen. Und er besteht aus Angeboten, die nichts verlangen, sondern nur begleiten. Bad Füssing hat diese Sehnsucht erkannt und macht sie erlebbar.

Margrit Amelunxen



ANKOMMEN. EINTAUCHEN. ERLEBEN

- Die Kraft des Thermalwassers: natürlich, wohltuend, tiefenwirksam
- 3 Thermen: Therme EINS, Europa Therme und Johannesbad Therme
- ausgezeichnete Gesundheits- & Wellnessangebote für nachhaltiges Wohlbefinden
- Natur aktiv spüren: Radeln und Wandern durch herrliche Landschaften
- Wohlfühlatmosphäre: herzliche Gastgeber & bayerisches Lebensgefühl

Urlaubs- & Erlebniswelten direkt & kostenlos bestellen!



Kur- & GästeService, Rathausstraße 8
94072 Bad Füssing, Tel.: 08531 975-580
E-Mail: tourismus@badfuessing.de

www.badfuessing.de

Ein Kurort im Wandel

Bad Füssing setzt auf Bewegung:
Klassische und innovative Angebote ergänzen
sich indoor und outdoor

Der niederbayerische Kurort Bad Füssing etabliert sich zunehmend als Zentrum für gesundheitsorientierte Bewegung. Neben der bewährten Heilkraft des Thermalwassers setzen Kurhotels und Kureinrichtungen auf eine breite Palette an speziellen Kursen, die gezielt auf die Bedürfnisse der Gäste eingehen und Neues bieten. Von klassischer Wassergymnastik bis hin zu modernem Pilates oder Tai-Chi – das Angebot ist vielfältig und unterstreicht den Wandel vom reinen Erholungsort zum aktiven Gesundheitszentrum, welches sinnvolle Trends umsetzt. Freilich kann man in dieser ruhigen Ecke Bayerns abseits der Touristenströme bestens wandern und radeln, individuell oder im Rahmen von geführten Touren der Tourist-Info oder der Hotels. „Auszeiten nehmen heißt nicht, dass ich permanent entspanne. Es heißt auch Bewegung, Entspannung und Wasser miteinander zu kombinieren“, so Diplom-Sportlehrerin Jana Schäfer-Schalk im lokalen „Erlebnis-Welten-Magazin“.

Wandern und Radeln rund um Bad Füssing

Wer das Gefühl für Dimensionen zurückgewinnen möchte, dem sei der „Planetenweg“ Bad Füssing - Obernberg empfohlen. Diese meditative Wanderung führt auf einer Strecke von etwa sieben Kilometern von der Sonne am Kurplatz in Bad Füssing bis zum fernen Neptun im österreichischen Obernberg am Inn. Die Route ist im Maßstab 1:1 Milliarde angelegt, sodass man die immensen Abstände unseres Sonnensystems im Gehen nachempfinden kann. Entlang der Goethestraße folgen Merkur, Venus, Erde und Mars, bevor es über Safferstetten und Eggfling (Uranus) zum Finale über den Inn geht. Der Neptun markiert dann das Ziel auf dem ehemaligen Burggelände in Obernberg.

Das DSV Nordic-Walking-Zentrum „Pockinger Heide“ bietet ein Netzwerk von insgesamt 22 Strecken, die sich über 170 Kilometer erstrecken. Hier findet jeder seinen Rhythmus, ob auf einer kurzen, knackigen Runde oder einem ausgedehnten Ausflug in die Natur. Die Tour „Orange 1“ beispielsweise ist etwa 11,5 Kilometer lang und startet gegenüber der Spielbank. Die Route führt auf flachen Wegen, vorbei am Haslinger Hof, nach Kirchham und über die Pichl-Kapelle zurück zum Ausgangspunkt. Mit einer Dauer von rund drei Stunden ist sie ideal für eine Vormittagseinheit, es gibt aber auch kürzere Touren im Wegenetz. Längere Strecken hingegen führen tiefer in das Vogelschutzgebiet am Inn oder verbinden Bad Füssing mit dem gesamten Wegenetz bis nach Pocking, mit Touren von bis zu 22 Kilometern. Diese bieten ausdauernden Walkern die Möglichkeit, die vielfältige Landschaft des niederbayerischen Bäderdreiecks intensiv zu erleben.

„Green Exercises“ kann man in sanfter Form direkt am Kurort in den Grünflächen und im Kurpark ausüben. Die „bio-vital BewegungsParcours & BarfußParcours“ im Kurpark laden hier zum Training von Motorik und Sensorik ein. Mit E-Bike oder Bio-Bike bietet sich im Radwegenetz eine Tour zum nahegelegenen Gnadenhof für Bären an. Der Park, der geretteten Bären ein Zuhause bietet, ist ein be-

liebtes Ausflugsziel und über gut ausgebaute Radwege erreichbar. Die Fahrt führt durch die malerische Umgebung von Bad Füssing. Es gibt verschiedene lokale Radwege, die zum Gnadenhof führen, der in Hart liegt. Der Bärenpark selbst bietet große Gehege und Aussichtsplattformen, von denen aus man die Tiere beobachten kann, ohne sie zu stören. Der Eintritt ist frei, eine Spende für die Tiere wird jedoch gerne gesehen. Der Park ist ganzjährig geöffnet und die Bären können oft vom Zaun aus beobachtet werden.

Naturnahes Golfen

Der „ThermenGolfClub Bad Füssing-Kirchham“ bietet nicht nur beste Bedingungen für den Golfsport, sondern besticht auch mit seinem Naturambiente. Auf der 25 Hektar großen Biotopfläche, die seit über 20 Jahren ungedüngt und naturnah gepflegt wird, finden zahlreiche heimische Tierarten wie Fasane, Hasen und Enten einen geschützten Rückzugsort. Bad Füssinger Hotelgäste können hier Schnupperkurse belegen und erhalten Greenfee-Rabatte. Die Zeiten, in denen ein Kuraufenthalt primär aus passiver Entspannung bestand, sind vorbei. Aktive Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation stehen im Fokus. Viele Hotels bieten daher Geräte-Training im Fitnessraum an und ermutigen zu speziellen Bewegungsprogrammen. Nordic-Walking-Touren, Aquafitness oder Aqua-Zumba im hoteleigenen oder öffentlichen Bad, Yoga-Kurse und intensive Wander- und Radtouren stehen im Fokus. Auch die traditionelle chinesische Medizin findet in Bad Füssing ihren Platz. Einige Häuser setzen auf sanfte Bewegungsformen wie Qi Gong und Tai-Chi, die oft in Kombination mit den Thermalbädern angeboten werden. Diese Kurse zielen auf die Harmonisierung von Körper und Geist ab und sind beispielsweise ideal für Menschen, die sich schonen müssen, aber nicht auf Bewegung verzichten wollen oder die gesundheitsfördernde Bewegungsformen später in den Alltag einbauen wollen. Das Bad Füssinger Heilwasser ergänzt die sportlichen Aktivitäten: Nach dem Training fördert es die Entspannung und reduziert Muskelkater. So wird die Regeneration unterstützt und der Effekt der Bewegungsangebote verstärkt. *Andreas Friedrich*



Aktive Auszeit für die Gesundheit: Unterwegs in Bad Füssings Grünanlagen. Foto: Leonie Lorenz

Hotel Wittelsbach

Zeit für Erholung,
Raum für Wohlbefinden



Foto: Hotel Wittelsbach

Im „Hotel Wittelsbach“ in Bad Füssing wird Erholung zu einem besonderen Erlebnis. Das Vier-Sterne-Superior-Wellnesshotel verbindet stilvolles Design mit einer Atmosphäre der Ruhe und lädt dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu schöpfen. Die großzügige Wellnesslandschaft bildet das Herzstück des Hauses. Thermalwasser kommt im Innenpool und im Whirlpool zum Einsatz und schafft ideale Voraussetzungen für nachhaltige Entspannung. Ein beheizter Außenpool, verschiedene Saunen, Dampfbäder und ruhige Rückzugszonen ergänzen das Angebot. Ein besonderes Highlight ist die lichtdurchflutete Sky-Sauna im sechsten Stock, die mit weitem Blick über den Ort Momente der Stille und Weite eröffnet. Ein ausgewogenes Fitnessangebot rundet das ganzheitliche Wohlfühlkonzept ab. Auch die Zimmer und Suiten sind als persönliche Rückzugsorte gestaltet. Großzügig geschnitten, stilvoll eingerichtet und mit warmen Materialien versehen, bieten sie individuellen Komfort und ein Gefühl von Geborgenheit – ideal für entspannte Tage und erholsame Nächte. Kulinarisch wird der Aufenthalt durch eine Küche begleitet, die auf Qualität und Regionalität setzt. Saisonale und mediterran inspirierte Gerichte, zubereitet aus ausgewählten Produkten, sorgen für genussvolle Momente vom Frühstück bis zum Abendmenü. Süße Kreationen aus der Hand des hauseigenen Konditors laden im „Café O'Lala“ zu kleinen Pausen des Genusses ein. So wird das „Hotel Wittelsbach“ zu einem Ort, an dem Wellness, Genuss und zeitgemäßer Komfort harmonisch zusammenfinden.



Ihr Tor zu vollkommener Entspannung.

Die exklusive Wellnesslandschaft mit Thermalwasser, Innenpools, beheiztem Außenpool und atemberaubender Aussicht in der SkySauna lädt zum Entspannen ein. Widmen Sie sich Ihrem Wohlbefinden in den Saunen, Thermalbädern und beim abwechslungsreichen Fitnessprogramm.

Stilvoll eingerichtete, geräumige Zimmer bieten individuellen Komfort. Abgerundet wird Ihr Aufenthalt durch saisonale und mediterrane Spezialitäten, die aus regionalen Produkten zubereitet werden.

WITTELSBACHER WELLNESSTAGE

- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Halbpension
- prickelnder Begrüßungsdrink bei Anreise
- Nutzung der gesamten Wellness- & Thermalwelt
- Teilnahme am Fitness- und Entspannungsprogramm
- 1x Rückenmassage (ca. 20 Min.)
- pro Doppelzimmer ab € 1.440,-

Genuss bei jedem Gang

Ein wohltuender Tag in Bad Füssing wird mit dem herrlichen kulinarischen Angebot der Gastgeber so richtig rund. Die Erkenntnis liegt auf dem Teller: Gesundheit und Freude am Essen gehören zusammen!

Moderne Gesundheitsförderung findet längst nicht mehr ausschließlich im Therapieraum oder am Beckenrand der Thermen statt, sondern auch beim Speisen. In ausgewählten Hotels und Restaurants des Badeortes wird Ernährung längst als „integraler Bestandteil“ eines zeitgemäßen Gesundheitskonzepts verstanden – „bio, regional und mit klarem Gourmet-Anspruch“, so das Versprechen. Viele Hotels verbinden deshalb ganz bewusst Thermen- und Gesundheitsangebote mit Verwöhnpension, mehrgängigen Menüs und Themenbüfets, sodass Wellness und Essen gewissermaßen Hand in Hand gehen.

Bad Füssings Gastronomen laden ihre Gäste täglich zu kulinarischen Genüssen ein. Wobei streng auf die speziellen Ernährungsformen wie Schon-, Diät- oder Reduktionskost geachtet wird, ohne dass der Genussgedanke dabei aus den Augen verloren wird. Hier bleiben angesichts der Angebotsvielfalt keine Wünsche offen: Ob urige bayerische Wirtsstüberl oder Hotelrestaurants mit gehobenem Ambiente und Fine Dining, luftige Sonnenterrassen mit herrlichem Ausblick, schattige, gemütliche Biergärten oder einem ausgedehnten Picknick im Freizeitpark – wer die Wahl hat, kann sie hier wunderbar wahrnehmen.

Die Leidenschaft, mit der die verschiedenen Betriebe geführt werden, wird deshalb nicht nur im Angebot und in der Qualität deutlich spürbar. Die Produkte, die hier verarbeitet und präsentiert werden, stammen überwiegend aus der Region, sind erntefrisch und verwandeln sich unter den Händen versierter Küchenchefinnen und Küchenchefs zu liebevoll arrangierten Kunstwerken bis hin zum abendlichen Sieben-Gänge-Gourmet-Menü. Mit viel Liebe zum Detail und kreativer Leidenschaft lassen sich die Food-Spezialisten in Bad Füssing immer wieder neu inspirieren. So setzen sie beispielsweise im Frühling mit Erdbeeren, Rhabarber und Spargel innovative Akzente. Das Resultat sind traditionelle Rezepturen, die neu in Szene gesetzt und somit auch zum Augenschmaus werden.

Für viele Hotel- und Gastronomiebetriebe in Bad Füssing, wo bereits in den 1950er-Jahren der Kurbetrieb begann, der

1969 mit der Verleihung des Titels „Bad“ einen Höhepunkt fand, war es schon lange selbstverständlich, in erster Linie Produkte aus ökologisch kontrolliertem Anbau zu verwenden, noch bevor der Begriff „Bio“ bekannt und gebräuchlich wurde. Bei einer früheren Umfrage unter Hotel- und Restaurantbetreibern durch die Bad Füssinger Gemeindeinfo hat sich diese Tendenz auf ganzer Linie bestätigt: Immer mehr Betriebe setzten ganz bewusst auf den Einkauf und die Belieferung durch Spezialisten aus der direkten Nachbarschaft und der Umgebung. Sie sind überzeugt, dass regionale Produkte die „Grundlage für gutes Essen“ sind. So sagt beispielsweise die Chefin einer bekannten Bad Füssinger Gastwirtschaft: „Mit vielen Produzenten habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Mit dem Kartoffelbauer und dem Metzger arbeite ich schon über 20 Jahre zusammen.“ Oder die Chefin eines Spa- und Romantik-Hotels: „Wir versuchen ausschließlich regional zu kaufen. Obst und Gemüse kommen im Sommer zum großen Teil aus dem eigenen Anbau.“

Oft kann man hier individuell auf den Gast und seine Bedürfnisse eingehen mit speziell zugeschnittenen Menülinien, gegebenenfalls auch mit persönlicher Ernährungsberatung. Vegetarische wie vegane Gerichte sind dabei die perfekte Ergänzung zu deftigen bayerischen Schmankerln. Durch die Kombination, davon sind Bad Füssinger Gastgeber überzeugt, entsteht ein kulinarischer Stil, der Genuss und medizinische Vernunft miteinander versöhnt und damit genau den Nerv einer anspruchsvollen und zunehmend gesundheitsbewussten Klientel trifft. Denn mit dem, was wir täglich zu uns nehmen, können wir das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und viele andere zivilisatorisch bedingte Leiden positiv beeinflussen. In Kurorten wie Bad Füssing sind sich viele Küchenchefs ihrer großen Verantwortung bewusst: Sie sind nicht mehr allein nur für den Genuss zuständig, sondern sie werden so auch zu stillen, aktiven Mitgestaltern präventiver Gesundheitsstrategien, die auf dem Teller fortsetzen, was im Heilwasser und bei den vielen therapeutischen Anwendungen begonnen hat.

Rudi Kanamüller



Gastfreundschaft, die man schmeckt: Bad Füssing verwöhnt seine Besucher mit traditionellen niederbayerischen Gerichten genauso wie mit innovativer, gehobener Küche. Die Zusammenarbeit mit regionalen Herstellern wird in vielen Küchen des Kurorts groß geschrieben.

