

FREUDE *pur*

WELLNESS & SPA



Im Gespräch

Ayurveda-Expertin
Dr. med. Helene Atalla

Im Gleichgewicht

Themenspezial Yoga

Im Trend

Virtual Fitness in
Wellnesshotels



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 Wohlgefühl.

GLÜCKSMOMENTE

gültig bis 19.12.2024
Anreisetage: So - Di

3 Übernachtungen inkl.
3/4-Jagdhof-Verwöhpension

- 1 Treatment nach Wahl
- Wellness-Massage, 50 Min. ODER
 - Gesichtsbehandlung mit BABOR Kosmetik, 50 Min.

ab € 822 p.P. im DZ-Classic



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

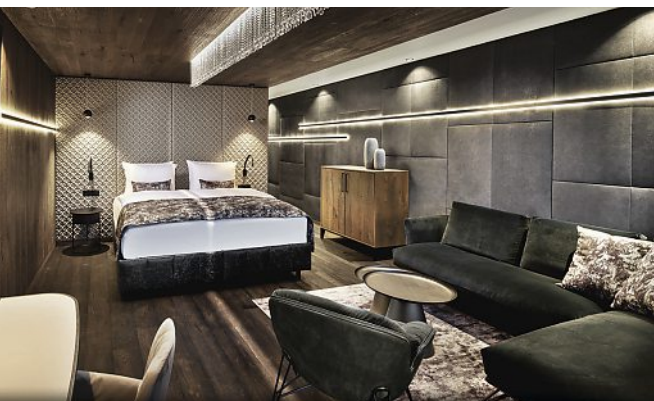
JAGDHOF-HIT

gültig bis 19.12.2024
Anreisetage: So & Mo

4 Übernachtungen inkl.
3/4-Jagdhof-Verwöhpension

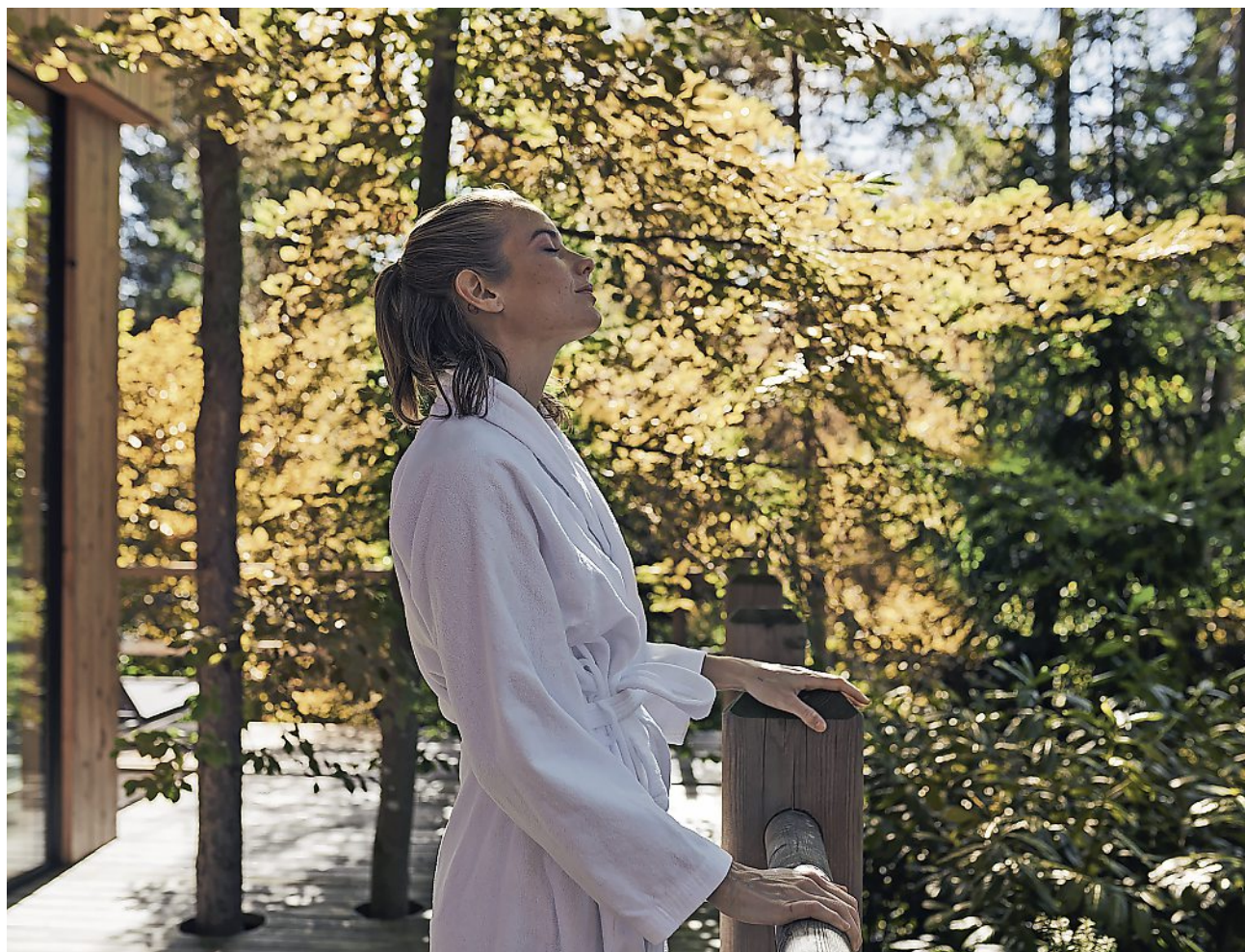
- 1 Treatment nach Wahl
- Wellness-Massage, 50 Min. ODER
 - Meersalzöl-Peeling & Relax-TK-Massage, 45 Min.

ab € 1.033 p.P. im DZ-Classic



Es gibt Momente, da weiß man: Das hier ist der rechte Ort zur rechten Zeit. Hier ist der Platz zum Durchatmen, und zwar genau jetzt, nicht nächstes Jahr, nächste Woche, nach diesem Projekt oder jener Aufgabe. Vor allem, wenn sich der Sommer noch nicht ganz verabschiedet hat und sich der Herbst mit seinen herrlichen Farben immer bemerkbarer macht, ist eine Auszeit ideal. Die Temperaturen für Outdoor-Aktivitäten sind noch mild bis angenehm frisch, im Wellnesshotel wartet das Verwöhnprogramm für ein Wochenende, mehrere Tage, eine Woche oder vielleicht sogar länger ...

Foto: IDM Südtirol-Alto Adige/Manuel Ferrigato



Wo Fremde zu Vertrauten werden können

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn wir von Menschen sprechen, die wir absolut nicht kennen, sind sie manchmal nicht nur Fremde. Nein, unser Sprachgebrauch setzt da noch eins drauf und pappt ihnen mitunter die Vorsilbe „Wild-“ an. Wir haben auch die Angewohnheit, ihnen Vollkommenheit zuzusprechen, der „vollkommen Fremde“ ist dann das Pendant zum „perfect stranger“ im Englischen.

Ob wild, vollkommen oder „perfect“ – Fremde sind jene, denen wir beim Kennenlernen nicht gleich um den Hals fallen, schon gar nicht wir Deutsche, denen Eröffnungsritual-Küsserei, wie sie etwa Spanier (zweimal) oder Belgier (sogar dreimal!) großzügig verteilen, oftmals die Verlegenheitsröte ins Gesicht treibt.

Und doch: Es empfiehlt sich und gebietet der Anstand, bei Menschen, die sich einem gerade vorgestellt haben oder die einen spontan-freundlich ansprechen, zunächst davon auszugehen, dass sie einem wohlgesinnt sind. Im Berufsleben ist diese Freundlichkeit von Anfang an *Conditio sine qua non* – ohne die kommt man gar nicht oder eben sehr schwer ins Gespräch, geschweige denn ins Geschäft.

Wenn wir verreisen, treffen wir zwangsläufig auf Fremde: Das Hotelpersonal, das sich um unsere Zimmer kümmert, die Serviceleute im Restaurant, das Profiteam im Wellnessbereich – sie alle haben wir irgendwann zum ersten Mal gesehen. Sollte es uns beim ersten Aufenthalt so gut gefallen haben, dass wir gerne nochmal oder regelmäßig zum Wellness dort Station machen, sind diese Menschen nicht mehr Fremde, sondern vielleicht so etwas wie Vertraute geworden, zu denen man gerne immer wieder kommt. Ist das der Fall, haben Sie sich für eine gute Einrichtung entschieden.

In diesem Heft finden Sie nicht nur Wissenswertes und Inspirierendes rund um die Themen Wellness und Gesundheit. Wir haben hier auch wieder jede Menge Anregungen für erholsame Aufenthalte in beeindruckenden Häusern, gelegen in wunderschönen Regionen, mit großem Vertrautheitspotenzial.

Viel Freude beim Entdecken!
Natascha Gerold
Redaktion „Wellness und Spa“



Natascha Gerold.

Foto: Frank Lübke

Impressum

Verlag | Süddeutsche Zeitung GmbH

Hultschiner Straße 8 · 81677 München

Anzeigen | Christine Tolksdorf (verantwortlich)

(Anschrift wie Verlag)

Texte | Natascha Gerold (verantwortlich)

Gestaltung | SZ Medienwerkstatt

Titelfoto | Yoga am Setzberg.