Foto: Leonie Lorenz

Ortner's Resort

Die Urkraft des Wassers



Foto: Ortner's Resort

Im Inntal, wo Bayern an Österreich grenzt, tauchen Sie ein in Bayerns größtes Hotel-Thermenresort mit sechs Thermalwasser-Pools, Sauna- und Spa-Welt: Das familiengeführte Fünfsternehotel „Ortner's Resort“ ist nicht nur Bad Füssings Gründerhof, sondern seit Jahren eines der führenden Wellness- und Spa-Hotels. Die hauseigene Thermalquelle und das belebende Wasser von 32 bis 37 Grad Celsius in den sechs luxuriösen Pools laden dazu ein, die Zeit zu vergessen und in eine Welt voller Erholung einzutauchen – und dies täglich von 6.30 Uhr bis 22 Uhr. In der Saunawelt erfreuen tägliche Thementaufgüsse und der „Ortner's Spa“ lädt ein zu entspannenden Massagen, energetischen Packungen und pflegenden Gesichtsanwendungen. Geboten wird an 365 Tagen im Jahr pures Urlaubsglück in einer einzigartigen Resort-Wohlfühlwelt, die keine Wünsche offenlässt und mehrfach ausgezeichnet wurde. Auch kulinarisch kommen die Gäste voll auf ihre Kosten: Nach einem exquisiten Sieben-Gänge-Genussmenü mit Wahlmöglichkeiten im Restaurant „1846“ mit regionaler und internationaler Küche rundet einer der Signature Drinks an der „Oz“-Hotelbar den Verwöhntag perfekt ab. Sportliche Gäste können im Gym aktiv werden oder sie radeln mit den kostenlosen E-Bikes (nach Verfügbarkeit) entlang des idyllischen Inns nach Passau oder ins benachbarte oberösterreichische Innviertel. Das „Ortner's Resort“ ist Bad Füssings einziges Fünfsternehotel und ideal für Paare, Genussmenschen und gesundheitsorientierte Gäste – egal ob für eine spontane Auszeit zwischendurch oder für einen längeren entspannenden Wellness- und Gesundheitsurlaub.

Bad Füssing • 5-Sterne Ortner's Resort



LUXURY LIFESTYLE

5-Sterne Hotel Ortner's Resort

Die Urkraft des Wassers

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

■ Relax-Kurzreise buchbar bis 15.12.2026

- 2 Nächte mit Ortner's Genusshalbpension
- 1x Anti Stress Massage mit warmen & duftenden Aromaölen (50 Min.)

2 Nächte p. P. im DZ ab € 459,00

(01.06.-31.07. und 01.12.-17.12.2026 / Nebensaison)

2 Nächte p. P. im DZ ab € 489,-

(07.01.-31.05. und 01.08.-30.11.2026 / Hauptsaison)

■ Verwöhn-Days buchbar bis 14.12.2026

- 3 Nächte mit Ortner's Genusshalbpension
- 1x Köstliches Körperpeeling (20 Min.)
- 1x Anti Stress Massage mit warmen & duftenden Aromaölen (50 Min.)
- 1x Verwöhn-Ritual für herrlich gepflegte Füße (20 Min.)

3 Nächte p. P. im DZ ab € 785,00

(01.06.-31.07. und 01.12.-17.12.2026 / Nebensaison)

3 Nächte p. P. im DZ ab € 830,-

(07.01.-31.05.2026 und 01.08.-30.11.2026 / Hauptsaison)

Ortner's Inklusivleistungen

- Freie Nutzung der preisgekrönten Ortner's Thermenwelt (geöffnet bis 22:00 Uhr):
6 Thermalpools (Indoor & Outdoor) mit Whirlpools, Bio-Schwimmteich & Saunabereich
- Nutzung des Fitnessraumes
- kostenfrei parken, Badekorb/-mantel (leihweise), Ebike-Verleih (nur solange der Vorrat reicht)
- Begrüßungsdrink an der OZ-Bar u.v.m.



Ortner's
Gutscheine
schenken

www.ortners-resort.com



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



Tier und dir zum Wohle

Wohltuende Auszeiten für Vierbeiner gibt es durchaus in ambitionierter Form. Während sich in den USA und Thailand ganze Hotelanlagen auf das vermeintliche Wohlbefinden der Lieblinge fokussieren, setzt man in Bayern verstärkt auf den gemeinsamen Urlaub von Mensch und Hund

So ein Hundeleben kann ja manchmal ganz schön anstrengend sein! Und da wollen viele Hundebesitzer, von denen es in Deutschland etwa zehn Millionen gibt, ihren geliebten Gefährten auch mal etwas gönnen: Leckereien, selbst gestrickte Jäckchen oder einen Besuch im Hunde-

salon. Angebote für Letzteren gibt es mittlerweile ähnlich viele wie Folgen von Scooby-Doo. Wer seinem Liebling mehr als eine „normale“ Pflege zukommen lassen will, bucht eine Wellness-Anwendung. Das geht zum Beispiel im Münchner „Fellwohl“, das mit einem Dreiklang aus „ästhetischer Pflege, präventiven Gesundheitsmaßnahmen

und entspannenden Wellness-Dienstleistungen“ wirbt. Die beachtliche Serviceliste reicht von „Puppy Pampering“ über Ozonbad und Mineralbehandlung bis zur Feel-good-Massage. Spätestens um 19 Uhr muss jedoch auch der letzte tierische Besucher in der Oettingenstraße nahe des Englischen Gartens abgeholt werden. Übernachtung? Gehört nicht zum Angebot.

Wohl aber in manchen Hunde-Spas in den USA. Ohnehin nahm die Bewegung dort ihren Anfang, als in den 1980er- und 1990er-Jahren in Los Angeles und New York die ersten derartigen Einrichtungen eröffnet wurden – eben gern auch mit Übernachtungsmöglichkeit. Wohl gemerkt für Vier- und nicht für Zweibeiner! In den Folgejahren folgten Nachahmer in England, Frankreich und dem übrigen Europa, doch in den Staaten wird nach wie vor extragroßes Bohei um „den besten Freund des Menschen“ betrieben. Manchen scheint ihr Haustier ja auch wirklich sehr lieb und teuer zu sein – mit Betonung auf Letzterem. Im 2007 eröffneten und seither mit etlichen Awards als „haustierfreundlichste Unterkunft“ ausgezeichneten „Paws Pet Resort & Spa“ in Connecticut kostet die Nacht je nach „Suitengröße“ 79 bis 93 US-Dollar, Verpflegung, Bespaßung und Kamera-Stream aufs Handy inklusive. Zusatzleistungen, vom privaten Hundeschultrainer bis zur intensiven Fellpflege, kosten, na klar, extra.

Zu den Extras der „Overnight Stays“ im „Paws Pet Resort“ in South Dakota zählen übrigens ein tierisch großer Indoor-Pool, ein Chauffeur-Shuttle-Service für den Hund sowie ein „Full Service Grooming“. So nennt sich ein Rundum-Pflegepaket, das neben dem Baden, Föhnen und Bürsten auch Krallenpflege, Trimmen und Ohrenpflege beinhaltet. Ach ja, Geburtstagsfeiern für Hunde und ihre Freunde können dort ebenfalls gebucht werden. Für 150



„Natur, Komfort und tierische Abenteuer“ verspricht der „Wolfshof“, das hundefreundliche Hotel im Harz. Es gibt spannende Workshops und Specials für Herrchen, Frauchen und Hund. Foto: Der Wolfshof / Stefan Sobotta

Wo Hunde mitdürfen

Hotels, Parks, Cafés:
An diese Regelungen
müssen sich die Besitzer
hierzulande halten

Als vierbeiniges Familienmitglied gehört der Hund einfach dazu und soll am besten überall hin mitgenommen werden können. Tatsächlich ist der Zugang mit Hund aber gar nicht in allen Bereichen problemlos möglich. Einige Regelungen unterscheiden sich je nach Bundesland oder Stadt. Der Industrieverband Heimtierbedarf hat eine Übersicht zusammengestellt, in der unter anderem diese Bereiche aufgeführt sind:

In Bussen, Bahnen und Zügen sind Hunde in der Regel erlaubt. Mitunter gibt es Ausnahmen, die aggressive oder gefährliche Hunde von der Mitfahrt ausschließen. Kleine Hunde, etwa bis zur Größe einer Katze, dürfen meistens ohne zusätzliche Kosten mitfahren, wenn sie in einer Transportbox oder Reisetasche beispielsweise auf dem Schoß gehalten werden können. Für größere Hunde braucht es hingegen oft ein Kinderticket oder eine spezielle Fahrkarte. Üblicherweise gilt eine Leinen-, teilweise auch eine Maulkorbpflicht. Die Bestimmungen können auf den Websites der einzelnen Verkehrsverbünde eingesehen werden. „In öffentlichen Einrichtungen und Behörden sind vor allem sachliche Kriterien entscheidend, ob ein Hund seinen Halter begleiten darf“, erklärt der auf das Tierrecht

spezialisierte Rechtsanwalt Frank Richter. Dabei gehe es etwa um Hygieneregeln, die Gefährdung Dritter oder auch Rücksichtnahme auf Personen im Publikumsverkehr, die etwa Angst vor Hunden haben.

„Bei privaten Betreibern, also etwa in Geschäften, Cafés und Restaurants, gilt vor allem das Hausrecht: Erlauben die Betreiber Hunde, können diese mitkommen – verbieten sie Hunde in ihren Räumlichkeiten, müssen sich die Besitzer daran halten“, führt Richter weiter aus. Klar geregelt ist es hingegen in Lebensmittelgeschäften oder etwa der Küche in einem Restaurant: Nach der europäischen Verordnung über Lebensmittelhygiene (EG Nr. 852/2004) müssen Unternehmen vermeiden, dass Haustiere Zugang zu Räumen haben, in denen Lebensmittel zubereitet, behandelt oder gelagert werden. Auch in Arztpraxen und Krankenhäusern sind es neben der Vermeidung der Gefährdung Dritter vorrangig die hohen Hygienestandards, die das Mitführen von Hunden untersagen können. Grundsätzlich ist der Zugang zu Parks und Grünflächen mit einem Hund gestattet. In nahezu allen

Dollar haben die dann das XXL-Spielgelände ganz für sich. Menschen müssen da übrigens draußen bleiben, zumindest überwiegend. Groß im Hundegeschäft ist auch das „Olde Towne Pet Resort“, das drei Niederlassungen in der Nähe von Washington D.C. betreibt und mit mehr als 130 Angestellten für das bestmögliche Wohl der Vierbeiner sorgt. Das wird gleich bei der Ankunft deutlich: Die typische „Rotunde“, also der Aufenthaltsraum für die vierbeinigen Urlauber, sieht aus wie die Lobby eines Viersternehotels. Und auch sonst ähnelt sich die Infrastruktur, zu der ein Swimmingpool zum Planschen und für Hydrotherapiestunden gehört, ein Nagelstudio für Pediküre und Extra-Leckerlis im Übernachtungsabteil, das man dank seiner Großzügigkeit und liebevollen Einrichtung beim besten Willen nicht als Zwinger bezeichnen kann. So richtig auf den Hund gekommen sind sie aber in Asien, insbesondere in Südkorea und Japan, wo Anfang der 2000er-Jahre die Idee der sogenannten Hundecafés aufkam – Orte, an denen Besucher mit den dortigen Hunden interagieren können. Auch in China, Vietnam und Thailand tut sich viel, hat doch die neue Oberschicht schon länger sündteure Zuchtrassen als Statussymbol entdeckt. Dessen „Marktwert“ lässt sich eben nicht nur durch Designerschleifchen und Swarovski-Halsbänder steigern, sondern auch durch den Besuch edler Adressen, etwa dem „Coffee & Puppy“ in Bangkok. Dort wird auch dem mitgeführten Hund eine Speisekarte ausgehändigt, damit Mensch und Tier ihr Menü gemeinsam verzehren können ...

Bayern: Es geht auch gemeinsam. Mit Erholung für Mensch und Tier

Überhaupt hat sich Bangkok zur Hochburg der Hunde-Wellness entwickelt. Das „Indo Thai Dog Spa“ in Rasit unweit der Hauptstadt gilt gar als eines der weltbesten Hunde-Retreats. Für Bello, Wuffi und Co. stehen dort mehr als ein Dutzend exotische Anwendungen zur Auswahl – entspannende Blütenbäder, Fellweichspülungen und heilende Kräuterstempelmassagen. Hundezüchter Jare Jansrisuriyawong, der noch weitere „Premium Pet Spas“ in der Region betreibt, schwört auch auf heiße Packungen aus schwarzem Kaffee und Karotten, die den Pelz besser duften lassen, oder Bäder in warmem, mit Rosenblättern bestreuten Orangenmilchwasser, das seinen Angaben zufolge „gegen Ermüdung wirkt und Erkältungen und ähn-



Das „Haus Waldeck“, umgeben von der herrlichen Natur der Nationalparke Bayerischer Wald und Šumava, ist schon lange eine beliebte Urlaubsadresse für Hundebesitzer und ihre Lieblinge. Foto: Landhotel Haus Waldeck / Joschija Bauer

liche Infektionskrankheiten verhindern soll“. Das alles liest sich ziemlich crazy. Muss es derart abgefahren sein? Und muss derart weit gefahren werden? Noch dazu, um seinen Liebsten abzugeben? Sicher nicht. Ohnehin wollen doch die meisten eher Urlaub mit ihrem Hund machen. Und dass unsere Lieblinge als hochsoziale Wesen eine Trennung von uns in erster Linie als Stress empfinden, sollte man bei oben genannten Angeboten auf jeden Fall mitbedenken, bevor man vermeintliches Wohlergehen in der weiten Welt bucht.

Hundewellness kann auch anders verstanden werden: In Europa gibt es laut hundehotel.info circa 700 Adressen, die sich explizit um das Wohl von Mensch und Tier gleichermaßen kümmern. Die meisten davon sind in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz zu finden. Eines davon, das „Haus Waldeck“ in Philippsreut im Bayerischen Wald, zählt gar zu den bekanntesten Hundehotels auf dem Kontinent. Von 2020 bis 2024 wurde es

als bestes Hundehotel im deutschsprachigen Raum geehrt. Es wird dort ja auch wirklich viel geboten. Während Frauchen und Herrchen in Zimmer, Loft oder Cottage relaxen, vergnügen sich ihre Liebsten im „Hundeareal“, zu dem eine Indoor-Agility-Halle, ein Outdoor-Agility-Platz sowie ein Hundebadeteich samt Spielwiese zählen. Was ebenfalls gut ankommt, ist das Angebot wechselnder Hundetrainings und Workshops.