Foto: Der Tegernsee / Hansi Heckmair

Druck | Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH

Zamdorfer Straße 40 · 81677 München

Vertrieb | vertrieb.kaufdown@sz.de

Diesmal im Heft

06 Kurzmeldungen

Gute Neuigkeiten Ihrer Gastgeber

08 Interview

Dr. Helene Atalla ist Internistin, Allgemeinmedizinerin und Ayurveda-Spezialistin

10 Wellness gegen den Blues

Sauna, Massagen und Pflege erhalten das Wohlergehen

12 Multitalent in Lila

Echter Lavendel soll 100 Wirkstoffe enthalten

14 Lange gut leben

Wellnesstrend Longevity

16 Dreimal täglich empfohlen

Kauen von zuckerfreiem Kaugummi ist gut für die Zähne – aus mehreren Gründen

18 Die Göttliche

Die japanische Massagetechnik Yumeiho wird auch hierzulande immer beliebter

19 25 Jahre Therme Erding

Erfolgsstory des Heilbadens im Urlaubsambiente

20 Aqua-Healing

Die Kraft der Leichtigkeit

22 Produktneuheiten

Empfehlungen aus der Redaktion

32 Arznei aus der Tiefe

Heilwasser ist Wohlergehen Schluck für Schluck – auch zu Hause kann es die Gesundheit fördern

34 Weniger Kilos ohne zu leiden

Schluss mit den Selbstvorwürfen! Psychologisch motiviertes Abnehmen liefert viel Inspiration

38 Relax before boarding

An großen Flughäfen kann man nicht nur entnervt warten, sondern auch wunderbar entspannen

40 Informiert und inspiriert

Meldungen aus Wellness und Gesundheit

46 Wohltuendes „Weiter so“

Wellnessangebote als Mitarbeitermotivation

49 Personal Shopping

Darum ist persönliche Einkaufsberatung die reinste Wellness

52 Ausflugstipp Bad Steben

Interessante Thementouren rund um Bayerns nördlichstes Staatsbad

54 Glosse

Alles einsteigen! Was einen bei der Bier-Wellness im großen Holzfass erwartet



24

Brille auf und los!
Virtual Fitness macht
Spaß und ist quasi
nebenbei effektives
Workout.

Foto: Hotel Jagdhof

Themenspezial Yoga:
Mehr als eindrucks-
volle Posen – seit
Jahrtausenden hilft die
Lehre Menschen,
beweglich und
gesund zu bleiben.

Foto: Adobe Stock



25 – 29



50

Gesundheitspflanze
des Jahres:
Wobei Holunder hilft,
was man mit ihm
machen kann und
worauf man
achten sollte.

Foto: Horst Kramer

amaril

BOUTIQUE HOTEL

Herbst-
Winter-Special
ab 15.09.2024
3 Nächte ab € 444,-
pro Person

Stilvoll abtauchen
und die Welt einfach Welt sein lassen!
Dein Hideaway in Südtirol

Adults-Only 4****S Boutique Hotel . Nur 14 Suiten und 10 Appartements
Eingebettet in 10.000 qm wunderschönen Garten



Gute Neuigkeiten von Ihren Gastgebern

Natur- und Designhotel erstrahlt in neuem Glanz

Aktivurlaub im „Das.Goldberg“:

Das ist Wandern, Golfen und Entspannen in den Alpen

Seit Juli dieses Jahres präsentiert sich das Natur- und Designhotel „Das.Goldberg“ in Bad Hofgastein in neuem Glanz und bietet Wohlfühlmomente auf höchstem Niveau. Ein besonderes Highlight ist der auf 22 Meter erweiterte Infinitypool, der über die Geländekante hinausragend endet und ein atemberaubendes Bergpanorama verspricht. Ergänzt wird das Wellnessangebot unter anderem durch ein neues, erfrischendes Kaltwasserbecken mit Wasserfall, einen neuen Whirlpool und ein Schaumdampfbad. Wer neben der Entspannung sportlich aktiv werden möchte, ist hier ebenfalls bestens aufgehoben. „Das.Goldberg“ bietet geführte Wanderungen mit dem hoteleigenen Bergführer Christian durch den Nationalpark Hohe Tauern, wo Gäste die unberührte Natur und klare Bergseen erkunden können, und einen Rotwild-E-Bike-Verleih direkt im Hotel an. Golfer kommen im nahegelegenen Golfclub Gastein auf ihre Kosten, der nur wenige Minuten vom Hotel entfernt liegt und inmitten einer malerischen Landschaft beste Bedingungen für eine Runde Golf bietet. Im Einklang mit der Philosophie „Wald.Wiese.Wertvolles“ verbindet „Das.Goldberg“ Naturerlebnis, Entspannung und sportliche Aktivität zu einem ganzheitlichen Konzept, das den Gästen einen unvergesslichen Aufenthalt ermöglicht.

„Das.Goldberg“ in Bad Hofgastein verwöhnt seine Gäste mit neuen Höhepunkten wie dem Infinitypool.

Foto: Günter Standl



Das 4-Sterne-Superior-Hotel Klosterhof wurde mit dem Spa Star Award für sein Spa Babymoon-Konzept ausgezeichnet.
Foto: 4kfactory / Ignaz Serr

Klosterhof gewinnt Auszeichnung

Im Rahmen des Branchen-Kongresses „Spa Life“ wurde das 4-Sterne-Superior-Hotel mit dem Spa Star Award in der Kategorie „Spa Konzept“ ausgezeichnet

Der Spa Life Kongress ist die bedeutende Plattform für Networking und den Austausch von Fachwissen in der Gesundheits- und Wellnessbranche im deutschsprachigen Raum. Auch heuer nahmen wieder zahlreiche Profis teil, darunter Hoteliers aus dem gesamten Raum Deutschland, Österreich und der Schweiz. Eröffnet wurde der Kongress von der bayerischen Landwirtschaftsministerin Michaela Kaniber, in deren Verantwortungsbereich auch der Tourismus gehört. Es wurden zwei spannende Tage mit interessanten Vorträgen zu aktuellen Branchenthemen, Highlights und Trends im Ausstellungsbereich sowie konstruktivem Austausch unter den Teilnehmenden.

Höhepunkt des Spa Life Germany 2024 war der Galaabend im „Magazin3“ der Alten Saline Bad Reichenhall mit der Verleihung der Spa Star Awards – und dem Sieg des Klosterhof Alpine Hideaway & Spa in der Kategorie „Spa Konzept“. Mit seinem Spa-Konzept für werdende Eltern konnte sich das 4-Sterne-Superior-Hotel Klosterhof gegen namhafte Konkurrenten wie das La Maiena Meran Resort in Südtirol und das Severin's Resort & Spa auf Sylt durchsetzen.

www.klosterhof.de; www.redspa.de/spa-life-germany

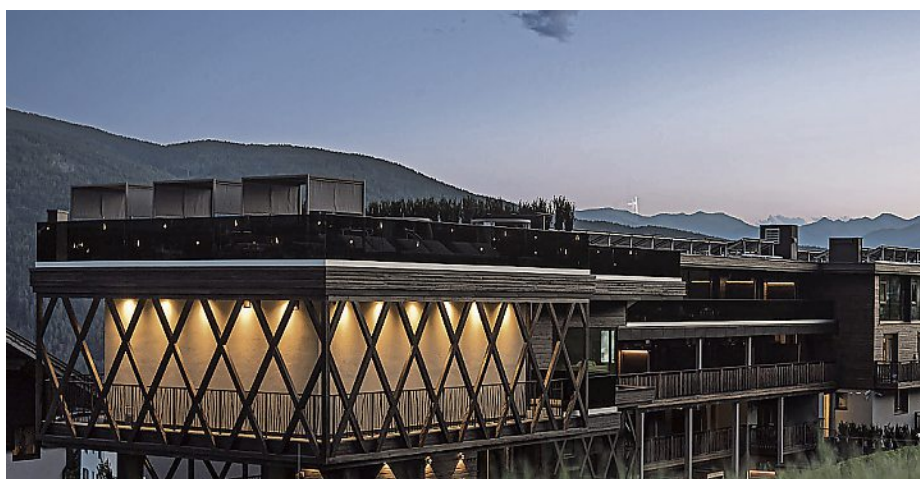
Jederzeit eine gute Entscheidung

Sinnlicher Sommer und aktiver Herbst im Naturresort Puradies

Das Puradies spendet Momente der Ausgeglichenheit. Unglaublich wohltuend wirken dabei die Ruhe der Alleinlage und die frische Bergluft, die sanft die Sinne umschmeichelt, während der Blick über die beeindruckende Alpenkulisse schweift. Die Magie des Puradies verzaubert im Sommer mit stiller Schönheit und natürlichem Charme. Regenwetter? Kein Problem! Die zwei Bereiche des 1500 Quadratmeter großen Heaven Spa stehen für Wellnesswonnen aus der Kraft der Natur. Rund um das Naturresort findet sich ein Netz aus idyllischen Wanderwegen durch das malerische Salzburger Land. Wenn sich die Blätter der umliegenden Wälder färben und die Natur die letzten kräftigen Sonnenstrahlen sendet, beginnt der Herbst und damit die perfekte Zeit fürs Wandern und Biken rund um das Resort. Das Puradies ist auch im Herbst ein Ort zum Auftanken. Achtsam entworfene Retreats bilden deshalb einen Grundpfeiler des Angebots. Meditation und Yoga, aber auch „breathwork“ faszinieren zunehmend die Gäste. Diese sehr kraftvolle und aktive Meditationstechnik wird in einem intensiven Workshop zur gezielten Verbesserung der Atmung erlernt. Manchmal reicht eine einfache Herbstauszeit, um voller Energie in das Winterhalbjahr zu starten: natürlich, inspirierend, erholsam. Mit allen Annehmlichkeiten der Wellnessoase Heaven Spa, inklusive beheiztem Bergpanorama-Pool, Kaminlounge, Yoga-Atelier, Fitnessstudio und vielen gemütlichen Rückzugsmöglichkeiten.