„Der Wolfshof“ im Harz ist ebenfalls ausgezeichnet, etwa vom Portal „Tophotel“. Bei einer Onlineabstimmung zum „coolsten Hundehotel 2025“ holte es Bronze. Neben den speziell ausgestatteten Zimmern für Mensch und Hund kamen bei den Usern die zahlreichen Spazier- und Wanderrouten direkt vor der Haustür sowie die Nähe zum Harzer Hundewald gut an – und die persönlichen Tipps der hundee erfahrenen Hotelbesitzer. Da steigen Gäste gern mit ihrem Haustier ab, zum Beispiel, um Angebote wie „Hundewandertage“ wahrzunehmen. *Christian Haas*

Parks gilt allerdings eine Leinenpflicht, das Laufen ohne Leine ist nur auf speziellen Freilaufflächen gestattet. Ob und welche Bedingungen vor Ort herrschen, kann sich je nach Bundesland und teilweise sogar je nach Gemeinde unterscheiden. Insbesondere in Naturschutzgebieten und zur Brut- und Setzzeit besteht meist eine strikte Anleinplicht. „Im Wald herrscht zur Leinenpflicht das Landesrecht“, erklärt der Experte, „in Bayern, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Sachsen gibt es ganzjährig keine Pflicht, den Hund im Wald an einer Leine zu führen. In Bremen, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und dem Saarland gibt es eine Leinenpflicht nur zur Brut- und Setzzeit – und in Nordrhein-Westfalen dürfen Hunde ausschließlich auf Waldwegen ohne Leine laufen. In den übrigen Bundesländern gilt ganzjährig eine Leinenpflicht im Wald.“

In vielen Hotels und Ferienwohnungen sind Hunde, teils gegen einen Aufpreis, willkommen. Nach dem Urlaub-mit-Hund-Report 2024 des Reiseanbieters Tui erlauben etwa 50 Prozent der Hotels in Deutschland Hunde in ihren Räumen. In der Regel



wird darauf bereits im Rahmen der Buchung hingewiesen oder online können Halter die Suchergebnisse ausschließlich nach hundefreundlichen Unterkünften filtern. Findet sich keine derartige Information, sollte man nachfragen, um Konflikte zu vermeiden.

Sonderregelungen gelten für Assistenzhunde: „Assistenzhunde wie Blindenführhunde genießen in Deutschland besondere Rechte“, erklärt Richter, „Paragraph 7 des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) verbietet, dass Menschen aufgrund einer Behinderung benachteiligt werden. Und Paragraph 12e des Behindertengleichstellungsgesetzes regelt entsprechend, dass Menschen mit Behinderung der Zutritt zu allen üblicherweise zugänglichen Bereichen nicht dadurch verwehrt werden darf, dass sie ein ausgebildeter Assistenzhund begleitet.“ Daher dürfen Assistenzhunde beispielsweise auch in Lebensmittelgeschäften, Restaurants oder Krankenhäuser mitgenommen werden, selbst wenn es für andere Hunde untersagt wäre.

In vielen Hotels in Deutschland ist es in Ordnung, den eigenen Hund mitzubringen. Vor der Buchung ist es aber auf jeden Fall empfehlenswert, sich bei der jeweiligen Unterkunft zu informieren. Foto: Adobe Stock

Trainieren und vorbeugen

Eine kräftige Muskulatur ist Voraussetzung für einen gesunden, leistungsfähigen Rücken



Schwimmen ist mit die beste Bewegung bei Rückenschmerzen. Beim Brustschwimmen sollte der Kopf nicht ständig über Wasser sein, das kann zu Verspannungen führen. F.: Adobe Stock

Eine ruckartige Bewegung kann genügen – und urplötzlich schießt ein heftiger Schmerz in den unteren Rücken ein. Fast jeder erleidet in seinem Leben mindestens einen Hexenschuss oder eine Lumbago, wie die Orthopäden das Krankheitsbild nennen. Ursache ist meist eine akute Blockierung entweder eines Zwischenwirbelgelenks der Lendenwirbelsäule oder des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks, ausgelöst zum Beispiel durch das Anheben einer Last oder nach einer falschen Bewegung. Die Schmerzen schränken die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule erheblich ein: Die Betroffenen können sich nicht mehr bücken, manchmal auch kaum mehr gehen oder stehen.

So heftig die Akutsymptome meist sind – in der Regel klingt ein Hexenschuss innerhalb weniger Tage von allein wieder ab. Aber er sollte den Betroffenen eine Warnung sein. Denn eine akute Lumbago kann jederzeit erneut auftreten, insbesondere wenn die Rückenmuskulatur chronisch geschwächt ist. Dies ist Schätzungen zufolge hierzulande bei fast jedem dritten Erwachsenen der Fall: Die Rückenmuskulatur ist verkümmert und im Rücken zwick, drückt und zieht es, weil die Wirbelsäule nicht mehr optimal stabilisiert ist und die Belastung von Bandscheiben und Wirbelgelenken nicht mehr ausreichend abgefedert wird.

Tatsächlich ist eine zu schwache Rumpf- und Rückenmuskulatur deutlich häufiger für Rückenprobleme verantwortlich als ein Bandscheibenvorfall, ein verengter Wirbelsäulenkanal oder Verschleißerscheinungen an Knochen und Gelenken – auch weil kraftlose Muskeln anfälliger für schmerzhafte Verhärtungen und Verspannungen sind: Durch Fehl-, Über- beziehungsweise einseitige Belastungen werden einige Muskeln überfordert, wohingegen andere brachliegen. Dadurch verkürzen und verhärten sich die Muskeln und die Muskelkraft nimmt nach und nach ab. Umgekehrt bildet eine gut trainierte

Rückenmuskulatur ein natürliches Stützkorsett für Knochen und Gelenke, sie ist locker und belastbar.

Vor allem Menschen, die berufsbedingt täglich viele Stunden sitzen oder stehen müssen, sind anfällig für muskulär bedingte Schmerzen im Rücken, ebenso Personen, die körperlich kaum aktiv sind. Aber auch Menschen mit einer Haltungstörung sind gefährdet. Insbesondere ein Rundrücken oder ein hohlrunder Rücken führen zu einer Überlastung der Rückenmuskulatur – und damit über kurz oder lang zu Rückenschmerzen. Andererseits können anhaltende Muskelverspannungen selbst eine Fehlhaltung nach sich ziehen. Meist nehmen die Betroffenen nämlich unbewusst eine Schonhaltung ein, um die Schmerzen erträglich zu halten – und provozieren so nun eine Überlastung anderer Muskelpartien. Hinzu kommt, dass auch das Zusammenspiel von Muskeln, Wirbeln, Bandscheiben und Bändern empfindlich gestört wird, wenn die Muskulatur immer wieder von Verspannungen betroffen ist – und dies kann mit der Zeit die gesamte Wirbelsäule in Mitleidenschaft ziehen. Auf diese Weise entsteht ein Teufelskreis mit der Folge, dass sich die Beschwerden weiter verschlimmern.

Kopfschmerzen sind oft die Folge

Muskelverspannungen machen sich hauptsächlich durch ziehende, dumpfe oder drückende Schmerzen bemerkbar. Besonders oft sind die Schulter-Nacken-Muskulatur und die Muskelgruppen im Bereich der Lendenwirbelsäule betroffen. Auch Bewegungseinschränkungen können auftreten. Dann besteht beispielsweise ein unangenehmes Steifigkeitsgefühl in der Lendenregion, das Bücken oder das Heben von Gegenständen fällt schwer. Bei einer verspannten Nackenmuskulatur kann es passieren, dass man seinen Kopf nicht mehr nach hinten drehen kann, um über die Schulter zu blicken. Aber auch (Spannungs-)

Kopfschmerzen sind eine häufige Begleiterscheinung von Muskelverspannungen im Nackenbereich.

Um die Beschwerden in den Griff zu bekommen, ist Eigeninitiative gefragt. Zwar kann es im akuten Zustand sein, dass ärztliche Hilfe notwendig ist, doch langfristig lassen sich Muskelverspannungen nur durch einen ausgewogenen Wechsel zwischen Belastung und Entlastung vermeiden. Neben der regelmäßigen Ausübung einer Ausdauersportart wie Schwimmen, Radfahren, Joggen oder Walken bietet sich ein aktives Rückentraining an, durch das Rumpf-, Bauch- und Schulter-Nackenmuskulatur gezielt gekräftigt werden.

Idealerweise erlernt man zunächst unter Anleitung eines Physiotherapeuten, wie verkürzte Muskeln gedehnt und schwache Partien gestärkt werden können, bevor die Übungen zu Hause durchgeführt werden. Wichtig sind Ausdauer und Regelmäßigkeit: Täglich zehn bis fünfzehn Minuten üben ist besser als einmal eine Stunde pro Woche. Manche Menschen profitieren auch davon, eine Entspannungstechnik zum Abbau von Stress zu erlernen – auch diese Form der Therapie kann zu einer Linderung von schmerzhaften Muskelverspannungen beitragen.

Und auch dies könnte ein Ansatzpunkt mit therapeutischem Potenzial sein: Bandscheiben, Wirbelgelenke, Bänder und Muskeln entlasten und erholen sich am besten in der horizontalen Ruhelage. Umso wichtiger ist eine optimale Liegesituation im Bett. Passt zum Beispiel die Matratze nicht, ist sie zu hart oder hängt sie stark durch, können sich die Muskeln nicht entspannen, die Knochen werden nicht ausreichend gestützt und die Bandscheiben können nicht regenerieren. Wer also häufig unter Rückenschmerzen leidet, sollte seine Schlafstätte unbedingt einer kritischen Prüfung unterziehen – und sich dann in einem Fachgeschäft ergonomisch fundiert beraten lassen, wenn es darum geht, eine Matratze zu finden, die zum eigenen Körper passt.

Nicole Schaezler

Radeln mit Rückenwind

Mit diesen Tipps für eine gesunde Haltung und Bewegung wird die Tour nicht zur Tortur

Radeln ist gesund und umweltfreundlich, es fördert Kondition und Beweglichkeit, kann aber auch Rückenschmerzen verursachen, bei falscher Körperhaltung oder unpassendem Gefährt. Das muss nicht sein, wenn das Rad richtig eingestellt ist, einige Tipps beim Fahren beachtet werden und der Körper etwas trainiert ist. Entscheidend ist die richtige Sitzposition auf dem Fahrrad.

Das Rad muss zum Körper und den Fahrgewohnheiten passen. Sattel, Lenker und Pedale müssen so zueinander positioniert sein, dass eine aufrechte Haltung bis zu einer Vorneigung von maximal 30 Grad möglich ist. Man sollte Sitzhöhe, Sattelposition und -neigung, Lenkerhöhe und -neigung sowie die Sitzlänge individuell einstellen. Der Sattel sollte so hoch sein, dass die Beine beim Treten fast vollständig gestreckt, aber nicht ganz durchgedrückt werden. Ein zu niedriger Sattel kann zu einer unnatürlichen Beugung des Rückens führen, ein zu hoher Sattel die Hüftgelenke überlasten. Der Sattel sollte leicht nach vorne geneigt sein, um den Druck auf den unteren Rücken zu minimieren. Die Höhe des Lenkers ermöglicht idealerweise eine entspannte Haltung. Ist er zu niedrig eingestellt, beugt man den Oberkörper zu weit nach vorne, was zu Rückenverspannungen führen kann. Man sollte darauf achten, dass der Rücken während des Fahrens gerade bleibt, sich nicht zu stark nach vorne beugen oder den Kopf nach unten neigen. Die Schultern sind entspannt,

die Ellbogen leicht gebeugt. Wichtig ist ein Sattel, der ein dynamisches Sitzen unterstützt, beim Treten nicht starr bleibt, sondern der Bewegung folgt. Der Sattel sollte gut gepolstert sein. Eine gefederte Sattelstütze ist ratsam für alle, die oft im Wald, auf Schotter oder Kopfsteinpflaster unterwegs sind, um Stöße abzufangen, die die Bandscheiben belasten. Es gibt unterschiedliche Modelle für Männer und Frauen, die der jeweiligen Anatomie des Genitalbereichs gerecht werden.

Zu empfehlen sind Fahrradgriffe, die eine anatomische Form mit Stoßdämpfereigenschaften haben. Die Handgelenke sollten beim Fahren nicht abgeknickt sein und die Kontaktfläche für die Hände groß genug sein, um den Druck zu verteilen. Ideal ist es, wenn die Griffe unterschiedliche Hand- und Griffstellungen ermöglichen, so lassen sich durch Wechsel eine Ermüdung von Armen sowie Handgelenken vermeiden. Optimal sind Pedale, deren Auflagefläche sich an der natürlichen Fuß- und Sohlenform orientieren. Die Auflagefläche sollte groß genug sein, um den Druck gut zu verteilen.

Fahrradspiegel erlauben es, die Umgebung im Auge zu behalten, ohne ständigen Schulterblick. Das kann helfen, Beschwerden im Nacken, in den Schultern und im Rücken zu vermeiden. Dabei kommt es auf eine optimale Position des Spiegels an. Auch Fahrgewohnheiten und körperliche Voraussetzungen können zu Rückenschmerzen führen. Muskulatur und Wirbelsäule müssen an die Belastung

gewöhnt sein. Eine starke Rückenmuskulatur verringert die Verletzungsgefahr und verspannt sich nicht so leicht. Wichtig sind Übungen, um die Muskulatur zu stärken. So verbessert die Unterarmstütze die Bauchmuskulatur, die wiederum die Wirbelsäule stabilisiert, sowie die Schultergürtelmuskulatur: Aus der Bauchlage stellt man die Unterarme parallel zum Körper, mit den Ellbogen auf Schulterhöhe. Aus dieser Position hebt man den Körper an und bleibt in dieser Haltung. Wichtig ist, die Körperspannung zu halten, Becken und Rücken sollen nicht hängen, der Po nicht nach oben gestreckt, sondern eine Linie eingehalten werden.

Bei der sogenannten „Brücke“ legt man sich auf den Rücken, die Füße flach auf dem Boden und die Knie gebeugt. Dann wird das Becken gehoben und diese Position einige Sekunden gehalten. Eine weitere dynamische Dehnungsübung besteht darin, auf allen Vieren auf dem Boden zu stehen, dann abwechselnd den Bauch zur Matte nach unten senken und nach oben zum Rundrücken, dem „Katzenbuckel“ zu strecken. Beim Rückenstrecker legt man sich auf den Bauch und hebt gleichzeitig Arme und Beine an, sodass nur der Bauch den Boden berührt und hält diese Position für einige Sekunden. Wichtig ist die Flexibilität mit Dehnübungen zu fördern, etwa indem man sich auf den Rücken legt und ein Knie zur Brust zieht, diese Position für 20 bis 30 Sekunden einnimmt und dann zum anderen Knie wechselt.

Peter Bierl



BAD KROZINGEN am Fuße des Südschwarzwaldes

Wohlfühl-Sparangebot (4=3)

Anreise am Sonntag! Eine Nacht geschenkt!

- 4 Übernachtungen mit Frühstück
- 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



Das Powerhouse aktivieren

Pilates ist ein Trainingsprogramm, auf das auch Profitänzer schwören. Die Übungen sind anstrengend, aber effektiv für die Tiefenmuskulatur. Worauf man von Beginn an achten sollte



Im Pilates machen Trainierende Übungen auf Matten oder an sogenannten Reformern.

F.: Adobe Stock

Körper und Geist zu verbinden, um die tiefe Muskulatur, besonders der Körpermitte, zu stärken – das ist das Ziel des systematischen Ganzkörpertrainings, das als Pilates bekannt ist. Langsame kontrollierte Bewegungen und eine bewusste Atmung fördern Stabilität, Koordination und ein gutes Körpergefühl.

Ihren Namen verdankt die Technik Joseph Pilates, einem deutschen Boxer und Zirkusartisten. Geboren wurde er 1883 in Mönchengladbach, ein kränkliches Kind, Sohn eines Turners. Früh fing er deshalb an, sich für Anatomie zu interessieren. Er beschäftigte sich mit unterschiedlichen Sportarten. Angetan hatten es ihm besonders die fernöstlichen Methoden wie Yoga, bei denen Konzentration, geistige Fokussierung und die Einbeziehung des Atems eine wichtige Rolle spielen.

Sein Weg führte ihn 1912 nach England, wo er unter anderem als Lehrer für Selbstverteidigung bei Scotland Yard arbeitete. Zu Beginn des Ersten Weltkriegs wurde Pilates interniert, weil er ein Deutscher war. Eine erzwungene Ruhepause, die ihm jedoch Gelegenheit gab, sein Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings zu entwickeln. Eingang fanden viele Elemente des Yoga, aber auch Erkenntnisse, die er aus der Beobachtung von Bewegungsabläufen von Tieren gewann, die er akribisch analysierte. „Contrology“ betitelte er zunächst seine neue Methode. 1926 machte er sich nach einem Zwischenspiel in Deutschland auf den Weg nach Amerika, wo er gemeinsam mit seiner Frau, einer Krankenschwester, weiter an der Methode feilte und schließlich am Broadway in New York ein eigenes Studio eröffnete. Dort unterrichtete er, bis er 1967 im Alter von 83 Jahren starb. Sein Studio in New York befand sich übrigens im selben Gebäude wie

das New York City Ballet. Und tatsächlich waren viele berühmte Profi-Tänzer und Choreografen unter seinen Klienten, wie zum Beispiel Martha Graham, George Balanchine, Hanya Holm und Rudolf von Laban, für deren Arbeit die Stabilisierung und Zentrierung des Körpers eine zentrale Rolle spielen. Legendäre Hollywoodstars wie Lauren Bacall und Katherine Hepburn trainierten ebenfalls regelmäßig nach seiner Methode.

Wer mit Pilates anfängt, braucht keine Scheu vor dem Körpertraining zu haben, die Übungen sind zu Beginn einfach und doch vom Start weg effektiv. Die Bewegungsabläufe werden langsam, gleichzeitig aber möglichst präzise durchgeführt. Positive Ergebnisse stellen sich recht bald ein: höhere Körpergeschmeidigkeit, bessere Fitness und eine aufrechtere Haltung. Die tieferliegenden stabilisierenden Muskeln werden gestärkt, die oberflächlichen gestrafft. Verspannungen werden beseitigt, die Atmung wird tiefer. Der Knackpunkt: Es kommt auf ein regelmäßiges Training an, das aber gar nicht so umfangreich sein muss. Zu Anfang können ein paar Minuten am Tag schon reichen. Wenn sich eine gewisse Routine eingestellt hat, wird man das Training nicht missen wollen, weil es Energie ins Leben bringt. Wichtig für das tägliche Work-out: fokussiert bleiben! Man sollte darauf achten, beim Training nicht gestört zu werden, das Smartphone also ruhig mal wegsperren.

Stabilisierung der Körpermitte

Im Zentrum der Methode steht das Powerhouse, von Pilates selbst zunächst als „Girdle of strength“ bezeichnet. Am Anfang jeder Übung steht die Aufforderung: Powerhouse aktivieren! Das starke Körperzentrum im unteren Bauch-

raum besteht aus mehreren Muskelgruppen: Zwerchfell, Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Sie stabilisieren die Körpermitte, werden in der Regel im Alltag nicht ausreichend beansprucht. Wie es funktioniert? Zunächst den Beckenboden anspannen, also den Muskel im unteren Rumpf, den Sie zum Beispiel verwenden, um den Urinfluss abrupt zu unterbrechen. Es wird empfohlen, ihn am Anfang in mehreren Stufen immer fester zu kontrahieren, als ob er schrittweise weiter nach oben gezogen würde. Gleichzeitig werden auch die Bauchmuskeln angespannt, indem der Bauchnabel nach innen gezogen wird. Hilfreiches Bild: Sie versuchen den Knopf einer Hose zu schließen, die zu eng ist und ziehen den Bauch dazu ein. Die Kunst ist nun, bei aktiviertem Powerhouse – Spannung halten! – weiter mit Brustatmung Luft zu holen. Die nächste Herausforderung: die Schultern bleiben entspannt, sie wandern nicht nach oben. Visuelles Hilfe-Tool: Stellen sie sich vor, die Schulterblätter in die Hosentasche zu stecken. Der Abstand Schulter-Ohren sollte möglichst groß sein. Die Position des Beckens ist neutral, weder nach hinten noch nach vorn gekippt.

Ganz wichtig: In Ruhe Schritt für Schritt vorangehen

Anfängerinnen und Anfänger sollten das Training entspannt und ohne falschen Ehrgeiz angehen. Bleiben Sie bei einer Einstiegsübung, bis Sie sie beherrschen. Springen Sie nicht zu den Übungen für Fortgeschrittene, weil Sie diese interessanter finden. Auch später ist es sinnvoll, immer wieder zu den Grundlagen zurückzukehren, um eine gute Mischung zu erhalten. Niemals gegen den Schmerz trainieren, es sei denn, es handelt sich um ein leichtes Dehnungsziehen. Nach dem Essen sollte man eineinhalb Stunden warten, bis man trainiert.

Dann kann es also losgehen mit Übungen für Bauch, Beine, Rücken und Po, für Schultern, Arme und Brust. Yoginis werden viele der Übungen übrigens bekannt vorkommen. Für die Bauchmuskeln gibt es verschiedene Crunch-Formen. In Rückenlage werden die Beine aufgestellt. Der Rücken ist in Imprint-Position, kein Hohlkreuz, aber auch nicht flach auf der Matte aufliegend. Stellen Sie sich vor, dass unter der Rückenwölbung ein Kirschkern Platz findet. Durch das Anheben von Kopf und Beinen in verschiedenen Varianten werden die Bauchmuskeln gestärkt. Wie immer bei Pilates: die Übungen sechs bis acht Mal wiederholen. Eine Übung für den Rücken ist der „Schwebende Vierfüßler“, bei dem im Vierfüßlerstand beide Knie ein paar Zentimeter vom Boden abgehoben werden. Klingt simpel und sieht einfach aus, aber hier von der Atmung bis zur richtigen Körperspannung alles richtig zu machen ist gar nicht ohne.

Sehr im Trend in den Pilates-Studios vor allem der Großstädte ist derzeit Reformer-Pilates. Dazu gebraucht wird ein ziemlich teures Gerät, das ungefähr so aussieht wie ein Bettrahmen. Eine Art Schlitten bewegt sich auf einer Schiene vor und zurück. Er verfügt über eine Feder-aufhängung, die einen Widerstand erzeugt, gegen den man trainiert. Diesen Reformer gibt es eigentlich schon länger, nun wird er neu entdeckt und vielfach begeistert genutzt – unter kundiger Anleitung eine wertvolle Hilfe. Ob nun mit Tool oder ohne – wer einmal angefangen hat mit dem Training, wird mit Sicherheit gerne dranbleiben.

Sona Hähnel

Mein Hideaway

IM BAYERISCHEN WALD



WARUM ZUM STERR?

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

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

Tel. 09942 805-0 • info@hotel-sterr.de

www.hotel-sterr.de • www.bergdorf.de



QR Code scannen,
ankommen
& wohlfühlen

f [WellnesshotelSterr](https://www.facebook.com/WellnesshotelSterr)

@ [hotel_sterr](https://www.instagram.com/hotel_sterr)

Alles auf Anfang

Warum es sich immer lohnt, mit aktivem Sport (wieder) zu beginnen



Balancefördernd, gelenkschonend, die Muskulatur stärkend – Balletttraining lohnt sich auch für ältere Erwachsene.

Wer sich schon mal einige Zeit kaum bewegen konnte oder gar bettlägerig war, hat erlebt, dass die Kraft immer weniger wurde. Muskeln bauen schnell ab, wenn sie nicht gefordert werden. Hinzu kommt, dass alle Menschen ab etwa 30 Jahren in jedem Jahr bis zu einem Prozent ihrer Muskelmasse abbauen. Glücklicherweise lassen sich Muskeln aber bis ins hohe Alter auch wieder aufbauen. Mit mehr Kraft werden Alltagssituationen, wie beispielsweise Treppensteigen, wieder leichter, die Sturzgefahr sinkt, die Chance für ein eigenständiges, mobiles Leben mit sozialer Teilhabe steigt. Es braucht nicht viel, um fitter zu werden, nur Regelmäßigkeit. Diese wird vielfach belohnt. Das Körpergefühl verbessert sich, die Seele wird ausgeglichener und sogar das Gehirn profitiert. Für mehr Lebensqualität ist es also nie zu spät – und für jeden Bewegungsmuffel gibt es passende Angebote.



Die Kindhaltung wird im Yoga oft zur Entspannung oder zu Beginn einer Stunde ausgeübt. Fotos: Adobe Stock

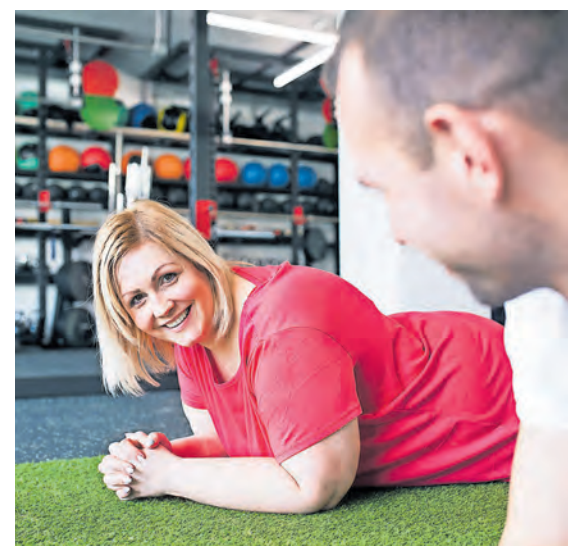
Das Wichtigste zuerst

Ob Wieder- oder Neueinsteiger in ein bewegteres Leben, für ältere Menschen ist es besonders wichtig, dass sie vor der Aufnahme sportlicher Aktivitäten ihre Hausärztin oder den Sportmediziner konsultieren. Vorerkrankungen, Medikationen und aktueller Gesundheitszustand sollten auf den Prüfstand, bevor gute Vorsätze in die Tat umgesetzt werden. Im besten Fall haben die behandelnden Ärzte auch gleich Empfehlungen parat, welche Formen der Bewegung für ihre Patienten individuell die am besten geeigneten sein könnten. Die Mediziner sprechen von einer Sarkopenie, wenn der altersbedingte Muskelabbau durch chronische Erkrankungen wie zum Beispiel Rheuma, durch stark reduzierte körperliche Aktivität und durch eine nicht ausgewogene und proteinarme Ernährung noch weiter verstärkt wird und so zu einer geringen Muskelkraft sowie Funktionseinschränkungen wie Gleichgewichtsstörungen oder Gangunsicherheiten führt. Patienten mit einer Sarkopenie raten Ärzte zumeist zu einer eiweißreicheren Ernährung und zu Bewegung. Das kann zum Anfang ein Gymnastikkurs sein, der ohnehin gleich zum regelmäßigen Besuch einlädt. Oder aber der Gang ins Fitnessstudio. Früher als Muckibuden für ehrgeizige junge Männer verschrien, sind die Studios von heute auf unterschiedliche Klientel eingestellt. Viele haben die gesundheitliche Rehabilitation in ihr Programm aufgenommen. Diese Angebote sprechen auch Menschen ab 60 Jahren an, weil sie gezielt auf individuelle körperliche Themenstellungen eingehen. Hanteln krachen in diesen Studios nur noch selten auf den Boden und moderne Geräte erfordern kein umständliches Einstellen vor jedem Training. Per Karte oder elektronischem Armband geht es zügig an den Start. Bei der sogenannten medizinischen Trainingstherapie werden Kraft und Ausdauer gezielt auf- und ausgebaut, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Die intelligent programmierten Kraftgeräte stehen im Kreis, daher der Name Zirkeltraining. Jeder Nutzer hat einen festgelegten kurzen Zeitraum an jedem Gerät. Das trainiert die Mus-

keln höchst effizient und ist zugleich individuell immer wieder neu anpassbar. Den positiven Effekt spüren auch Trainierende fortgeschrittenen Alters schnell. Sie bewegen sich wieder leichter, Rückenbeschwerden nehmen spürbar ab, und der Gang wird deutlich aufrechter. Auch die Stimmung steigt, denn das Leben lässt sich mit mehr – nicht nur körperlicher – Kraft wieder besser bewältigen. Nach jedem Training gibt es dazu das gute Gefühl, etwas für sich getan zu haben. Das schmeichelt auch der Seele betagterer Sportmuffel. An den Geräten werden sie daher regelmäßig trainieren und können so ihre körperliche Mobilität aufrechterhalten. Sollten Zeit oder Lust nicht für ein zusätzliches Ausdauertraining reichen, rät der bekannte Sportwissenschaftler Ingo Froböse, sich für das Krafttraining zu entscheiden. Dieses könne späterer Pflegebedürftigkeit entgegenwirken, so der emeritierte Professor der Deutschen Sporthochschule in Köln.

So viele Vorteile

In vielen Studien schon lange nachgewiesen ist zudem, dass regelmäßiges Krafttraining das Risiko für diverse Erkrankungen wie Diabetes, Demenz, Krebs oder solche des Herz-Kreislauf-Systems senken kann. Denn ob Krafttraining, gelenkschonender Ausdauersport wie Schwimmen oder Radeln, Gymnastik oder Yoga auf dem Stuhl, der Nutzen regelmäßiger körperlicher Betätigung geht über Prävention, wiedererstarke Alltagsbewältigung, mehr Lebensfreude und Schmerzbewältigung hinaus. Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System, indem er die



Auch Sportanfänger vertrauen sich Personal Trainern an, die auf die korrekte Ausführung der Übungen achten.

Herzmuskulatur kräftigt und Herzfrequenz sowie Sauerstoffaufnahme optimiert. Von einem moderaten Training profitiert auch das Immunsystem, denn die Bewegung regt die Bildung von Abwehrzellen des Immunsystems und von Antikörpern zur Bekämpfung von Infektionen an. Sport verbessert die körperliche Ausdauerfähigkeit, versorgt die Knorpel der Gelenke mit mehr Nährstoffen, dient einer Verbesserung der Knochendichte und die gut durchbluteten, elastischeren Gefäße wirken sich positiv auf den Blutdruck aus. Auch der Cholesterinspiegel profitiert von sportlicher Betätigung. Diese kann auch zur Stabilisierung der Blutzuckerwerte beitragen. Es wird zudem vermutet, dass Sport einen positiven Einfluss auf den Alterungsprozess von Zellen hat und sich so vorteilhaft auf die Lebenserwartung auswirkt. Ina Berwanger



ANGEBOT

3 TAGE ZU ZWEIT – AN 365 TAGEN

Unser Aktiv-Angebot: 3 Tage/2 Nächte für 2 Personen mit Frühstück im Komfort-Doppelzimmer. Für euch on top: Eine Freifahrt mit Europas längster Fly-Line in Mitterdorf – Dein Almberg Erlebnis (7 km entfernt).

2 Personen im Doppelzimmer **300,- €**



Unten ein bayerisches Wirtshaus.
Oben ein stylisches Hotel.
Und dahinter eine kleine,
feine Hausbrauerei.