Foto: The Creating Click



Frische Highlights, bewährter Genuss, besondere Auszeit

Das neue Terentnerhof-Feeling im Südtiroler Pustertal

Bereit für die geballte Ladung Sonne, Erlebnis und Urlaubsgefühl? Dann sind Sie bei uns genau richtig, denn seit unserem Umbau erwartet Sie das ganz neue Terentnerhof-Feeling. Das bedeutet, wir haben alles, was die Wanderlust weckt, die Geschmacksknospen anregt, den Kuschelfaktor erhöht und die Entspannung perfektioniert – umgeben von atemberaubenden Bergen, die zu Abenteuern locken. Eingehüllt in gemütliche und stilvoll eingerichtete Zimmer. Verzaubert von den Geschmacksnuancen, die Chef Harry auf die Teller bringt. Und zu guter Letzt noch erfüllt von Seelenruhe und Erholung in unserem Wellnessparadies auf drei Etagen. Mehr kann das Urlaubsherz doch gar nicht wollen.

Foto: Manuel Kottetsteger



Der neue TH

Besonderes Feeling,
bewährter Genuss,
frische Highlights



„Das Ziel ist, dass man den **Therapeuten** gar nicht mehr braucht“

Die Ayurveda-Medizin unterstützt die eigene Achtsamkeit und ist gerade deswegen so zeitgemäß

Ayurveda ist so viel mehr als nur eine erholende Massage oder eine besonders gesunde Mahlzeit. Als Komplementärmedizin kann sie die schulmedizinische Herangehensweise effektiv ergänzen. Davon ist

die österreichische Medizinerin Dr. med. Helene Atalla überzeugt. Nachdem sie bei eigenen dauerhaften Beschwerden Linderung durch die traditionelle indische Heilkunst erfahren hat, hat sie ihr klassisches Studium um eine Ausbildung zur Ayurveda-Spezialistin ergänzt.

Im Interview erläutert sie, bei welchen Krankheitsbildern eine entsprechende Therapie erfolgreich sein kann und wie wichtig es ist, auf die eigene Mitte zu achten.

Frau Atalla, Sie sind promovierte Internistin und Allgemeinmedizinerin. Wie sind Sie denn zusätzlich zur Ayurveda-Medizin gekommen?

Helene Atalla: Das war aus einer persönlichen, aus einer Krankheitsgeschichte heraus. Ich hatte eine sehr schlimme Migräne, die sich im Studium entwickelt hat und währenddessen immer stärker geworden ist. Ich habe schulmedizinisch alles probiert, was es da an Therapiemöglichkeiten gibt, und bin dann aber irgendwann damit nicht mehr weitergekommen, weil es nicht wirklich besser geworden ist. Eher zufällig hat mich dann meine Mutter zu einem Vortrag eines Ayurveda-Arztes mitgenommen. Am Anfang hab' ich das als Schulmedizinerin gar nicht so wirklich ernst genommen, fand es dann aber total faszinierend, was er in seinem Vortrag erzählt hat. Es ging dabei neben der Migräne auch um träge Verdauung, Verspannungen im Nacken, Infektanfälligkeit ... alles Themen, die mich schon begleitet haben, und die dann plötzlich einen gemeinsamen Nenner gehabt haben. Und nachdem ich eh nicht mehr gewusst habe, wie ich diese Migräne therapieren soll, habe ich den Arzt dann auch mal aufgesucht. Ich war also zunächst selbst Patientin. Das hat mir dann tatsächlich geholfen, sodass ich nach zwei Jahren wirklich migränefrei war – und bis heute noch bin.

Was war es genau, das Ihnen in dieser Therapie geholfen hat?

Kräuterpräparate sind natürlich ein großer Teil so einer Therapie, aber ich habe schon auch meine Ernährung und meinen Lebensstil sehr umgestellt. Denn das ist ja meist die Ursache – so reflektiert muss man sein.

Ayurveda kennen viele vielleicht am ehesten aus dem Bereich Ernährung oder von Massagetechniken fürs Wohlbefinden, wo ist denn da die Abgrenzung zur Ayurveda-Medizin?

Da geht es nicht nur um Befindlichkeiten, sondern es geht mehr in die Tiefe. Symptome und Krankheiten, bei denen man mit hochdosierten Kräuterpräparaten arbeitet, die dann zum Teil wegen der hohen Dosis als verschreibungspflichtige Präparate eingestuft werden – also nicht als Nahrungsergänzungsmittel frei käuflich sind. Zusammen mit einem Plan für Ernährung und Verhaltenstherapie, der individuell auf die Person und die Beschwerden abgestimmt ist.

Die ayurvedische Lehre und die Schulmedizin sind eine „wunderbare Kombination“, wie Helene Atalla sagt.

Foto: Uschi Wolf

Kaufdown Wellness & Spa



Und Sie sagen, dass sich Schulmedizin und Ayurveda nicht ausschließen, sondern sich sogar sehr gut ergänzen, oder?

Ja, denn beide Formen der Medizin haben gewisse Stärken und Schwächen, diese gleichen sich optimal aus. Die Schulmedizin hat ihre Stärken bei akuten und schweren Erkrankungen sowie Notfällen. Vom akuten Infekt über den Herzinfarkt und Schlaganfälle bis hin zu Krebserkrankungen, da hat die Schulmedizin ihre Stärken. Ayurveda hingegen ist keine Akutmedizin. Sie ist hilfreich von der Gesundheitserhaltung bis hin zu vielen chronischen und psychosomatischen Erkrankungen, wo die Schulmedizin ihre Schwächen hat. Somit eine wunderbare Kombination aus beiden Medizinwelten. Eine schulmedizinische Therapie schließt die gleichzeitige ayurvedische Therapie nicht aus – man muss sich nicht fürs Entweder-oder entscheiden, sondern kann beide Lehren für sich und seine Gesundheit nutzen. Das ist meiner Meinung nach der effektivste Weg, um Krankheiten ganzheitlich und nachhaltig zu therapieren.

Gibt es denn konkrete Krankheitsbilder, bei denen Sie die Erfahrung gemacht haben, dass man zumindest recht sicher davon ausgehen kann, dass Ayurveda das Mittel der Wahl sein könnte?

Ja, bei chronischen Kopfschmerzen zum Beispiel, oder auch bei chronischen Bauchbeschwerden wie dem Reizdarm-Syndrom. Stark ist Ayurveda auch bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Verstopfung. Ich habe da wirklich gute Erfahrungen gemacht, etwa bei Patienten, die zuvor Abführmittel genommen haben, dann aber erst mit der therapeutischen Kombination aus ayurvedischen Kräuterpräparaten und einer Ernährungsanpassung eine wirkliche Verbesserung gespürt haben. Ebenso ist Ayurveda sehr stark in der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden oder Asthma.

Wenn ich mich für die Ayurveda-Medizin interessiere: Wie erkenne ich, ob eine Therapeutin oder ein Therapeut wirklich fundierte Kenntnisse hat und keinen Humbug betreibt?

Das Wichtigste ist zu schauen, ob diejenige oder derjenige eine ordentliche Ausbildung hat. Es mag Leute geben, die sozusagen Quereinsteiger im Gesundheitswesen sind, Kurse besucht haben und ihre Arbeit dann gewissenhaft und seriös machen, das will ich gar nicht schlechtreden. Meiner Meinung nach ist man aber bei Gesundheitsberufen als Basisausbildung am besten aufgehoben, wenn es um gesundheitliche Beschwerden geht. Je fundierter die Ausbildung auch im schulmedizinischen Bereich ist, desto besser. Denn so kann man auch besser erkennen, ob Ayurveda das Mittel der Wahl ist, oder vielleicht doch die Schulmedizin. Oder noch viel wichtiger: Braucht es vielleicht noch eine schulmedizinische Abklärung? Zum Beispiel eine Magenspiegelung oder einen Ultraschall. Nicht, dass etwas übersehen wird – das ist, glaube ich, ein ganz wichtiger Aspekt. Ich sage immer wieder: Die Basis ist die Schulmedizin. Insbesondere in der Grundabklärung von Beschwerden. Ich würde beispielsweise nie jemanden mit Bauchbeschwerden therapieren, ohne dass ich vorher eine schulmedizinische Abklärung mache oder mich vergewissere, dass diese bereits gemacht worden ist.

Wie wichtig ist die Offenheit der Patienten für eine Ayurveda-Therapie?

Ein gewisser Wille muss schon die Basis sein, sonst wird es auch schwierig, die Hinweise zur Umstellung der Ernährung und der Lebensweise umzusetzen. Meiner Erfahrung nach basiert ein Erfolg zu 50 Prozent auf den Kräuterpräparaten und zu 50 Prozent auf der Anpassung des Lebensstils. Wenn Patienten zum Beispiel nur die Präparate einnehmen, wird sich eine gewisse Verbesserung einstellen – aber diese wird nicht nachhaltig sein. Man muss bereit sein, seine Gewohnheiten anzuschauen, ob es da etwas gibt, was geändert werden sollte. Es ist aber



Die Ernährungslehre ist, neben Massagen, bestimmten Reinigungspraktiken und Yoga, zentrales Element von der „Lehre vom langen und gesunden Leben“, wie die Übersetzung von Ayurveda aus dem Sanskrit lautet.

Foto: Adobe Stock

keine Glaubensfrage, denn Ayurveda hat absolut nichts mit Esoterik oder dem Placebo-Effekt zu tun.