Dieser Dreiklang macht das Gasthaus-***S-Hotel FUCHS und die KANZEL BRÄU zu einem außergewöhnlichen Ort für Urlaub, Genuss und Entspannung – eingebettet in die unberührte Natur des Bayerischen Waldes. Drinnen: Herzliche Gastfreundschaft. Gleich nach dem Reinkommen wie daheim sein. Sich die hochwertige, regionale und bisweilen ausgefallene Küche und dazu das zapffrische Bier aus der öko-zertifizierten KANZEL BRÄU schmecken lassen. Ausspannen im modern-behaglichen Hotel mit feinem Wellness-Bereich. Und draußen von der Nationalpark-Gemeinde Mauth aus zu allen Jahreszeiten Wildnis und Abenteuer erleben. Der FUCHS ist Ihr perfektes Quartier im Bayerwald-Revier – und das zu allen vier Jahreszeiten.

Übrigens: Seit September 2024 sind wir als Pächter des **NATIONALPARK CAFÉ WISTLBERG** auch drobn in Finsterau für euch da! Und: Wir freuen uns über die neue Kooperation mit **Mitterdorf – Dein Almberg Erlebnis**: Zu jeder Buchung gibt es eine Fahrt mit der neuen 2000 m-Fly-Line gratis.

Inhaber: Bernhard Fuchs | 08557/270 | Am Goldenen Steig 16 | 94151 Mauth | www.fuchs-mauth.de



AB MAI 2026

www.mitterdorf.info

[mitterdorf_familienwinterland](https://www.instagram.com/mitterdorf_familienwinterland)

[Mitterdorf – Familien-Winterland](https://www.facebook.com/Mitterdorf-Familien-Winterland)

**2000m
Fly-Line**
– aktuell längste
Flyline Europas!

Natur-Erlebniswanderwege
Abenteuerspielplatz
Sesselbahnbetrieb



Entspannteres Biohacking

Viele reden von Selbstoptimierung durch Tricks und digitale Gehilfen – manches ist aber schon längst bekannt und verhilft zu mehr Wohlbefinden, ohne das Gefühl ständiger Überwachung zu vermitteln



Training mit Sportuhr und viel Körpergefühl: die Leistungssportlerin und Trainerin Anja Kobs (li.). Work-out mit Smartphone (re.) ist für viele Menschen normal. Fraglich, ob es auch immer notwendig ist. Fotos: Horst Kramer, Adobe Stock

Einst gehörten sie zum Stadt- und Umlandbild: Menschen im Sport-Outfit, nicht selten Männer, die mit nicht gerade entspanntem Blick durch Straßen und Parks joggen. Fragte man sie nach ihrem Ziel, hieß es meist: fitter werden. Die sportliche Betätigung war Mittel zum Zweck. Das wichtigste Hilfsmittel dabei: die Sportuhr. Lustversprechend sah diese Art von Work-out damals nicht aus. Und doch waren diese Hobbysportler irgendwie Trendsetter, sozusagen Prä-Biohacker.

„Biohacking“ bezeichnet den Versuch, die eigene Biologie gezielt zu beeinflussen, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Stimmung oder die eigene Langlebigkeit zu verbessern. So ähnlich formulierte es der US-Biohack-Guru Dave Asprey schon 2014. Der Begriff umfasst ein breites Spektrum an Methoden: von einfachen Alltagsroutinen rund um Ernährung, Bewegung und Schlaf bis hin zu technologischen Eingriffen in den Körper. Ein Biohacker oder eine Biohackerin versteht sich selbst als Forschungsprojekt und will die eigenen Daten für eine erwünschte Optimierung des Körpers und auch des Geistes nutzen.

Eine einstündige Einführung in die Themen, Schlagwörter und die Gedankenwelt der aktuellen deutschsprachigen Biohacking-Szene bietet die Folge 205 des Podcasts „Die Biohacking-Praxis“ des Münchners Andreas Breitfeld und des Österreichers Stefan Wagner. Beide sind keine Mediziner, dafür eloquente PR-Profis. Amüsant, entspannt, selbstironisch, erläutern die beiden in „Das 1x1 des Biohacking“ dessen Basics: guter Schlaf, viel Bewegung, Stress-Vermeidung, gesunde Bio-Ernährung ohne raffinierten Zucker und hochverarbeitete Fertigprodukte, wenig oder gar kein Alkohol, gelegentliches Fasten, regelmäßige medizinische Checks, abendliche Blaublicht-Vermeidung und manches mehr. Vieles ist bekannt, gerade bei Menschen, die bewusst Sport betreiben.

„Keep it simple“ lautet der Tipp von Triathletin Anja Kobs

Der Sportmediziner Prof. Wilhelm Bloch von der Deutschen Sporthochschule in Köln spricht in einem Interview mit der Viactiv Krankenkasse von „altem Wein in

neuen Schläuchen“. Auch Leistungssportlerinnen wie die 49-jährige Anja Kobs, eine Altersklassen-Triathlon-Weltmeisterin, Vize-Europameisterin und DLV-Berglauf-WM-Teilnehmerin, geht so methodisch vor wie manche Biohacker. Kobs nutzt indes nur wenige der Daten, die smarte Sportuhren inzwischen liefern. Weder die Schlafdaten und deren Wertungen wie „Sie haben letzte Nacht unruhig geschlafen, daher verlängert sich ihre Erholungszeit“, „Body Battery“, Energiereserven auf Deutsch, „Stamina“, was den Kohlehydratreservenabbau während der Belastung beschreiben soll, noch das sogenannte Fitnessalter. „Alter findet im Kopf statt“, hat die frühere Wirtschaftsprüferin und Human-Ressources-Managerin festgestellt, die erst mit 35 Jahren in die Ausdauersportarten eingestiegen ist. Im Grunde interessieren Kobs nur die Pulswerte zur Belastungssteuerung im Training. Zu viele Daten wären keine Hilfe, meint sie und rät: „Keep it simple!“ Das eigene Körpergefühl sei viel wichtiger als Zahlen. Damit trifft sie den Kern des aktuellen Buches von Giulia Enders: „Organisch: Was es wirklich bedeutet, auf unseren Körper zu hören“. Die Mannheimer Medizinerin landete vor zwölf Jahren einen überraschenden Bestseller mit „Darm mit Charme“ – ein Werk, das auch die Biohack-Blogger Breitfeld und Wagner schätzen. Enders scheint weder zu den Biohack-Fans noch zu den expliziten Biohack-Kritikern zu zählen.

Ähnlich gelassen sieht es WDR-Podcaster Doc Esser alias Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser, ein Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Kardiologie, der als Oberarzt am Klinikum in Remscheid tätig ist. Eine Folge seines Podcasts „Frag dich fit – mit Doc Esser und Johanna“ dreht sich um: „Was ist Biohacking?“ Die WDR-Redakteurin Johanna Horn und Heinz-Wilhelm Esser präsentieren sich dort mindestens so humorvoll, entspannt und unterhaltsam wie das bayerisch-österreichische Duo. Esser lobt den „strukturierten Ansatz“ vieler Biohacker, sei jedoch befremdet angesichts des Aufwands, den manche von ihnen betreiben. Zum Beispiel der Tech-Multimillionär Bryan Johnson, der mit seinem radikalen Longevity-Programm „Blueprint“ weltweit Aufmerksamkeit erregt.

„Longevity“ ist mit „Langlebigkeit“ unzureichend übersetzt, Johnson und anderen Biohackern geht es um die Verlängerung der Lebenszeit bis weit jenseits der einhundert Jahre – bei hoher Lebensqualität. Johnson, 1977 geboren, strebt sogar nach noch Höherem: Unsterblichkeit. Der frühere Mormonenmissionar unterzieht sich dafür einem extrem strukturierten Tagesablauf mit kontinuierlichen Blutzuckermessungen, Herzfrequenzvariabilität-Tracking, Supplement-Protokollen, kalorienreduzierter Ernährung, Licht und Kältetherapie oder auch Blutplasma-Austausch. Johnson veröffentlicht sämtliche Daten auf blueprint.bryanjohnson.com. Esser ist beeindruckt: „Seine Werte sind wirklich hervorragend, er sieht aus wie dreißig.“ Allerdings zweifelt er Johnsons faktische Lebensqualität an. Dessen einziger Lebensinhalt sei anscheinend die Lebensverlängerung, vermutet der WDR-Doc.

Wo bleibt die Lebensqualität?

Der US-Amerikaner ist freilich nicht repräsentativ für die Szene. Schon wegen seines übervollen Bankkontos. Esser erzählt, dass viele Biohackerinnen und Biohacker, die er kennengelernt hätte, „richtig nette Menschen“ seien, so der Arzt, „aber viele wirken irgendwie gehetzt.“ Womöglich wegen der vielen Mittel, die sie einnehmen sollen? So gut wie jede professionelle Biohacker-Seite empfiehlt Nahrungsergänzungsmittel oder nicht-medizinische Mittel zur Leistungsverbesserung. Diese unterliegen keinerlei medizinischen Kontrolle, sie müssen ihre Wirksamkeit nicht durch Studien beweisen. Aus einem einfachen Grund: Sie sind keine Medikamente, die aufwendige Wirksamkeitstests durchlaufen müssen. Esser rät daher zur Vorsicht. Auf manchen Biohack-Seiten sind



Langsam wach werden, ohne Griff zum Smartphone, könnte ein wichtiger Erholungsfaktor sein.

Foto: Adobe Stock

70 oder mehr Produkte gelistet. Kürzlich lief uns an der Isar einer jener „Prä-Biohacker“ über den Weg, die wir vor gut zwei Dekaden kennengelernt hatten. Er federte leichtfüßig an uns vorbei, reduzierte aber sofort sein Tempo, als wir ihn ansprachen. Mittlerweile fast 70 Jahre alt, ist er offenbar

topfit. Fitter als wir, trotz seines Altersvorsprungs. „Was ist dein Geheimnis?“, fragten wir. „Gesund leben, aktiv bleiben, ein bisschen arbeiten, reisen und natürlich viel Sport.“ Er trug aber keine Uhr mehr und hatte auch kein Smartphone dabei.

Horst Kramer

BAYERISCHER WALD
PREMIUMHOTELS

WELLNESSHOTEL
RIEDLBERG
☆☆ Superior ☆☆☆
NATUR & SPA

„i-Dipferl“ - Die neue Hotel-Bar
im Wellnesshotel Riedlberg

iD
DIPFERL

Das kleine
Paradies
am Berg

Der Bayerische Wald zum Träumen

Berg-Tage

gültig 05.01. – 23.12.2026
p. P. im DZ ab **1.088,- €**

- 5 Übernachtungen inkl. 3/4-Pension
- 1 Kurzer-Beauty-Genuss (für die Frau) oder 1 Waldläufer (für den Mann)
- 1 Klangschale zum Kennenlernen (40 Min.)
- 1 Stein-Entspannungsmassage
- 1 Ganzkörperheupackung
- 1 Hydrojetmassage oder 1 Magnetfeldtherapie

Schnupper-Wellness

gültig 05.01. – 23.12.2026
p. P. im DZ ab **623,- €**

- 3 Übernachtungen
- 3/4-Verwöhnspension
- 1 Stein-Rückenmassage
- 1 Kopfmassage
- 1 Hydrojetmassage oder 1 Magnetfeldtherapie

Relaxtage

gültig 05.01. – 23.12.2026
p. P. im DZ ab **401,- €**

- 2 Übernachtungen
- 3/4-Verwöhnspension
- 1 Haus-Teilmassage
- 1 Hydrojetmassage oder 1 Magnetfeldtherapie

5.000 qm Wellnessbereich mit Solepool im Außenbereich (ganzjährig), Infinity-Pool, Whirlpool, Hallenbad, 6 Saunen und Ruhebereichen verschiedenster Art stehen für Sie bereit. Lassen Sie sich in unserem Berg-SPA von den hochwertigen Anwendungen verwöhnen.

Sport- und Ferienhotel Riedlberg oHG
Kerstin Mühlbauer, Florian Mühlbauer | Riedlberg 1, 94256 Drachselsried
Tel. 09924 / 9426-226 | E-Mail info@riedlberg.de | das.riedlberg.de/sd

LEADING SPA RESORTS
GREENHOTEL
TOPICA

LEADING SPA RESORTS
GREENHOTEL
TOPICA

Aktiv, davor und danach

Auch jüngere Menschen werden verstärkt an Hüfte und Knie operiert. Nach dem Eingriff sind Sportarten angesagt, die eins gemeinsam haben

Mit künstlichen Gelenken verbindet man in der Regel Operationen an älteren Menschen. Doch auch die Zahl der jüngeren Patientinnen und Patienten, die sich eine Totalendoprothese (TEP) einsetzen lassen, steigt – nicht zuletzt weil sie mehr und mehr körperlich herausfordernde Sportarten ausüben. Umso wichtiger ist in jeder Altersgruppe eine gute Vorbereitung auf die Operation an Hüfte oder Knie. Physiotherapie, in der man auch schon das Gehen mit Unterarmstützen üben kann, und sportliche Betätigung stärken Muskeln und Herz-Kreislauf-System gleichermaßen – und können nicht zuletzt dazu beitragen, etwaige Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen. Zudem gibt es heute ausgesprochen informative Apps, mit denen man seine Konstitution entsprechend trainieren kann.

Doch wie sieht es nach der Operation aus? Darf man und wenn ja, wann und wie viel Sport treiben? Unbedingt, da sind sich Medizinerinnen und Forschende einig. Besagte Apps helfen schon unmittelbar nach dem Eingriff, die Beweglichkeit zu verbessern. Die Übungen sind anfangs kinderleicht und motivieren, sich möglichst viel zu bewegen. Zudem heißt es heute schon kurz nach der Operation: Mobilisation, also aufstehen und sich mit physiotherapeutischer Unterstützung im Zimmer bewegen. Diese Trainingsmaßnahmen tragen dazu bei, dass die Hüft- oder Knieprothese schneller einheilt, dass sich die Leistungsfähigkeit der Muskeln verbessert – und dass das Risiko für eine Lockerung des künstlichen Gelenks sinkt. Dr. Dietrich von Stechow, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Asklepios-Klinikum im hessischen Langen, sagte dazu im Interview mit der Techniker Krankenkasse: „Neben einer qualitativ hochwertigen

ärztlichen Behandlung ist bei einer endoprothetischen Versorgung die Compliance, also die aktive Mitwirkung der Patientinnen und Patienten am Genesungsprozess, ausschlaggebend für ein nachhaltig gutes Ergebnis. Der effektive Muskelaufbau vor und nach einem Eingriff ist hier das Stichwort. Neben der ärztlich verordneten Physiotherapie und den Reha-Maßnahmen können Patientinnen und Patienten diesen durch zusätzliche Übungen und gesunde Ernährung enorm beeinflussen.“

Doch nicht jede Sportart ist für jede Betroffene und jeden Betroffenen geeignet. Welche gesundheitsfördernd sind, ist zum Beispiel abhängig vom operierten Gelenk, von den implantierten Materialien und den Vorerkrankungen. Denn gerade ältere Menschen leiden häufig an mehreren Erkrankungen – wie etwa Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen oder der Chronisch Obstruktiven Lungenerkrankung, besser bekannt als COPD.