Im Ayurveda gibt es den Begriff des „Dosha“, so einer Art der Typ-Einteilung. Auf Ihrer Internetseite findet sich sogar ein Test, ob man jetzt eher ein flexibler, zielstrebig oder genussvoller Typ ist. Was bedeutet Dosha genau?

Wir bestehen – wie die Tiere und die Natur auch – aus den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Jeweils zwei dieser Elemente bilden sozusagen ein Dosha, das den Konstitutionstyp bezeichnet. Die drei Doshas „Vata“, „Pitta“ und „Kapha“ sind Energieprinzipien oder biophysikalische Wirkmechanismen, die in jedem Menschen vorhanden sind und sämtliche Körpervorgänge steuern. Wir bekommen entsprechend unserer Gene eine gewisse Verteilung dieser Doshas bei der Geburt mit – eine Mischung unserer Eltern. In der Schulmedizin würde man das als Genetik bezeichnen. Dann kommt das Leben: Bestimmte Ereignisse, Umstände, Ernährungsweisen, der Lebensstil und so weiter, die auf diese Grundkonstitution einwirken. Auch diesen Begriff kennen wir in der Wissenschaft mittlerweile als Epigenetik, also alles was uns rund um die Gene so beeinflusst. Nun kann es dann im Laufe des Lebens zu einem Ungleichgewicht dieses Doshas kommen. In Folge funktioniert der Organismus nicht mehr optimal und Beschwerden oder Krankheiten entstehen. Der Ayurveda folgt hier einem Naturgesetz: Dem Gesetz der Homöostase. Gleichgewicht bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden. Ungleichgewicht bedeutet Beschwerden oder Krankheiten.

Und je nach Typ unterscheidet sich dann der individuelle Behandlungsansatz?

Genau. Aber ganz wichtig: Diese grundsätzliche Typeneinteilung ist zwar oft interessant für die Patienten, aber ansonsten sekundär. Denn bei der Behandlung wird nicht der Patient, sondern es werden die Beschwerden den Doshas zugeordnet und dementsprechend stimme ich dann die Therapie ab. Das heißt, bei einem Kapha-Typ muss nicht immer auch das Kapha behandelt werden. Es

kann auch sein, dass ein anderes Dosha aus dem Gleichgewicht ist und deswegen ausgeglichen werden muss.

Sie haben uns ja von Ihrer Migräne erzählt, die Sie mit der Ayurveda-Medizin in den Griff bekommen haben. War das eine temporäre Therapie oder dauert sie immer noch an?

Ich habe die Kräuterpräparate über eine Zeit von zwei Jahren genommen, das heißt sie sind temporär einzusetzen und keine Sache für immer. Der Ansatz von Ayurveda ist es, mit den Kräutern ein Ungleichgewicht zu therapieren. Der andere Teil des Therapieerfolgs sollte dadurch entstehen, dass die Patienten ihre Lebensweise hinterfragen. Das war bei mir auch ein eher langer Zeitraum mit den Kräutern, aufgrund der starken Beschwerden. Normalerweise liegt die Zeit der Einnahme zwischen sechs und zwölf Monaten. Es dauert natürlich, bis man sein verändertes Verhalten in den Alltag integriert hat und Gewohnheiten umstellt. Und in dieser Zeit hat man eben die unterstützende Kombination mit den Kräuterpräparaten. Das Ziel ist aber, dass man langfristig den Therapeuten gar nicht mehr braucht, sondern dann selber weiß, welche Verhaltensweisen und welche Ernährung sich in welcher Form auf die Doshas auswirken. Hier kommt dann die sogenannte Achtsamkeit ins Spiel, das heißt, auf sich selbst zu schauen und sich selbst überhaupt wahrzunehmen. Und damit ist nicht etwa gemeint, egoistisch zu sein, sich selbst im Spiegel anzuschauen oder Selfies mit dem Handy zu machen, sondern in sich zu schauen und sich zu fragen: „Wie geht es mir wirklich?“ oder „Was brauche ich momentan?“ Dieses Verhalten wird in unserer Gesellschaft leider oft nicht gelernt – ist aber ganz besonders wichtig für unsere Gesundheit.

Das Gespräch führte Kai-Uwe Digel.

Kopf hoch

Atemwege, Haut, Gelenke, Stimmung:
Herbst und Winter sind Jahreszeiten, die uns körperlich und seelisch fordern.
Mit diesen Wellnesstipps kann alles (ein bisschen) besser werden!



Wenn es wieder kühl wird, grau und windig, wenn sich das Leben wieder meistens in geschlossenen Räumen abspielt und das beginnende neue Arbeitsjahr nach den Sommerfreuden alle Aufmerksamkeit gefangen nehmen will, tut bewusster Ausgleich gut. Wärme, Licht, Luft und Bewegung sollten jetzt aktiv ins Leben geholt werden, damit man gesund und munter durch die dunklen Jahreszeiten kommt. Stichwort Wärme oder vielmehr Hitze: Wer regelmäßig eine Sauna besucht, stärkt das Immunsystem, trainiert den Kreislauf, kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die geistige und muskuläre Tiefenentspannung. In der klassischen finnischen Sauna beträgt die Temperatur zwischen 80 und bis über 100 Grad Celsius – eigentliche eine Zumutung für den Körper, der sich abmüht, die eigene Temperatur von 37 Grad zu halten. Dazu produziert er Schweiß, bis zu einem halben Liter pro Saunagang. Die Hitze weitet die Blutgefäße, das Herz schlägt schneller – wie bei leichtem Fieber. Nach dem Saunagang geht's unter die eiskalte Dusche – die Blutgefäße ziehen sich schlagartig wieder zusammen. Ein nachgewiesenes gutes Training, um den Körper gesund zu halten. Wer Probleme mit Herz oder Blutdruck hat, muss jedoch leider verzichten. Ins Reich der Mythen gehört das Ausschwitzen von Schadstoffen beim Saunagang. Das Schwitzen dient dem Körper zur Kühlung, die Entgiftung erfolgt allein über Nieren und Leber. Ein Hauch von Orient und damit Urlaubsfeeling beschert ein Besuch in einem Hamam, also einem türkischen Dampfbad. Mit 45 bis 50 Grad Celsius ist es nicht so heiß wie eine Sauna, dafür ist die Luftfeuchtigkeit mit über 90 Prozent sehr hoch. Die Muskeln lockern sich, in der Folge lösen sich spürbar Verspannungen. Das dünne Hamam-Tuch, das die ganze Zeit um den Körper gewickelt bleibt, ist jetzt ganz nass und sorgt dafür, dass er sich weder überhitzt noch abkühlt. Traditionell folgt im Hamam auf die Hitze eine Massage. Zuerst das Peeling: Der ganze Körper wird abgeschrubbt.

Links: Eine Massage mit dem Kese, einem Handschuh aus Ziegenhaar oder Kokosfasern, gehört zu einem traditionellen Besuch im Hamam dazu. Fotos: Adobe Stock

Rechts: Feuchtigkeitscreme für ihn ist zum Glück längst nicht mehr verpönt. Schließlich ist gepflegte Haut auch Männersache.

Allzu Empfindlich darf man nicht sein, denn der Kese, ein Handschuh aus Ziegenhaar oder Kokosfaser, kann ganz schön kratzig sein. Mit sanftem Druck wird die gesamte Hautoberfläche von Schüppchen und Porenablagerungen befreit. Dabei wird die Durchblutung des Bindegewebes angeregt, Muskeln und Sehnen werden gedehnt. Zwischendurch gibt's Warm- und Kaltwassergüsse. Nun folgt eine Seifenmassage mit einem kleinen Sack aus Leinen, der in Seifenlauge getaucht wird. Der Masseur pustet hinein, um ihn aufzublasen, und drückt ihn dann, bis große Schaumflocken auf den Körper des Badegastes fallen. Wieder wird ausgiebig massiert. Zum Abschluss wird der Schaum mit warmen Güssen abgewaschen, kaltes Wasser bringt den Kreislauf wieder in Schwung. Ob Sauna oder Dampfbad – am tollsten ist das Schwitzen als krönender Abschluss eines Workouts im Fitnessstudio, mit einem vom individuell angepassten Trainingsplan für Ausdauer, Muskeln und nicht zu vergessen Dehnung. Ein solches Programm empfiehlt sich zwei- bis dreimal pro Woche auf den Tagesplan. Selbst wer sich nur grummelnd durch den Novembernebel zum Studio schleppt, verlässt es danach garantiert mit viel besserer Laune und hat dazu noch ordentlich was für die Gesundheit getan. Regelmäßige Saunabesuche machen übrigens auch die Haut schön und geschmeidig, kurbelt die Hitze doch die Durchblutung an, wodurch die Haut besser mit Sauerstoff versorgt wird und in Folge langsamer austrocknet. Doch sollte man in der kühlen Jahreszeit noch mehr für die Haut tun. Schließlich ist sie durch den Wechsel eisiger Winde und trockener Heizungsluft in Innenräumen einem stressigen Wechselbad ausgesetzt. Dazu kommt, dass die Haut

bei sinkenden Temperaturen weniger Talg produziert. Im Normalfall sind es täglich ein bis zwei Gramm, bei mehr ärgern wir uns über fettige Haut. Im Winter wird nun der Fettfilm immer dünner, der Schutz vor Verdunstung nimmt ab. Trockene Heizungsluft entzieht ihr zusätzlich Feuchtigkeit. Sie wird spröde, trocknet aus, es entstehen kleine Risse. Es kommt zu Spannungsgefühlen, eventuell sogar Juckreiz. Pflegeprodukte – auch beim Duschen oder Baden – müssen nun abgestimmt werden, feuchtigkeits spendende Cremes sorgen für die notwendige Fettzufuhr. Empfehlenswert sind Produkte mit pflanzlichen Ölen wie Arganöl, Sheabutter oder Linolsäure. Besondere Aufmerksamkeit verdienen jetzt Lippen, Hals und Dekolleté. Wohlfühluxus nach einem langen Tag sind pflegende Feuchtigkeitsmasken, zum Beispiel mit Aloe Vera, Hanf oder Avocado.