Am besten Low-Impact-Sportarten

Zudem gilt: „Das künstliche Gelenk ist nicht zu vergleichen mit dem Gelenk, das man hatte, bevor es verschlissen wurde. Eine Prothese soll die Lebensqualität verbessern und ist nicht dafür da, Olympiasieger zu werden“, mahnt Professor Georgi Wassilew, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Endoprothetik in einem Bericht der „Apotheken Umschau“. In diesem Sinne empfiehlt er Sportarten mit einer geringen Belastung. Diese seien problemlos möglich. Dazu gehören Fahrradfahren, Nordic Walking, Wandern, Tanzen, Aquafitness, Schwimmen, Golfen, Skilanglauf, Krafttraining und Bergwandern mit Stöcken. Patienten mit Hüftersatz berichten zudem, dass auch Qigong mit seinen langsamen Bewegungsabläufen

ein gutes Training ist. Die genannten zählen zu den Low-Impact-Sportarten, die den Körper nur moderat belasten. Untrainierte sollten auf jeden Fall High-Impact-Sportarten wie Mannschafts- und Ballsportarten oder Kampfsport meiden, zumal wenn sie vor der Operation eher mäßig sportlich unterwegs waren. Bei Fußball, Handball, Volleyball und Co. ist die Gefahr von Überlastung, Knochenbrüchen oder einer Lockerung des Implantats einfach viel höher.

Die große Frage ist natürlich: Wann darf ich wieder mit meinem Lieblingssport anfangen? Das hängt zum einen davon ab, welches künstliche Gelenk mit welcher OP-Technik eingesetzt wurde. Zum anderen spielen die eigene Konstitution, aber auch die seelische Verfassung eine große Rolle. Es ist wenig hilfreich, wenn der Operateur bereits nach zwei Monaten sagt: Sie können wieder radeln, und man selbst traut sich aus Angst vor einem Sturz nicht aufs Fahrrad. Dann ist Abwarten, und, wenn möglich, die Nutzung eines Hometrainers das beste Rezept. Generell kann es einige Monate dauern, bis man wieder sportlich unterwegs sein kann. Und das möglichst dreimal pro Woche. Ob man die vielerorts empfohlenen 45 bis 60 Minuten pro Sporteinheit schafft oder nicht, ist dabei nach Meinung etlicher Experten zweitrangig. Übrigens hilft möglichst schnelles Gehen auch – und ist anfangs ziemlich anstrengend. Auf alle Fälle gilt: Angemessene Bewegung sollte in den Tagesablauf integriert werden, denn dadurch wird die Knochendichte verbessert und das künstliche Gelenk wächst schneller ein. Der Muskelaufbau entlastet den Gelenkersatz. Der gesamte Heilungsprozess läuft schneller ab, wodurch Körpergefühl, Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl höchstwahrscheinlich wieder steigen.

Dorothea Friedrich



Ob Hanteltraining, tanzen oder laufen: Aquafitness ist hocheffizient und gilt als sehr gesund, da es die Gelenke schont.

Foto: Adobe Stock



www.hotel-neue-post.de



Servus & Grazie di

ZIRBTASTISCH ♥

- 3 Übernachtungen inklusive Verwöhnepension
(Frühstücksbüfett, nachmittags Kaffee, Kuchen & Snack,
4 Gang Wahlmenü am Abend)
- 1 Ganzkörper-Zirbenpeeling
- 1 Relax-Ganzkörpermassage mit Zirbenöl
- Fitnessprogramm, täglich wechselnd

AB EURO 499,00 p.P.



SCHNUPPERTAGE ♥

- 3 Übernachtungen inklusive Verwöhnepension
(Frühstücksbüfett, nachmittags Kaffee, Kuchen & Snack,
4 Gang Wahlmenü am Abend)
- 1 Ganzkörper-Naturholzmassage
(sanfte Faszienbehandlung 40 min.)
- Fitnessprogramm, täglich wechselnd

AB EURO 405,00 p.P.

SINNESREISE ♥

- 5 Übernachtungen inklusive Verwöhnepension
(Frühstücksbüfett, nachmittags Kaffee, Kuchen & Snack,
4 Gang Wahlmenü am Abend)
- 1 Seifenschaummassage
- 1 Cremepackung in der Schwebeliege
- 1 Relax-Teilmassage
- Fitnessprogramm, täglich wechselnd

AB EURO 690,00 p.P.



Hilfe aus der Hüfte

Orientalischer Tanz ist mehr, als sich schwungvoll zu bewegen. Unsere Autorin machte bei diesem Ganzkörper-Work-out erstaunliche Entdeckungen

Meine erste Bauchtanzstunde. Ganz ehrlich, als ich an diesem Abend den Tanzraum betrete, fühle ich mich ziemlich unsicher und weiß nicht recht, was mich erwartet. Aber ein Blick auf die Frauen ringsherum beruhigt mich schon mal: Keine trägt eines dieser aufwendigen exotischen Kostüme mit perlenbestickten Bustiers und Fingerzimbeln. Einzelne haben sich ein Tuch mit leise klimpernden Schmuckmünzen umgebunden, die meisten tragen wie ich einfach ein dreieckiges Tuch um die Hüften und dazu Leggings und T-Shirt. Das Tuch soll helfen, die Bewegungen besser zu spüren, hat mir die Trainerin vorab erklärt. Auf die Idee kam ich, weil ich mich nach einer Abwechslung zum üblichen Work-out mit immer denselben Sit-ups und Leglifts sehnte. Bei einem Online-Fitnessanbieter hatte ich einmal eine Bauchtanzstunde gesehen und war fasziniert von den fließenden, geschmeidigen Bewegungen. Das wollte ich auch mal ausprobieren – aber richtig, vor Ort.

Mit jeder Übung verstehe ich mehr: Bauchtanz ist ein Ganzkörpertraining, das von innen arbeitet. „Besonders die Wirbelsäule steht im Mittelpunkt“, erklärt die Trainerin, „sie soll sich wellen, kreisen und schwingen.“ Bewegungen, die wir im westlichen Alltag verlernt haben. Ich erschrecke richtig darüber, wie steif mein Körper ist. Gleichzeitig finde ich es angenehm, dass hier niemand bewertet wird und keine blöd schaut. Frauen zwischen Mitte dreißig und über sechzig tanzen mit, alle haben sie unterschiedliche Figuren, mal stämmig, mal hager. Jede bewegt sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Nach und nach lernen wir die grundlegenden Schritte: Die Arme öffnen sich und die Schultern gehen abwechselnd nach vorne. Das

und mit ihr Brustkorb und Becken als große Resonanzräume. Der orientalische Tanz (Raï Sharqi) hat seine Wurzeln unter anderem in Ägypten, entwickelte sich dort im 20. Jahrhundert zur Kunstform und galt trotzdem lange als leicht anrühlich. Später kam er in den Westen, wo Fitness- und Tanzstudios mit ihm einen Trend und eine neue Klientel entdeckten. Die große Modewelle der 1990er-Jahre ist zwar vorbei, geblieben ist eine treue Gemeinschaft, vor allem von Frauen reiferen Alters.

Die ersten Abende liegen hinter mir. Das Tanzen macht mir Spaß, aber ich bin noch steif und weit entfernt von fließenden Bewegungen. Aber ich habe verstanden: Dieses Ungewohnte gehört dazu. Bauchtanz ist nichts, was man sofort „kann“, aber von Mal zu Mal tue ich mich leichter. Natürlich ist Bauchtanz auch Ausdauertraining, stärkt Herz und Kreislauf und aktiviert viele Muskelgruppen. Darüber hinaus hat er Qualitäten, die speziell für Frauen wichtig sind, etwa die positiven Effekte auf den Beckenboden, der bei nahezu jeder Bewegung mittrainiert wird. Das hilft bei beginnender Harninkontinenz, die viele Frauen nach Geburten oder im reiferen Alter plagt.

Unabhängig vom Gewicht: Tanzen mit dem, was man hat

Zudem ist Bauchtanz frei von Schlankheits- und Jugendkult. Er eröffnet einen Raum, in dem Frauen ihren Körper annehmen und Freude an ihm entwickeln, unabhängig von Alter oder Figur. Niemand muss sich verstecken. Jede Frau tanzt mit dem Körper, den sie hat, und mit ihrem eigenen Temperament. Gerade das stärkt das Selbstbewusstsein. Studien zeigen, dass orientalischer Tanz Stress abbaut, Körper und Geist ähnlich anspricht wie Yoga und zu einem positiveren Körperbild beiträgt. Der Druck, einer bestimmten Norm entsprechen zu müssen, fällt weg. Was bleibt – abgesehen vom Finesseffekt –, ist das Gefühl, dass etwas sehr Grundsätzliches in der Selbstwahrnehmung passiert. Ich freunde mich mit meinem Körper wieder mehr an und entdecke ein neues Körperbewusstsein. Ich gehe aufrechter, habe keine so schlaffe Haltung mehr. Bin nicht mehr so steif, sondern geschmeidiger. Ich habe kein Rückenweh mehr und eine straffere Bauchmuskulatur bekommen. Aus jedem Training gehe ich mit mehr Selbstbewusstsein heraus. Und was man auch nicht unterschätzen sollte: Es fühlt sich befreiend an, zusammen mit Frauen in einer Gemeinschaft zu tanzen, in der jede sein darf, wie sie ist.

Susanne Hauck



Der Begriff Bauchtanz ist nicht ganz korrekt, da bei den rhythmischen Abläufen vor allem die Wirbelsäule eine Hauptrolle spielt. Das Tuch (re.) soll dabei helfen, die Bewegungen besser zu spüren. Fotos: Adobe Stock

Nach einigen Lockerungsübungen lernen wir spielerisch die ersten Grundelemente. Schon nach wenigen Minuten merke ich: Hier werden Muskeln angesprochen, die ich im Alltag wahrscheinlich noch nie benutzt habe. Und mit den Übungen muss ich mich erst anfreunden. Es geht dabei vor allem darum, einzelne Körperteile isoliert zu bewegen. Die Kunst besteht darin, zum Beispiel nur die Hüfte rotieren zu lassen – während der Oberkörper ganz ruhig bleibt. Das klingt einfach, ist es aber nicht. Bei mir wackelt alles gleichzeitig. Deshalb fühle ich mich anfangs auch ziemlich unbeholfen. Dass ich viele Jahre Fitness gemacht habe, nützt mir erst mal nichts. Niemand springt hier in den Hampelmann, niemand keucht und schnauft, aber trotzdem ist es anstrengend.

Hüftkreisen, bei der das Becken eine Acht beschreibt. Das „Kamel“ mit seiner Körperwelle. Der Hüftakzent, bei dem eine Seite angehoben und wieder fallen gelassen wird. Am schwierigsten finde ich den Shimmy, dieses feine und schnelle Vibrieren von Schultern oder Becken. Da fallen mir die sogenannten Schlangendarms schon viel leichter. Bald üben wir eine erste kleine Choreografie. Die Musik hilft, den Rhythmus zu finden – die arabischen Klänge mit Laute und Trommeln haben mir schon immer gefallen. Der hierzulande gebräuchliche Begriff Bauchtanz ist eigentlich irreführend. Er stammt aus dem 19. Jahrhundert und beruht auf einem Missverständnis. Denn nicht der Bauch steht im Zentrum, sondern die Wirbelsäule,

LANDREFUGIUM OBERMÜLLER

360° GLÜCK ★★★★★



Wellnesstage in der Donauperle

Mögliche Anreisetage: Täglich

- 3 x Wohlfühl-Übernachtung
- 3 x vitales Frühstück
- 3 x kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü
- Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
- Prickelnder Begrüßungsdrink zur Anreise
- Meersalzpeeling 15 Min.
- Teilkörpermassage 25 Min.
- Eine Flasche perlender Prosecco

Pro Person im DZ ab 510 €

360° Urlaubsglück

– Erleben Sie 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

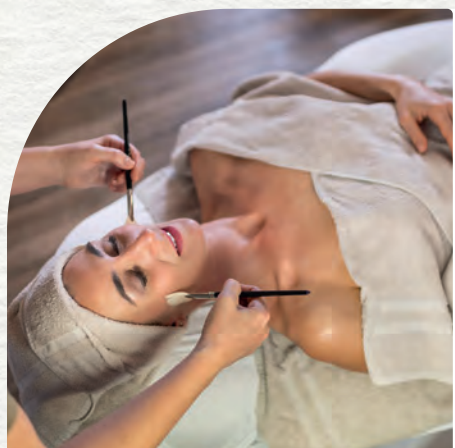


Donauperlen-Romantik

Mögliche Anreisetage: Täglich

- 2 x Übernachtung in der ausgesuchten Wohlfühlkategorie inkl. 3/4-Pension
- 1 x kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü
- 1 x Candle-Light-Dinner-Charakter und prickelndem Aperitif
- 1 Flasche perlender Prosecco
- Wellnessverlängerung am Abreisetag bis 18 Uhr

Pro Person ab 352 €



Kleine Wellness-Woche

Mögliche Anreisetage: Täglich

- 5 x Wohlfühl-Übernachtung
- 5 x vitales Frühstück
- 5 x kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü
- Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
- Prickelnder Begrüßungsdrink zur Anreise
- Gesichtsbehandlung 25 Min.
- Teilkörpermassage 30 Min.

Pro Person im DZ ab 732 €

% Midweek-Special %

Mögliche Anreisetage: Mo, So

- 4 x Wohlfühl-Übernachtung
- 4 x vitales Frühstücksbuffet
- 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 ab 594 €



Special:

Wellness-
VERLÄNGERUNG
am Abreisetag

Eule oder Lerche?

Wir Menschen fühlen uns zu jeweils unterschiedlichen Zeiten wohl und leistungsfähig, die eine am Morgen, der andere später am Tag. Wer sein Training an den eigenen Chronotyp anpasst, kann erstaunliche Erfolge erzielen

Morgens nur schwer aus dem Bett kommen, den Tag eher schleppend überstehen und dann abends auf einmal hellwach und aktiv sein. Oder andersrum: früh wach, sofort leistungsfähig, während die Kraft im Laufe des Tages immer mehr abnimmt und am Abend kaum noch etwas übrig bleibt. Solche Unterschiede werden oft als Gewohnheit abgetan. Tatsächlich folgen viele Menschen aber schlicht einem individuellen inneren Takt, der bestimmt, wann der Körper besonders leistungsbereit ist und wann er eher runterfährt. Dieser innere Rhythmus, auch Chronotyp genannt, beeinflusst nicht nur Schlaf und Konzentration, sondern auch die körperliche Leistungsfähigkeit und Regeneration, was sich direkt auf die persönliche Trainingsleistung auswirkt. Wer zu seiner aktiven Phase tätig wird, kann intensiver und effektiver trainieren, während die Sportroutine in der Tiefphase mehr Energie kostet. Wer über seinen persönlichen Rhythmus Bescheid weiß und diesen beim Training berücksichtigt, kann also das eigene Potenzial besser ausschöpfen und schneller zu gewünschten Ergebnissen kommen.

Zeit für Fitness: Viele sind innerhalb einer Bandbreite angesiedelt

Unterschieden wird traditionell in die zwei Typen Eule und Lerche. Als Lerchen gelten Personen, die abends schnell müde werden, morgens schnell leistungsfähig sind und ihre produktivsten Phasen in den ersten Stunden des Tages haben. Für sie lassen sich morgendliche Einheiten meist müheloser absolvieren und erzielen die besten Ergebnisse. Eulen kommen hingegen morgens nur langsam in Gang, erreichen ihre geistige und körperliche Höchstform später am Tag, bleiben dafür aber abends länger aktiv, weshalb es für sie sinnvoll sein kann, spätere Trainingszeiten zu wählen.

Diese Einteilung dient vor allem der Vereinfachung, denn in



Ob Übungseinheiten am Morgen oder eher im Lauf des Tages leichter fallen, ist auch eine Frage des Chronotyps. Studien haben ergeben, dass Training nach der eigenen Zugehörigkeit tatsächlich einen Unterschied machen kann. Fs.: Adobe Stock

Wirklichkeit bewegen sich die meisten Menschen irgendwo dazwischen und sind somit keine eindeutigen Lerchen oder Eulen, sondern Mischwesen, die sich dem einen oder anderen Extrem annähern. Außerdem ist die Einteilung nicht so starr und endgültig, wie man denken mag. Viele wechseln im Laufe des Lebens ihre Ausprägung, was meist mit Umwelteinflüssen wie dem Wohnort, der Jahreszeit oder einem veränderten Lebensstil zusammenhängt. Auch das Alter spielt dabei eine Rolle. Kinder stehen statistisch eher früh auf, in der Pubertät verschiebt sich die innere Uhr dann bei den meisten nach hinten. Mit etwa 20 Jahren kehrt die Tendenz wieder nach vorne, sodass Erwachsene mit zunehmendem Alter früher müde werden und früher aufstehen.

Welcher Chronotyp man selbst ist, lässt sich meist direkt aus dem Alltag ableiten. Entscheidend ist dabei weniger, wann man routinemäßig aufsteht oder abends zu Bett geht, sondern wann sich das Gefühl von Wachheit und Konzentration von selbst einstellt. Wer ohne äußeren Druck abends schnell müde wird und die geistig aktiven Phasen in der ersten Tageshälfte erlebt, tendiert vermutlich eher zur Lerche. Wer dagegen abends lange wach bleibt und selbst dann noch geistige Leistung erbringen kann, entspricht eher dem Typ der Eule. Wer

das beim Muskel- oder Lauftraining berücksichtigt, kann gezielter planen, zu welcher Tageszeit Kraft-, Ausdauer- oder Technikübungen am effektivsten sind.

Welcher Typ bin ich? So lässt es sich herausfinden

Wie bereits gesagt, bewegen sich die meisten Menschen zwischen diesen beiden Polen und zeigen womöglich über den Tag verteilt eine relativ ausgeglichene Leistungsfähigkeit. Es sind eher Tendenzen, die hier den einen oder anderen Typ ausmachen. Wem das nicht reicht, der oder die kann eine genauere Bestimmung über wissenschaftliche Methoden finden. Genetische Analysen aus Haar- oder Blutproben können zum Beispiel Hinweise geben, wie aktiv sogenannte Uhren-Gene zu unterschiedlichen Tageszeiten sind. Auch der Melatoninspiegel lässt Rückschlüsse auf den Chronotyp zu, steigt er bei Morgen- und Abendmenschen jeweils früher oder später an. Beobachtungen im Alltag, besonders in Situationen ohne äußeren Druck wie im Urlaub, sowie Fragebögen im Internet können ebenfalls helfen, den eigenen Rhythmus einzuschätzen. Da Lerchen morgens am stärksten starten und den Leistungshöhepunkt zu Tagesbeginn erreichen, passen intensivere Einheiten für sie besonders gut in den Vormittag. Krafttraining bietet sich hier ebenso gut an wie schnelle Laufunden oder besonders anstrengende Übungen. Morgensport aktiviert dabei zusätzlich den Stoffwechsel, steigert die Energie für den restlichen Tag und nutzt die



natürliche Wachphase optimal aus. Lerchen, die regelmäßig zu dieser Zeit trainieren, stabilisieren ihren ohnehin schon angelegten Rhythmus und sorgen dafür, dass der Körper sich in der zweiten Tageshälfte ideal erholen kann.

Eulen hingegen brauchen etwas, um körperlich in Fahrt zu kommen, und erreichen ihre Hochphasen meist am späten Nachmittag oder Abend. Zu diesen Zeiten sind Muskelkraft, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer nachweislich am höchsten, weil Körpertemperatur und Herz-Kreislauf-Leistung Spitzenwerte erreichen. Regelmäßigkeit spielt auch hier eine Rolle. Durch konsequentes Training zur persönlichen Tageszeit steigt nicht nur die Leistung, sondern der Körper verarbeitet die Belastung effizienter, was die Regeneration unterstützt. Auf diese Weise können Lerchen wie Eulen ihren Tagesrhythmus nutzen, um Training und Erholung optimal aufeinander abzustimmen. Studien zur Chronobiologie zeigen, dass Training in der individuellen Hochphase die neuromuskuläre Anpassung verstärkt und die aerobe Kapazität langfristig besser entwickelt als Training in der Tiefphase.

Die innere Uhr schrittweise an neue Zeiten gewöhnen

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Training zur individuellen Hochphase nicht nur auf kurze Sicht die Gesamtleistung steigert, sondern auch längerfristig Anpassungen im neuromuskulären System, der Herz-Kreislauf-Kapazität und im Stoffwechsel optimiert. Wer fortlaufend außerhalb seiner biologisch optimalen Phase trainiert, erreicht oft nicht das eigentlich vorhandene Potenzial und belastet den Körper ungleich stärker. Das wiederum führt zu höherer Ermüdung und längeren Erholungszeiten. Umgekehrt verstärkt Training im persönlichen Hochphasenfenster die Anpassung der Muskelfasern, verbessert die Sauerstoffaufnahme und steigert die geistige Leistungsfähigkeit während und nach der Einheit.

Egal ob Lerche oder Eule, wer die innere Uhr berücksichtigt, profitiert nicht nur von höherer Effizienz und Leistung, sondern auch von einem geringeren Verletzungsrisiko, sodass der Körper schneller wieder bereit ist, die nächste Herausforderung anzugehen. Eine gute Nachricht zum Schluss. Der Körper ist erstaunlich anpassungsfähig. Selbst wem es nicht möglich ist, zur individuell idealen Zeit zu trainieren, kann die Leistung mit der Zeit steigern. Abendmenschen etwa können durch regelmäßige Morgen-Einheiten nach und nach stärker werden. Schon kleine alltägliche Anpassungen, etwa früheres Tageslicht, gezielter Koffeinschub oder weniger Bildschirmzeit am Abend können helfen, den Körper schrittweise auf neue Trainingszeiten einzustellen. So lässt sich die innere Uhr justieren, ohne den Chronotyp komplett zu verändern.

Raphael Ostertag



Als Lerche nur abends Zeit für die Tour? Mit einigen Verhaltensänderungen lässt sich die eigene Leistung dennoch steigern.

Foto: Adobe Stock

Wo Tradition auf Avantgarde trifft: eine Nacht im Ranunkelhof Pirna

Ganz neu als Partnerhotel in der Urlaubsbox-Familie erwartet Sie direkt am Tor zur Sächsischen Schweiz ein Ensemble, das gegensätzlicher kaum sein könnte und gerade deshalb perfekt harmoniert. Der erst Ende 2025 neu eröffnete, liebevoll restaurierte Ranunkelhof am Hauptplatz 12 und sein Schwesternhotel, das Designhotel Laurichhof.

Herberge mit Herz und Hopfen

Die Zimmer im Ranunkelhof sind eine gelungene Mischung aus rustikaler Gemütlichkeit und modernem Komfort. Warme Holzvertäfelungen treffen auf klare Linien, und wer eines der Zimmer mit Elbblick ergattert, wird morgens vom Glitzern der Sonne auf dem Wasser geweckt. Doch der Ranunkelhof ist nicht nur zum Schlafen da. Das Herzstück des Ensembles ist das hauseigene **Wirtshaus samt Brauerei**. Hier fließt das bernsteinfarbene oder goldgelbe „Ranunkelbräu“ frisch aus dem Kessel. Die Küche dazu? Ehrlich, regional und mit Pfiff – von der Bierstange bis zum Bierschmorbraten. Es ist dieser Duft nach Malz und die entspannte Atmosphäre im Biergarten mit Blick auf das Schloss Sonnenstein, die den Alltag sofort vergessen lassen.

Der morgendliche Sprung in eine andere Welt

Zum Frühstück geht es einmal quer über den Platz in das **Designhotel Laurichhof** und dort erwartet die Gäste des Ranunkelhofs ein Erlebnis, das alle Sinne anspricht. Hier ist nichts „von der Stange“: Jede Suite, jeder Flur ist eine eigene Themenwelt, von marokkanischem Flair bis hin zu klassischer Eleganz. In einem Ambiente, das man eher in Metropolen wie Berlin oder London vermuten würde, wird hier regionale Qualität großgeschrieben.

Fazit: Das Beste aus zwei Welten

Die Kombination aus Ranunkelhof und Laurichhof zeigt, wie modernes Gastgewerbe funktioniert: Man muss sich nicht entscheiden. Wer die Ruhe und Bodenständigkeit eines historischen Hofes liebt, aber auf den Luxus eines erstklassigen Designer-Frühstücks nicht verzichten möchte, findet hier sein Glück. Es ist ein Spiel mit den Kontrasten, das den Aufenthalt in Pirna zu etwas wirklich Besonderem macht.



urlaubsbox



Sie möchten den Ranunkelhof in Pirna gerne kennenlernen? Alle Informationen zum Hotel finden Sie unter: <https://ranunkelhof.de/>

Außerdem können Sie das Hotel auch mit der Urlaubsbox „Romantik & Luxus“ oder „Traumhafte Zeit zu zweit“, besuchen www.urlaubsbox.com



Keine Angst vorm Abschlag

Der Einstieg in den Golfsport kann wunderbar mit einem Intensivkurs im Urlaub gelingen

Golf spielen ist grundsätzlich eine feine Sache. Warum soll man den Spaß an der Spielfreude nur bestimmten Prominenten überlassen, die auch bei dieser Tätigkeit gerne zu alternativen Fakten greifen, was den eigenen Erfolg angeht?

Dieser Sport hat mehr zu bieten als hämische Angriffsflächen. Das zeigt sich beispielsweise in Irland, wo Golf beliebter Volkssport ist und man für viele öffentliche Golfplätze keine Platzreife vorweisen muss. Auch bei uns wird Golf immer beliebter: So hatte man im Jahr 2024 in Deutschland die Qual der Wahl unter 729 Golfplätzen – ein rasanter Anstieg in den vergangenen 20 Jahren! Im Jahr 2005 zum Beispiel gab es gerade mal 657 Plätze. Auch die Zahl der Golfbegeisterten wächst. Im Jahr 2024 spielten über 686.000 Menschen bundesweit aktiv, 45.000 mehr als noch vor zehn Jahren und 200.000 mehr als vor 20 Jahren. Allerdings ist es ein deutlich maskulin dominierter Sport, der von 400.000 Männern im Vergleich zu 240.000 Frauen ausgeübt wird, wie eine Statistik für das Jahr 2023 ausweist. Zwar kennt Golf keine Altersgrenzen. Die Realität zeigt, dass Golfspielen doch der Sport der Mid-, Best- und Silver-Ager ist. Nur circa 16 Prozent sind unter 36 Jahre alt. Europaweit spielten zuletzt mehr als vier Millionen Menschen Golf.

Das Erlernen des Golfsports wirkt nur auf den ersten Blick einschüchternd, denn auch hierzulande wird es immer leichter, zu vernünftigen Konditionen Golf zu spielen. Mit einem qualifizierten Golflehrer und etwas Übung kann jeder die Grundlagen wie die Techniken des Schwungs, das Abschlagen, das Putten, das Chippen und andere wichtige Aspekte des Spiels lernen. Wen der Sport reizt, sollte sich nicht von Hemmschwellen wie zeitlichen Aspekten, dem vermeintlich elitären Gehabe oder finanziellen Gründen

wie kostspieliger Ausrüstung oder Mitgliedschaft abhalten lassen. Golf ist mittlerweile populärer geworden, so dass Autoaufkleber-Witze aus den 1990er-Jahren à la „besser Golf spielen als Golf fahren“ längst ausgedient haben.

Anfangs spielt man mit Leihschlägern oder gebrauchten Schlägern, vor allem Neun-Loch-Anlagen für eine schnellere Runde erfreuen sich großer Beliebtheit. Nahezu alle Golfanlagen bieten übrigens Schnupperkurse an. Wer nach so einer Lehrstunde dabei bleiben will, für den geht es zunächst darum, die Platzreife zu erlangen. Denn erst nach bestandener Prüfung in Theorie und Praxis dürfen Neueinsteiger ihren Fuß auf den Platz setzen und das erforderliche Greenfee im Clubhaus lösen. Man kann entweder einen Anfängerkurs buchen oder einen Privatlehrer. Erforderlich ist im nächsten Schritt eine Mitgliedschaft beim Deutschen Golfverband. Ausgenommen davon sind einige wenige öffentliche Plätze, wo jedermann Zutritt hat.

Der „Pro“ als Partner

Für einen Einstieg in den Golfsport kann auch ein Intensivkurs von fünf bis sieben Kurstagen während eines Urlaubs das Richtige sein. Alles beginnt mit einem Platzreifekurs, bei dem man die verschiedenen Schlagarten erlernt, das Golf-ABC wie Theorie und Etikette, die Technik auf den Übungsanlagen und das Spielen am Platz. Absolviert man die Platzreife, so beträgt das Handicap 54. Der nächste Schritt wäre ein Turnierreifekurs, der für Platzreifespieler angeboten wird. Hier wird an der Schlagtechnik und am Handicap gearbeitet, aber auch an Taktik und Psychologie. Die Turnierreife braucht man, denn nur so darf man sich bei Turnieren mit anderen Golfern messen und versuchen, sein Handicap zu verbessern. Drittens gibt es spezielle Handicapkurse für Fortgeschrittene, die ihr Handicap herunterspielen wollen. Geübt werden zum Beispiel das lange und kurze Spiel, Spezialschläge und schwierige Lagen. Ziel solcher Kurse sind eine bessere Schlagtechnik und bessere Spielergebnisse.

Ein Platzreifekurs an fünf Tagen ist nichts für Weicheier, ein wenig sportliche Ambition muss man schon mitbringen. So eine Urlaubswoche mit Crashkurs erfordert einiges an Energie, doch die traumhafte Natur und Umgebung machen sie umso lohnenswerter. Man kann sich voll und ganz auf das Spiel konzentrieren und anschließend im Wellnessbereich entspannen. Viele Hotels arbeiten in Urlaubsregionen mit Golfclubs zusammen oder haben überhaupt gleich einen angeschlossen. So hat man im Urlaub Zeit, sich mit dem Spiel anzufreunden. In den freien Stunden gilt es, die Etikette und die Golfregeln zu erlernen. Täglich geht es mit dem Golflehrer, dem „Pro“, drei bis vier Stunden über den Platz, beziehungsweise zum Übungsgreen oder zur Driving Range, dem Trainingsplatz für Abschläge. Erst mal wird das Set-up geübt, die Grundposition. Beine hüftbreit auseinander, Füße parallel, Knie leicht gebeugt, Schläger im richtigen Winkel. Los geht's mit ersten Abschlägen, gefolgt vom Chippen mit kurzen hohen Schlägen, die den Ball aus tiefem Gras oder einem Sandloch herausbefördern, und vom Putten, der hohen Kunst des Einlochens aus kurzer Distanz. Ganz normal ist es übrigens, dass am Anfang die ersten Schläge versemmt werden und nach einer halben Stunde das ganze Grün mit weißen Tupfern übersät ist. Nicht umsonst bekommt jeder „Rookie“, so heißen die Golfnovizin oder -novize, am Anfang gleich einen ganzen Eimer voller Bälle für den Nachschub mit. Wer sich ranhält, darf sich nach ein paar Tagen über Erfolgserlebnisse freuen.