Sicher tut es bei Eis und Kälte gut, sich mit einem Schmöker und einer Kanne Tee im Schein der Kerzen unter die Kuscheldecke zu verkriechen, doch Vorsicht: Der Mensch braucht zum Wohlbefinden das Jahr hindurch Licht. Lichtmangel schlägt aufs Gemüt, belastet den Körper und kann sogar krank machen und Depressionen begünstigen. Wenn also an den kurzen Tagen die Sonne scheint, tut sich der oder die etwas Gutes, die sich im Freien bewegt. Wenn das nicht geht, können Lichttherapien mit starken Tageslichtlampen Abhilfe schaffen, denn einfaches künstliches Licht kann den Mangel am sogenannten blauen Licht der Sonne nicht kompensieren. Die Netzhaut des Auges reagiert auf die spezifischen Strahlen des Tageslichts und gibt die Information ans Gehirn weiter. In der Folge wird weniger Melatonin, so der Name des Schlafhormons, ausgeschüttet, dafür werden die Wohlfühlhormone Serotonin und Cortisol freigesetzt. Die Stimmung steigt, die Müdigkeit nimmt ab. Am besten setzt man sich morgens für eine halbe Stunde vor eine solche Tageslichtlampe, die mindestens 2500 Lux haben sollte. Professionelle Lampen haben sogar mindestens 10.000 Lux. Bereits zwei Wochen Lichttherapie können dazu beitragen, die negativen Folgen der winterlichen Dunkelheit abzufedern.

In jedem Augenblick des Lebens ist man von Gerüchen umgeben, nimmt sie jedoch oft nicht wahr. Dabei haben sie laut Wissenschaft stärker als jeder andere Sinneseindruck Einfluss auf unser Verhalten und unsere Gefühle. Die Aromatherapie kann demnach ein weiterer Baustein sein, der hilft, den Winterblues zu vertreiben. Ätherische Öle erzeugen positive Gefühle, hellen die Stimmung auf und machen Erinnerungen an die warmen Monate lebendig. Die organischen Stoffwechselprodukte werden in den Öldrüsen bestimmter Pflanzen gebildet. Sie sind wasserlöslich und bei Raumtemperatur verflüchtigen sie sich vollständig. Bei der Aromatherapie meldet die Nase eine günstige Duftinformation an das Gehirn, genau genommen das limbische System. Dieser Teil des Gehirns gehört zur Steuerzentrale des vegetativen Nervensystems. Je nach Duftstoff werden hier Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, ausgeschüttet, die die Emotionen und Stimmungen beeinflussen. Wer den wohltuenden Einfluss der Aromen nutzen will, kann dies mit Duftlampen, Raumsprays oder Badezusätzen tun. Besonders wohltuend ist eine Massage, für die die Aromen mit nativen Pflanzenölen, zum Beispiel Mandelöl, gemischt wurden. Hier eine Auswahl an ätherischen Ölen die die Stimmung heben und daher besonders für die dunkle Jahreszeit geeignet sind: Neroli wird aus den weißen Blüten der Orange gewonnen und hat einen süßlichen Duft, der die Stimmung aufhellen kann. Das Aroma von Basilikum soll nervenstärkend und entspannend sein. Ein weiteres Winteraroma ist die Zeder, die beruhigend und harmonisierend wirken soll. Rosmarin regt den Kreislauf an und fördert zudem die Durchblutung. Thymian unterstützt das Immunsystem und lindert Probleme der Atemwege.

Winters wie sommers gilt: Es dient dem eigenen Wohlbefinden, auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu horchen – das ist nicht so selbstverständlich, wie man im ersten Moment meinen möchte. Es gibt Zeiten, in denen man Abstand vom Alltagstrubel braucht. Dann mag ein sozialer Rückzug angebracht sein, um sich zu sortieren und auf den Boden zu kommen. Zu einer anderen Zeit ist ein Austausch mit anderen belebend und es ist hilfreich, Freunde zu treffen. Zur Selbstfürsorge kann auch gehören, sich selbst ein Lächeln zu schenken, ein aufmunterndes Lob und ein Ja zum Leben.

Sona Hähnel

Kaffee und Kuchen? Feine Sache! Aber auch in der Sauna lässt sich mit der besten Freundin wunderbar ratschen. Gesund ist der Besuch im Schwitzkasten obendrein.



★ ★ ★ ★ ★
**ANDREUS
RESORTS**

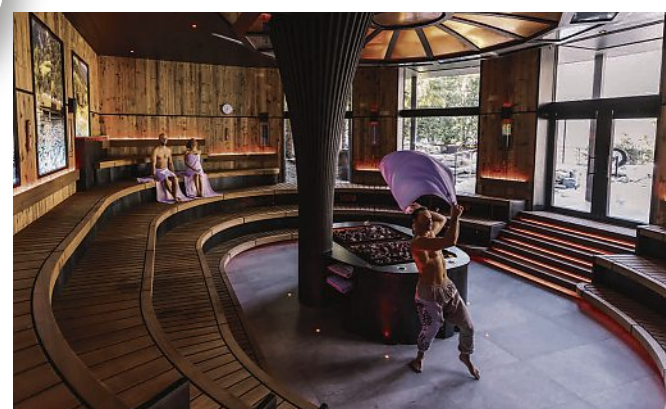


**Herbst
Angebot
4 = 3**

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
- 5 Tennis Sandplätze
- NEU: Padelplatz
- Reitstall mit Koppel und Reitschule





Oben: Der Echte Lavendel wird unter anderem bei Schlafstörungen angewandt. Foto: Ina Berwanger

Links: Lavendelfeld in der Provence. Foto: Adobe Stock

Multitalent in Lila

Einst glaubte man an seine Zauberkräfte, doch auch heute noch werden dem Echten Lavendel sage und schreibe 100 Wirkstoffe zugeschrieben

Hildegard von Bingen empfahl ihn innerlich oder äußerlich angewendet buchstäblich wärmstens, nämlich auch als mit Wein aufgekochtes Getränk, und bis heute sind die vielfältigen, wohltuenden Anwendungsmöglichkeiten des Echten Lavendels nicht in Vergessenheit geraten. Ganz im Gegenteil. *Lavandula angustifolia* hat gerade wieder Hochkonjunktur. Kein Wunder, ist er doch ein wahres Multitalent. Die Heil- und Arzneipflanze ist mit ihrer schönen blaviolettten Farbe eine wahre Augenweide. Sie duftet betörend und beschenkt uns mit ihrer spürbar positiven, weil beruhigenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Die Erfolgsgeschichte des zur Familie der Lippenblütengewächse zählenden Lavendels reicht weit zurück. Schon in der Antike sollen die Menschen die ausgesprochen lieblich riechende Pflanze sehr geschätzt haben. In der Grabstelle des ägyptischen Pharaos Tutanchamun wurden über 3000 Jahre nach dessen Tod noch Spuren von Lavendel gefunden. Seinen frischen Duft mochten die Ägypter ebenso wie die alten Römer, die ihn zum Beispiel zum Ausräuchern ihrer Häuser im Kampf gegen lästige Insekten eingesetzt haben sollen. Die sinnesbewussten Südländer wussten den guten Geruch aber auch für sich selbst zu nutzen. Sie genossen ihn beim Baden und Waschen. Und daher ist es nicht unwahrscheinlich, dass der Name Lavendel auf das lateinische *lavare* für waschen zurückgeht. *Angustus* – für das lateinische klein – bezieht sich auf die schmalen Blätter des Echten Lavendels.

2008 wählte ihn der „Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim“ – der Schweizer Arzt ist heute besser bekannt als Paracelsus – zur Heilpflanze des Jahres. 2020

wurde der Echte Lavendel vom Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ am Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg als „Arzneipflanze des Jahres“ gewählt. Der interdisziplinäre Studienkreis aus Medizinhistorikern, Ärzten, Apothekern und Biologen stellt seit 1991 Gewächse mit einer aus seiner Sicht interessanten Kultur- und Medizingeschichte vor, deren Wirkung in pharmakologischen und klinischen Studien überprüft wurde, so die Uni Würzburg in ihrem Internetauftritt.

Seine Bedeutung als Heilpflanze erlangte der Lavendel im Mittelalter. Die ersten Hinweise auf die Kraft des Lavendel werden der Heilkundlerin und als Universalgelehrte geltenden pflanzenkundigen Klosterfrau Hildegard von Bingen zugeschrieben. Sie empfahl den Lavendelwein bei Beschwerden an Leber oder Lunge und den Duft getrockneter Lavendelblüten gegen Läuse. Weil der Lavendel so frisch duftete, sollen die Menschen ihm im Mittelalter gar Zauberkräfte gegen den Teufel und auch gleich noch gegen die Pest zugeschrieben haben.

Auch wenn noch immer ein Lavendelsäckchen gegen Motten in den Kleiderschrank gehängt wird, haben die Menschen heute andere Sorgen. Sie fühlen sich bei der Arbeit gestresst, durch multiple Krisen beunruhigt und schlafen schlechter denn je. Hier kann der Echte Lavendel mit seinen rund einhundert Wirkstoffen sowie Gerbstoffen eine Hilfe sein. Sein aus den Blüten mittels Wasserdampfdestillation gewonnenes Öl enthält Inhaltsstoffe, welche die Übererregung der Nervenzellen regulieren sollen, also beruhigen, Ängste lösen und den Schlaf fördern können. Das ätherische Öl mit seinen Hauptkomponenten Linalylacetat und Linalool kommt in den unterschiedlichsten medizinischen Produkten zum Einsatz,

und das natürliche Beruhigungsmittel Lavendel gilt auch als erprobt bei der Heilung begleitenden Aromatherapie. Linalylacetat soll das zentrale Nervensystem beruhigen, Linalool ist für die antiseptische und entzündungshemmende Wirkung des Lavendels zuständig. Allerdings darf man auch pflanzliche Präparate nicht wahllos verwenden. Wer etwa Lavendelkapseln zur Beruhigung und für besseren Schlaf einnimmt, sollte in dieser Zeit auf andere Mittel zur Beruhigung oder für den Schlaf verzichten. Schwangeren und Stillenden wird von Lavendel ganz abgeraten, Kindern ebenso.

Für die medizinische Verwendung ist nur der Echte Lavendel als Arzneipflanze zugelassen. Seine Anwendung ergibt seiner wohltuenden Wirkung wegen aber auch in Pflegeprodukten – nicht nur bei Hautproblemen – einen Sinn. In Kosmetik- und Pflegeprodukten kommt häufig der Hybrid-Lavendel *Lavandin* zum Einsatz. Er gilt als eher anregend denn als beruhigend. Zur Ruhe kommen lässt es sich indes bei einem Tässchen Lavendeltee. Der duftet nicht nur wunderbar, sondern kann auch Bauchkrämpfe lösen oder Kopfschmerzen reduzieren. Kopf und Muskeln entspannen kann man auch in einem wohlriechenden warmen Vollbad mit einigen Tropfen Lavendelöl. Es soll sogar beim ersten Anflug einer Erkältung helfen. Lavendel mit seinem angenehm aromatischen Duft riecht aber nicht nur gut, er schmeckt auch. In der Küche kann Lavendel sowohl pikanten als auch süßen Gerichten eine besondere Note geben, Lavendelsirup ist zudem eine marktante Zutat für außergewöhnliche Cocktails oder einen originellen Lavendel-Spritz. Nicht zuletzt unterstützt man mit dem violetten Blickfang auf dem Balkon oder im Garten die Artenvielfalt, weil Lavendel bei Bestäubern sehr begehrt ist.

Ina Berwanger

Mein Rückzugsort

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)

Der Endlichkeit ein Schnippchen schlagen

Beim Wellness-Trend „Longevity“ geht es nicht nur ums gute Aussehen, sondern um die Verlängerung der Lebenszeit

Spätestens seit dem hinreißend-elegischen Songtext von „Who wants to live forever“ aus der Feder des Queen-Gitarristen Brian May dürfte uns allen klar sein: Ewiges Leben gibt es nicht, darum ist es viel sinnvoller, den Moment auszukosten. Diese Momente aber möglichst zahlreich werden zu lassen, das ist das Ziel aller, die sich dem Wellnesstrend „Longevity“ (Langlebigkeit) verschrieben haben und die ihre Lebenszeit effektiv verlängern wollen. Auch wenn die Lebenserwartung in den Industrienationen in den vergangenen Jahren eigentlich kontinuierlich gestiegen ist. So geht man nach Zahlen des Statistischen Bundesamtes davon aus, dass Frauen hierzulande im Durchschnitt etwa 83 Jahre alt werden – bei den Männern sind es fast fünf Jahre weniger.

Bei uns Verbesserungspotenzial

Und deswegen „eigentlich“: Vor allem bei den Herren könnte da wirklich mehr gehen, und im westeuropäischen Vergleich schneidet Deutschland sogar generell besonders schlecht ab: Unsere Lebenserwartung ist deutlich geringer als woanders. Das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) hat das in diesem Jahr mittels einer Studie in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für demografische Forschung festgestellt. Aktuell leben wir demzufolge etwa 1,7 Jahre kürzer als unsere Nachbarn. In den 2000er-Jahren waren es noch 0,7 Jahre weniger. Eine negative Entwicklung also, die laut BiB unter anderem etwas mit dem Aufholbedarf bei der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Tabak- und Alkoholprävention und der gesunden Ernährung zu tun hat. „Hier besteht noch einiges Potenzial, um uns für den momentanen Alterungsprozess der Gesellschaft besser aufzustellen“, sagt Forschungsdirektor Sebastian Klüsener dazu.

Wasser auf die Mühlen aller Longevity-Fans, die von einer gesunden Lebensweise ja absolut überzeugt sein dürften. Ihr Ziel: Die durchschnittliche Sterblichkeit zu knacken und selber länger zu leben, als es jede Statistik vorsieht.



Unterwegs sein tut gut, auch bei Regen.



Mit Freunden in guter Stimmung zusammen sein – so dürften die meisten von uns sich ihren Lebensabend wünschen. Dafür kann man einiges bereits im Vorfeld tun. Unter anderem soziale Kontakte regelmäßig pflegen. Fotos: Adobe Stock

Dabei geht es auch weniger um Oberflächlichkeiten wie gutes Aussehen oder einfaches Anti-Aging, sondern vor allem um eine ernsthafte und möglichst umfassende Gesundheitsvorsorge. Das Altern generell zu akzeptieren, dem Verfall aber möglichst frühzeitig vorzubeugen. Dass das auch mal leicht groteske Züge annehmen kann wie bei dem amerikanischen Millionär und Tech-Unternehmer Bryan Johnson, der täglich angeblich über 100 Pillen nimmt, seine Körperfunktionen ständig überwachen lässt und laut Medienberichten jährlich mehrere Millionen Dollar für sein großes Ziel der Unsterblichkeit ausgibt, darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass Longevity für immer mehr Menschen wirklich zu passen scheint. Vor etwa zwei Jahren hat sich der Trend in den USA manifestiert und findet nun auch bei uns immer mehr Anhänger.

Umsichtige Lebensweise

Wer Longevity ernst nimmt, wird sich vermutlich irgendwann auch einmal mit der wissenschaftlichen Seite des Strebens nach einem langen gesunden Leben beschäftigen, mit der Epigenetik zum Beispiel. Dieser Begriff beschreibt das Wechselspiel zwischen Umwelteinflüssen und unseren Genen. Auch die Bezeichnungen „biologisches Alter“ im Gegensatz zum „chronologischen Alter“ tauchen in diesem Zusammenhang immer wieder auf. Am Anfang kann es auf jeden Fall nicht schaden, sich ein wenig in das Thema einzulesen, um die Vorgänge im Körper und die Prozesse des Alterns besser verstehen zu können. Auch ein medizinischer Check-up ist empfehlenswert, um den physischen und psychischen Status quo festzustellen und mit fachlichem Rat Stärken und Schwächen der eigenen Konstitution zu identifizieren. Mittlerweile gibt es dafür sogar eigene Longevity-Center. Das sind Institutionen, Kliniken oder Praxen, die sich ganz der Langlebigkeit verschrieben haben und Interessenten und Patienten anhand aktueller Erkenntnisse beraten.

Man hört ja auch schon länger von der positiven Wirkung einer gemäßigten Lebensweise. So hat der Autor Dan Buettner bereits im Jahr 2005 mit seinem National-Geographic-Artikel „The Secrets of a long Life“ für Aufsehen gesorgt, als er die fünf Regionen der Welt beschrieben hat, 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, dem Verzicht auf Tabak und Alkohol, einer nicht zu großen Kalorienzufuhr und regelmäßigen sozialen Kontakten.

Einigen Experten haben die Erkenntnisse im konkreten Fall damals nicht genügend wissenschaftlich belegt, dennoch leiten sich davon die Basics für Longevity ab, scheinen sie inzwischen doch „common sense“ zu sein: Eine gesunde Ernährung ist die beste Grundlage dafür, um möglichst fit ein hohes Alter zu erreichen. Ausgewogen sollte sie sein und wenig Zucker und hochverarbeitete Lebensmittel beinhalten. Besser ist der Fokus auf Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, gesunde Fette, Fisch, Vollkornprodukten und wenig Fleisch gelegt. 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 Bewegung, ausreichend Schlaf und soziale Kontakte. Die halten die Psyche oben und das Hirn auf Trab. Alkohol und Zigaretten sollte man sich verkneifen, aber die ein oder andere Süßigkeit darf es dann schon mal sein, schließlich will man ja nicht verkneifen alt werden – oder gar ewig leben.

Kai-Uwe Digel

WELLNESSLIEBE

buchbar bis 24.11.2024

3 Übernachtungen im gewählten Zimmertyp

inkl. allen Eibl-Brunner Inklusivleistungen

pro Person 1x Harmonisierende Fussmassage 25 Min.

pro Person 1x "Breathe" - Meditation zur Energiebalance
mit Klang- und Schwingungstherapie 25 Min.

pro Person 1x "Power Nap" - Meditation
mit Klang- und Schwingungstherapie 20 Min.

p. P. ab € 549,-

WELLNESS & GENUSS IM BAYERISCHEN WALD



WELLNESS-DATE GEFÄLLIG? DANN SCHAU IN UNSEREM WALD SPA VORBEI!

Wann hast Du Dich das letzte Mal so richtig verwöhnen lassen? Bewusst den Moment genossen, als Du im Pool schwerelos durchs Wasser gleitest oder die wohlige Wärme in der Sauna auf Deiner Haut spürst? In unserem familiengeführten Hotel warten 56 Zimmer und Suiten zwischen 25 m² und 73 m² auf Dich und Deine Lieben.