Susanne Hauck



Golf ist keineswegs nur etwas für betagte Präsidenten. Wer dauerhaft Gefallen an diesem Sport findet, muss zunächst die Platzreife erzielen, dann steht dem grünen Vergnügen nichts mehr im Weg.

Fotos: Adobe Stock

Kurz und hilfreich

Eine aktuelle Studie belegt es:
Ein Mittagsschlaf räumt im Gehirn auf und verbessert so die Lernfähigkeit



Kurz ausspannen in der Natur ist gut fürs Gehirn. Foto: Adobe Stock

Schon ein kurzer Mittagsschlaf kann dem Gehirn helfen, sich zu erholen und wieder lernfähiger zu werden. Forschende des Universitätsklinikums Freiburg und der Universität Genf zeigen in einer heuer im Fachjournal „Neuro-Image“ veröffentlichten Studie, dass bereits ein Nickerchen ausreicht, um Verbindungen zwischen Nervenzellen so auszurichten, das neue Informationen besser

abgespeichert werden kann. Diese Effekte seien bislang nur nach einer ganzen Nacht Schlaf bekannt gewesen. Die neue Studie zeigt, dass das Gehirn durch einen kurzen Schlaf gezielt entlastet und wieder in einen lernbereiten Zustand versetzt werden kann – ein Vorgang, der insbesondere in Situationen mit hoher Leistungsanforderung günstig sein könnte.

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass selbst eine kurze Schlafphase das Gehirn in einen Zustand versetzen kann, in dem es wieder besser lernen und Informationen aufnehmen kann“, sagt Studienleiter Prof. Dr. Christoph Nissen, der die Studie in seiner Zeit als Ärztlicher Leiter des Schlaflabors an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg durchgeführt hat. Heute ist er Universitätsprofessor und Chefarzt am Department für Psychiatrie, Universität und Universitätsklinikum Genf (HUG), Schweiz.

Was im Gehirn während des Nickerchens passiert

Das Gehirn ist tagsüber durchgängig aktiv: Neue Eindrücke, Gedanken und Informationen werden verarbeitet, die Verbindungen zwischen Nervenzellen, den Synapsen, verstärken sich dadurch. Diese verstärkten synaptischen Verbindungen sind eine wichtige neuronale Grundlage von Lernvorgängen. Sie führen aber auch zu einer Art Sättigung, sodass die weitere Lernfähigkeit des Gehirns mit der Zeit abnimmt. Schlaf hilft dabei, diese übermäßige Aktivität wieder herabzuregulieren – ohne wichtige Informationen zu verlieren. „Die Studie zeigt, dass dieser synaptische Reset bereits nach einem Mittagsschlaf einsetzt und dass nachfolgend neue Information wieder besser im Gehirn abgespeichert werden kann“, so Nissen. „Die Studie hilft uns zu verstehen, wie wichtig auch kurze Schlafphasen für die geistige Erholung sind“, sagt Prof. Dr. Kai Spiegelhalter, Leiter der Sektion für Psychiatrische Schlafforschung und Schlafmedizin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg. Ein kurzer Schlaf zwischen durch könne helfen, wieder klarer zu denken und konzentriert weiterzuarbeiten.

Untersucht wurden 20 gesunde junge Erwachsene, die an zwei Nachmittagen entweder einen Mittagsschlaf machten oder wach blieben. Der Mittagsschlaf dauerte im Schnitt 45 Minuten. Da direkte Messungen an Synapsen bei gesunden Personen nicht möglich sind, nutzte das Forschungsteam etablierte, nicht-invasive Verfahren wie die transkranielle Magnetstimulation und EEG-Messungen, um Rückschlüsse auf die Stärke und Flexibilität der Synapsen zu ziehen.

Die Ergebnisse zeigten: Nach dem Mittagsschlaf war die durchschnittliche synaptische Aktivität im Gehirn reduziert – ein Zeichen für die erholsame Wirkung von Schlaf. Gleichzeitig war die Fähigkeit des Gehirns, neue Verbindungen zu bilden, deutlich verbessert. Das Gehirn war also besser vorbereitet auf neue Lerninhalte als nach einer gleich langen Wachphase.

Die Studie liefert eine biologische Erklärung dafür, warum Menschen nach einem Mittagsschlaf oft leistungsfähiger sind: Besonders in Berufen oder bei Tätigkeiten, die ein hohes Maß an geistiger oder körperlicher Leistung erfordern – etwa in der Musik, im Sport oder in sicherheitskritischen Bereichen – könnte ein kurzer Schlaf gezielt eingesetzt werden, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. „Ein Mittagsschlaf kann helfen, Konzentration und Leistungsfähigkeit auch unter hoher Belastung aufrechtzuerhalten“, so Nissen.

Wichtig sei jedoch, betonen die Forschenden, dass gelegentliche Schlafprobleme nicht automatisch zu Leistungseinbußen führen. Insbesondere bei chronischer insomnischer Störung seien schlaf-wach-regulatorische Systeme im Wesentlichen intakt; vielmehr dominierten Sorgen und ungünstiges Schlaf-Wach-Verhalten. In solchen Situationen sei eine kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie sinnvoller als Schlafmittel, da letztere die natürliche Erholungsprozesse des Gehirns stören und zu Abhängigkeitsentwicklungen führen könnten.

Gut geruht

Schlafhygiene ist wichtig und mit kleinen Verhaltensänderungen bereits wirksam

Erholsamer Schlaf ist eine zentrale Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden, aber vielen Menschen fällt es schwer, ihn zu finden, wie eine aktuelle Befragung der Stiftung Gesundheitswissen zeigt. Sie erläutert, mit welchen einfachen Tricks ein gesunder Schlaf gefördert werden kann. Laut der Befragung berichten 22 Prozent der Menschen in Deutschland, dass sie Schwierigkeiten haben, durchzuschlafen oder deutlich zu früh aufzuwachen. Neun Prozent geben an, Probleme beim Einschlafen zu haben. Die Folgen von schlechtem Schlaf sind vielfältig: Kurzfristig kommt es häufig zu Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und verlangsamt Reaktionen – ein nicht zu unterschätzendes Risiko, etwa im Straßenverkehr. Langfristig kann Schlafmangel die Gesundheit beeinträchtigen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Schlaf unter anderem das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Hormonsystem beeinflusst. Umso wichtiger ist es, die eigenen Schlafgewohnheiten in den Blick zu nehmen; oft reichen schon kleine Veränderungen im Alltag.

Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus kann wesentlich dazu beitragen, dauerhaft besser zu schlafen. Hilfreich sind dabei folgende Ansätze:

- **Regelmäßigkeit:** Wer möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht – auch am Wochenende oder an Feiertagen – unterstützt seinen natürlichen Schlafrhythmus.
- **Chronotypen beachten:** Der Schlafrhythmus sollte zum individuellen Schlaftyp passen. Menschen vom sogenannten Eulen-Typ, die abends spät müde werden und morgens länger schlafen möchten, haben es schwerer, sich an sehr frühe Aufstehzeiten anzupassen.
- **Mittagsschlaf mit Bedacht:** Ein kurzer Mittagsschlaf kann erholsam sein, sollte jedoch nicht länger als 20 Minuten dauern. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte besser ganz darauf verzichten.

Auch die Schlafumgebung spielt eine entscheidende Rolle für erholsame Nächte. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich das Schlafzimmer schlaffördernd einrichten:

- **Dunkelheit:** Licht kann den Schlaf stören. Blickdichte Vorhänge oder Rollläden sowie das Entfernen leuchtender Displays helfen, den Raum zu verdunkeln. Auch der Wecker sollte so stehen, dass das Zifferblatt nachts nicht sichtbar ist.
- **Frische Luft:** Kurzes Lüften vor dem Schlafengehen sorgt für ein angenehmes Raumklima.
- **Angenehme Temperatur:** Ideal ist eine Raumtemperatur von unter 18 Grad Celsius.
- **Ruhe:** Eine möglichst geräuscharme Umgebung fördert den Schlaf. Lassen sich Lärmquellen wie Straßenverkehr oder ein schnarchender Partner nicht vermeiden, können Ohrstöpsel eine einfache Lösung sein.

Rund um das Thema Schlaf halten sich zahlreiche Mythen, die der Nachtruhe eher schaden als nutzen. Um die Gesundheitskompetenz zu stärken, klärt die Stiftung Gesundheitswissen darüber auf und zeigt schlaffördernde Alternativen auf:

- **Mythos „Schlummertrunk“:** Alkohol vor dem Einschlafen kann zwar müde machen, verschlechtert jedoch die Schlafqualität. Der Alkoholabbau führt insbesondere in der zweiten Nachthälfte zu leichterem Schlaf und häufigerem Erwachen.
- **Leicht statt schwer:** Schwere Mahlzeiten am Abend sowie Koffein und Nikotin können den Schlaf beeinträchtigen. Besser sind beruhigende Abendrituale, die beim Abschalten helfen – etwa eine Tasse warme Milch oder Kräutertee, ein Buch lesen, ruhige Musik hören, Tagebuch schreiben oder Entspannungsübungen.



Okay, um so eine Koch-Show am heimischen Herd hinlegen zu können, braucht es mehr als gelegentliches Hanteltraining und Gleichgewichtsübungen im Badezimmer. Doch zum Glück muss dieser Grad von Fitness ja nicht Fernziel sein. Und vielleicht will dieser athletisch-stabile Herr nur davon ablenken, dass er letztendlich auch bloß mit Wasser kocht? Foto: Adobe Stock

Training undercover

Beweglich in den Frühling starten, wer möchte das nicht?
Aber muss man dafür in einen Wettkampf der Körperstrukturen eintreten?
Unsere Autorin zeigt Wege aus der muskulären Optimierungsfalle,
die sich ohne Aufwand und unauffällig in den Alltag integrieren lassen

Wer jahrelang, wie ich, in der sportlichen Hängematte gelegen ist – Sie wissen schon: Kinder, Job, keine Zeit, keine Zeit –, neigt bei der Mobilisierung des eigenen Körpers zur Übertreibung. Man geht walken oder joggen, hängt sich an lustige Geräte mit individueller Muskelfitnessmessung und bekommt recht bald die erfreuliche Mitteilung, die eigenen Muckis seien jünger als man selbst. Nur leider scheinen die Gelenke unterdessen deutlich älter zu sein als man selbst. Vor allem an den weiter entfernt liegenden Körperteilen zieht es, an den Händen und an den Füßen, den Stiefkindern der Fitness, und vielleicht noch mittig unten an der Körperrückseite, an einer entfernten Großtante namens Steißbein, die man so gut wie nie sieht, an der aber vieles hängt, zum Beispiel unser Rückgrat. Was kann man denn für seine vernachlässigten Körperteile tun? Man könnte am Abend vorm Fernseher die Finger durch eifriges Stricken bewegen ... wenn nicht die Schulter hernach immer so schmerzen würde. Kräftige Hände bekommt man sowieso eher beim Teigkneten ... oder im Studio beim Langhanteltraining. Dass Sie mich nicht falsch verstehen, ich hasse die Langhantel, aber der kleine selbst aufzubringende Federschluss, der an den unhandlichen Hantelenden die Gewichte fixiert, kommt

mir gerade recht. Ihn zusammenzudrücken ist ein gutes Training für die schwachen Muskeln an der Hand. Es gibt auch spezielle Handtrainer oder Fingerhanteln fürs Training daheim.

Zweitens die Füße, die wie durchgelaufen sind. Manchmal frage ich mich schon, wie das passieren konnte bei einem Schreibtischjob. Und die Einlagen passen in keinen gescheiten Schuh. Da hilft Dehnen. Im Internet findet man vorzügliche Übungen für Problemfüße, die Sie sogar im Kino oder Theater, ohne Aufsehen zu erregen, durchführen können ... oder Sie setzen sich einmal im Fersensitz auf ihre aufgestellten Zehen, Schmerzskala 11. Aber danach reinste Wellness, versprochen. Man könnte auch regelmäßig die Fußmuskulatur stärken. Zum Beispiel, indem man versucht, Längsgewölbe und Quergewölbe jeweils hochzuziehen, ohne mit den Zehen zu krampfen. Diese unglaublich schwierige Übung gelingt oft nur in der Vorstellung. Aber Sie gewinnen safe einen Achtungserfolg bei Ihren Füßen, wenn Sie öfter üben. Zur Entspannung braucht man dann einen Igelball, wahlweise beinharten Golfball, um seine Plantarfaszie weich zu bekommen. Schmerzskala 9. Der Schmerz lässt nach, sobald man den Fuß vom Bällchen nimmt. Und dann nachspüren, nachspüren ist überhaupt der Wellness-Hit. Außerdem sollte man den unteren Rücken stärken, Übungen dazu

gibt es im Internet, und keine Gelegenheit zum Dehnen der Beintrückseite auslassen, sonst drohen grässliche Rückenschmerzen, die psychisch werden können, oder war das umgekehrt? Ich pflege zum Beispiel ein Bein auf die Zapsäule zu legen, während der Zapfhahn seine Arbeit verrichtet. Weniger peinlich als diese lustige Übung ist ein Beckenboden-Training an der Bushaltestelle, das sieht Ihnen garantiert keiner an, und Ihr Unterleib wird auf Jahre stabil sein. Auch für Männer sind die Übungen geeignet, bei denen unter anderem die Vorstellung empfohlen wird, ein Seidentuch mit dem Beckenboden hochzuheben.

Jetzt zu Fragen des vernachlässigten Gleichgewichts, das essenziell für die Sturzprophylaxe ist. Beim Kaffeeaufgießen am Morgen kann man auf einem Bein stehen oder auch beim Zähneputzen am Abend. Auf einem Bein stehen, einen Arm moderat bewegen und dabei absichtslos den Blick ruhen lassen – welche Körper-Geist-Seele-Kombi ließe sich leichter in den Alltag integrieren?

Ein Wellness-Hotel bietet übrigens die ideale Gelegenheit zum Wahrnehmen entfernter oder unsichtbarer Körperstrukturen. Schicken Sie warme Gedanken an Ihre Füße und die übrigen vernachlässigten Teile Ihres Körper-Geist-Seele-Kontinuums. Und vergessen Sie die Schultern nicht, unsere Schutzengel-Rudimente.

Bettina Rubow

Hüttenhof

WELLNESS, KUSCHELN &
GLÜCKSMOMENTE

★★★★S



Romantische Auszeit zu zweit

Im Adults only Hotel und Luxus-Bergchalet

59
SUITEN &
KUSCHELZIMMER

NEU

SAUNEN 5
3 Pools

Adults
only

3.500 qm²
WELLNESSOASE

9 LUXUS
BERG
CHALETs

Jetzt buchen



Tel.: +49 (0)8585 / 9605638 · www.huettenhof.de

GARHAMMER

GLAMOUR
DAYS

27. + 28.
FEBRUAR

GARHAMMER – MODE ERLEBEN

Internationale Marken, perfekte Beratung und ein Einkaufserlebnis, das bleibt.

Und für den perfekten Ausklang Ihres Shoppingtags:

Ein genussvoller Besuch in unserem Sternerestaurant JOHANN'S.