Wir sind ein kleines, aber sehr feines Hotel im Bayerischen Wald, in dem wir Euch beim 5-Gang-Abendmenü und im WALD Spa verwöhnen, nachdem Ihr Eure wohlverdienten Urlaubstage im Bayerischen Wald mit der ganzen Familie verbracht habt. Planscht im Indoor-Pool, entspannt im ganzjährig beheizten Outdoor-Pool, lasst die Seele in unseren vier Saunen baumeln oder powert Euch bei Abenteuern im Nationalpark Bayerischer Wald aus.

Entspannt Euch und tankt eine große Portion Gelassenheit, bevor Ihr erholt in Euren Alltag zurückkehrt.

Eure Diana & Stefan Brunner



Hotel Eibl-Brunner KG
Stefan Brunner
Hauptstraße 18 | 94258 Frauenau
Tel. 09926 / 9510
E-Mail: info@eibl-brunner.de
www.eibl-brunner.de

Tagespreis
inkl. Eibl-Brunner
Schmankerlpension
p. P. ab € 145,-

Bucht jetzt Euer
Erholungsticket!

QR-Code
scannen
und weitere
attraktive
Angebote
entdecken



Dreimal täglich Wellness fürs Werkzeug

Kaugummi regt den Speichelfluss an und unterstützt die Mundhygiene

Das Motto ist nicht neu, aber nicht minder wahr: Nur gesunde Zähne sind schöne Zähne. Und für diese kann man glücklicherweise viel tun. Unter anderem mit Kaugummikauen. Ob Streifen, Kissen oder Dragees – im Mund wird Kaugummi zu einer verformbaren, weichen Masse, mit der Geübte wunderbare Kugeln aufblasen können. Nichts ist schöner, als wenn sie mit einem lauten „Plopp“ zerplatzen. Den Kaugummi, wie wir ihn heute kennen, gibt es schon seit über 150 Jahren. Die Lust des Menschen, auf etwas herumzukauen, reicht aber deutlich weiter zurück. Vor einiger Zeit wurde auf der süddänischen Insel Syltholm ein Birkenpeckklumpen gefunden, der Zahnspuren aufwies. Forscher konnten darauf unter anderem menschliche und mikrobielle DNA finden und so Rückschlüsse auf die Kauerin ziehen, die vor 5700 Jahren eine Mahlzeit aus Entenfleisch und Haselnüssen verzehrt hatte. Forscher vermuten, dass man Birkenpech kaute und so erweichte, um es als Klebematerial zu verwenden.

Aber vielleicht wussten die Steinzeitmenschen auch um die therapeutische Wirkung ihres „Kaugummi“. Denn Birkenpech enthält den Pflanzenwirkstoff Betulin, der antiseptische, antientzündliche und regenerierende Wirkung hat. In der Antike war Pistazienbaumharz von der griechischen Insel Chios äußerst en vogue. Mastix gilt als der erste natürliche Kaugummi. Die Römer kauten Mastix für die Mundgesundheit, einen guten Atem und nicht zuletzt aus Vergnügen. Den Gesundheitsaspekt stellte auch der Erfinder des modernen Kaugummi, der amerikanische Zahnarzt William Finley Semple heraus. Er bewarb die Einführung seines Produkts aufgrund der reinigenden Eigenschaften als Zahnputzmittel.

Gut, aber kein Putzersatz

Perfekte Zahnreinigung durch Kaugummi kauen? Diese These gehört leider ins Reich der Mythen. Zwar können durch das Kauen Speisereste aus den Zahnzwischenräumen entfernt werden. Tatsache ist jedoch, dass der Zahnbelag – Auslöser für Karies und Parodontitis – durchs

Kauen höchstens an den Kau- und den angrenzenden Glattflächen etwas entfernt wird. Die neuralgischen Stellen zwischen den Zähnen und am Zahnfleischrand dagegen erreicht der Kaugummi nicht. Und genau dort nisten sich die Bakterien besonders gern ein. Um Zahnbelag zu entfernen, sind Zahnbürste, Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen Pflicht.

Kaugummikauen kann die Mundgesundheit aber auf andere Art und Weise unterstützen und wird deshalb seit 2016 offiziell zur Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen empfohlen. In den Leitlinien, die die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung in Zusammenarbeit mit 14 weiteren zahnmedizinischen Verbänden damals veröffentlicht hat, raten die Zahnexperten für die tägliche Pflege zu drei Maßnahmen: das Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta, möglichst zuckerfreie Ernährung und das Kauen zuckerfreier Kaugummi nach den Mahlzeiten. Letzteres fördert den Speichelfluss, und der ist entscheidend für die Mundhygiene.

Schutzsystem Speichel

Pro Tag erzeugt der Körper etwa 0,5 bis 1,5 Liter Speichel. Speichel wird durch Drüsen in der Mundhöhle gebildet, die unterschiedliche Sekrete absondern. Die Ohrspeicheldrüse produziert zum Beispiel Verdünnungsspeichel, die Unterkieferspeicheldrüse und Unterzungendrüse bilden unterschiedliche Gleitspeichel. Diese Sekrete enthalten Schleimstoffe, die verschiedene Aufgaben erfüllen. Sie schützen auf der Mundhöhlenwand die darunter liegende Zellschicht vor Verletzungen und Austrocknung. Sie machen Nahrungsbissen gleit- und transportfähig, sodass wir sie leichter schlucken können. Außerdem enthält Speichel Verdauungsenzyme und ist wichtig für das Erkennen von Geschmack. Unermüdlich reinigt der Speichel Zähne und die Mundhöhle, indem er Speisereste, die den Mundbakterien als Nahrung dienen, wegspült. Gleichzeitig verdünnt er die Säuren, die von Kariesbakterien produziert werden oder durch bestimmte Lebensmittel in unserem Mund entstehen. Durch den Speichelfluss steigt der pH-Wert in der Mundhöhle wieder an, Säuren werden so neutralisiert. Die Säure, die die Kariesbakterien aus der Umwandlung kohlenhydratreicher Lebensmittel erzeugen, ist zudem dafür berüchtigt, Mineralien aus dem Zahnschmelz zu lösen. Wenn dieser Prozess der Entkalkung nicht gestoppt wird, kommt es schließlich zu einem Loch im Zahn. Da Speichel die Mineralstoffe Calcium, Phosphat und Fluorid enthält, repariert er den Zahnschmelz durch eine Remineralisierung. Essen wir jedoch zu viel und zu häufig Zucker und Kohlenhydrate und vernachlässigen das Zähneputzen, wird das körpereigene Schutzsystem überlastet.

Angeregt wird der Speichelfluss unter anderem durch die im Essen enthaltenen Geschmacksstoffe – daher auch der Spruch „Mir läuft das Wasser im Mund zusammen“ – und durch das Kauen. Damit erklärt sich auch der positive Effekt des Kaugummikauens. Vom lustvollen Kauen profitiert man auch im Alter. Die Speichelproduktion nimmt im Laufe des Lebens ab. Zudem verspüren Senioren oft weniger Durst, was zu einem trockenen Mund führt. Mögliche Folgen: Mundgeruch sowie ein schlechterer Halt von Prothesen sowie Schluckbeschwerden. Wenn



Zahnpflegekaugummi macht vielleicht nicht so schöne Blasen. Aber durch seinen Genuss wird unter anderem der pH-Wert in der Mundhöhle neutralisiert. F.: Adobe Stock

zu wenig Speichel produziert wird, können außerdem bakterielle Beläge verstärkt auf Zähne und Zahnfleisch einwirken und die Entstehung von Karies sowie Zahnfleisch- und Zahnbettentzündungen begünstigen. Viel Trinken und ballaststoffreiche Ernährung können neben dem Kaugummikauen helfen, den Speichelfluss zu stimulieren.

Fakt ist, dass nur zuckerfreier Kaugummi die Mundhygiene unterstützt. Doch was ist mit explizit angepriesenen Zahnpflegekaugummi? Wirken sie besser? Zahnpflegekaugummi enthalten oft Xylit, einen Zuckeraustauschstoff, der eine zusätzlich hemmende Wirkung auf Kariesbakterien haben soll. Außerdem werben Zahnpflegekaugummi auch mit Kalzium- und Fluoridzusätzen zur Remineralisierung der Zähne. Jedoch gibt es bisher keine Studien, dass bestimmte Süßungsmittel oder andere Inhaltsstoffe in Kaugummi eine kariesvorbeugende Wirkung entfalten.

Wichtig ist dagegen, dass der Kaugummi als wohlschmeckend empfunden wird. Denn dann stimulieren seine Geschmacksstoffe zusätzlich den Speichelfluss. Das ist auch dringend notwendig. Ausgerechnet, wenn das Essen beendet ist, sinkt der Speichelfluss ab. Gerade jetzt entstehen aber innerhalb von 20 bis 30 Minuten die aggressiven Säuren in der Mundhöhle. Studien zeigen, dass ein stimulierter Speichelfluss die Säuren besser neutralisiert sowie die Spülfunktion und die remineralisierende Wirkung erhöht.

Der Vorteil zuckerfreier Kaugummi für die Prophylaxe ist ihre unkomplizierte Anwendung unterwegs oder in Situationen, in denen man nicht mal kurz die Zähne putzen kann. Die „Prophylaxe für zwischendurch“ sollte jedoch ausreichend lange stattfinden: 20 Minuten sollten es nach Expertenmeinung schon sein. Der schöne Nebeneffekt: Kaugummikauen regt die Durchblutung an, die Konzentration steigt und man ist mit frischem Atem fit, wieder ein herzhaftes „Plopp“ zu blasen.

Karin Stei

Sieben Empfehlungen für gesunde Zähne

Jeden Tag

- ☉ Zwei mal täglich Zähne putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta
- ☉ Zuckeraufnahme möglichst geringhalten
- ☉ Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen

In der Praxis

- ☉ Prophylaxeprogramme wahrnehmen
- ☉ Weitere Fluoridierungsmaßnahmen
- ☉ Bei Bedarf: Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1% CHX anwenden
- ☉ Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren

Jetzt online Ihren Familienurlaub
buchen und 25,- € sparen!
Code: **SZ2024**



- “Wasserwelten” auf 5.000 m²
- Wellenbad, 8 Rutschen & Pools
- Natursee mit Liegewiese
- Eltern-Wellness „adults-only“

- Echtes Bauernhoferlebnis
- Hoteleigene Reitsportanlage
- Outdoor-Spiellandschaft
- Natur-Abenteuer

- Kinderbetreuung ab 0 Jahren
- Kinderanimation
- Baby-Grundausstattung
- All-Inclusive Premium



Bauernherbst

Bauernhoferlebnis zur Herbstzeit.
Inkl. Früh-Anreise- & Spät-Abreise-
Paket im Wert von 150 €.

2 Nächte mit All-Inclusive Premium

ab **505,- €** pro Erwachsener

www.schreinerhof.de



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

Die Göttliche

... ist der Beiname, den Yumeiho bekommen hat.

Anfang der 1980er-Jahre in Japan entwickelt, hat sie dort bereits den Status der Volksmassage

Schmerzen im Rücken, im Nacken und in den Schultern sind weit verbreitet. Sie sind auf Arbeitsbelastung zurückzuführen, auf Stress, langes Sitzen oder eine falsche Körperhaltung. Eine Methode, damit zurechtzukommen, ist die Yumeiho-Massage aus Japan, die wegen ihrer weiten Verbreitung in dem fernöstlichen Land mittlerweile als Volksmassage gilt.

Der Grundgedanke ist, dass körperliche und seelische Beschwerden auf Haltungsfehler und Ungleichgewichte im Körper zurückzuführen sind, wobei das Becken als Basis der Wirbelsäule zentral ist. Der Anspruch ist, die Gesundheit durch gezielte Stimulation von Körperregionen zu verbessern sowie das innere Gleichgewicht und eine harmonische Funktion des Körpers wiederherzustellen. Yumeiho bedeutet übersetzt so viel wie „Traum der Harmonisierung“.

Mit bestimmten Griffen wird auf die gesamte Muskulatur eingewirkt, was Verspannungen sowie Blockaden in den Gelenken und der Wirbelsäule löst, Becken und Wirbelsäule werden dadurch gezielt in ihre natürliche Lage zurückverschoben. Die Methode kombiniert Elemente aus Akupressur, Shiatsu, Osteopathie und Traditioneller Chinesischer Medizin. Die Technik wurde 1981 von dem Japaner Saionji Masayuki (1943–2005) entwickelt, praktiziert und verbreitet. Dieser hatte sich zuvor intensiv mit japanischen und chinesischen traditionellen Heilmethoden sowie der zugrundeliegenden Weltanschauung beschäftigt.

Die Yumeiho-Massage wird auf einer speziellen Matte auf dem Boden durchgeführt und in der Regel mit einem bequemen, lockeren Kleidungsstück vorgenommen. Die Behandlung umfasst eine Reihe von Techniken, die sowohl Druck- als auch Dehnungsbewegungen beinhalten. Zu den häufigsten Techniken zählt die Akupressur, dabei werden bestimmte Punkte am Körper vom Masseur mit den Händen, Ellbogen, Knien oder Füßen gezielt gedrückt, um Energieflüsse zu regulieren und Blockaden



Yumeiho geht davon aus, dass viele Beschwerden in einer Fehlstellung des Beckens begründet liegen. Druck-, Knet-, Dehnungs- und Streckungsabläufe sollen die Körperhaltung wieder richtigstellen.

zu lockern. Bei den Dehnungsübungen werden Muskeln und Gelenke durch sanfte Dehnungen mobilisiert, um die Flexibilität zu erhöhen und Verspannungen zu lösen. Die sogenannte Gelenkmobilisation soll durch das sanfte Bewegen und Mobilisieren der Gelenke deren Funktion verbessern und Schmerzen lindern. Zu Beginn wird der Klient oder die Klientin untersucht und die spezifischen Beschwerden sowie Zielsetzungen erörtert. Darauf basierend wird ein individueller Behandlungsplan erstellt, der in mehreren Sitzungen umgesetzt wird.

Die Wirkungen der Yumeiho-Massage sind vielfältig und können sowohl körperliche als auch psychische Bereiche

umfassen. Viele Menschen berichten, dass Schmerzen im Rücken, Nacken und Gelenken deutlich nachgelassen haben und die Körperhaltung sich verbesserte, was Verspannungen mindert.

Die entspannende Wirkung der Massage fördert den Abbau von Stress und erhöht das Wohlbefinden. Regelmäßige Behandlungen können die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke verbessern. Berichtet wird außerdem, dass die Methode auf innere Organe regulierend wirkt, was die Gesundheit fördert.

Ursprünglich vor allem in Japan praktiziert, ist Yumeiho inzwischen international verbreitet und wird in vielen europäischen Ländern sowie in Nordamerika und Australien praktiziert. Zahlreiche Schulen und Ausbildungszentren bieten Kurse und Workshops an, um die Techniken von Yumeiho zu erlernen. Professionelle Masseure, Physiotherapeuten und Wellnessanbieter integrieren die Methode in ihre Behandlungen, um Klienten eine umfassendere und ganzheitlichere physiotherapeutische Erfahrung zu bieten. Internet, Onlinekurse, Lehrvideos und Fachliteratur geben den Interessierten die Möglichkeit, die Massage kennenzulernen, Grundlagen zu erlernen und selbst in die Praxis umzusetzen, was der Massage-technik auch weiterhin zu einer internationalen Verbreitung verhilft.

Yumeiho verbindet traditionelle Heilmethoden und moderne Ansätze der Körperarbeit: Durch die Kombination von Akupressur, Dehnung und mobilisierenden Techniken schafft diese vergleichsweise neue Massageart eine einzigartige Wellnesserfahrung, die körperliche Beschwerden lindern und das Wohlbefinden fördern kann.

Peter Bierl



Circa 100 Griffe dienen bei Yumeiho dazu, auf die gesamte Muskulatur einzuwirken sowie Verspannungen und Blockaden in den Gelenken und der Wirbelsäule zu lösen.

Fotos: Adobe Stock

Heilbaden im Urlaubsamiente

Die Therme Erding kann eine beispiellose Erfolgsgeschichte feiern



Erdings bekanntes Freizeit-Paradies ist nach eigenen Angaben die „größte Therme der Welt“.

Nach einem Vierteljahrhundert haben die meisten Bäder die besten Zeiten bereits hinter sich. Viele der Freizeiteinrichtungen, die in den 1990er-Jahren eröffnet wurden, haben ihre Tore längst wieder geschlossen. Die Therme Erding dagegen ist so fit wie nie, ihr Konzept hat sich als äußerst tragfähig erwiesen. Die Thermenwelt in Erding bietet von Heilwasser über Vitalbäder bis zur in der Branche führenden Saunavielfalt alles zum Thema Gesundheit. Am Anfang standen Josef Wund, der 2017 tragischerweise bei einem Flugzeugabsturz ums Leben kam, und Sohn Jörg vor der Frage: Thermalbad oder Erlebnisbad? Und sie entschieden sich dafür, beides

zu machen. Als weitsichtig erwies sich die Entscheidung, die Freizeit- und Wellnessangebote Schritt für Schritt auszubauen (Therme, Wellenbad, Rutschenwelt innen und außen, Hotel).

Mit viel unternehmerischem Mut und Tatkraft entstand 1999 in Erding tatsächlich ein Leuchtturmprojekt. Dabei entstand die Therme Erding eigentlich durch einen Zufall: Anfang der 1980er-Jahre bohrte das Unternehmen Texaco nach Erdöl, bis in eine Tiefe von über zwei Kilometern frästen sich die Bohrköpfe in die Erde. Eine Ölquelle gab es nicht, dafür sprudelte 65 Grad heißes Thermalwasser aus dem Boden. Da Texaco kein Interesse an der Nutzung der Thermalquelle hatte, gründeten Stadt und Landkreis Erding 1989 den Zweckverband Geowärme. Im Jahr 1994 wurde dann das Fernwärmenetz in Zusammenarbeit mit Steag New Energies in Betrieb genommen, das Erding seitdem mit Wärme versorgt. Da es keine zweite Bohrung gab, um das erkaltete Wasser in die Quelle zurückzuführen, entschied man sich zum Bau der Therme – quasi als Großabnehmer für das Thermalwasser. Tatsächlich war es damals wirtschaftlicher, das Thermalwasser aufzubereiten und in einem Thermalbad zu nutzen. 1999 wurde die Therme Erding eröffnet.

Die Strahlkraft der Therme Erding leuchtet weit über die Landkreisgrenzen hinaus, der Marktführer ist die beste Werbung für den Standort Bayern. Die Zahlen der Erfolgsgeschichte sind spannend: Lag die Investitions-

summe zur Eröffnung im Jahr 1999 bei 25 Millionen Euro, wurden daraus bis 2019 schwindelerregende 225 Millionen. Dazu kommen 32 Millionen Euro Revisionskosten, mit denen die Urlaubsparadiese instandgehalten wurden. Gestartet mit gut 700.000 Gästen, kommen heute mit über 1,8 Millionen Besuchern im Jahr deutlich mehr als die Landeshauptstadt München Einwohner hat. 2022 hatte sie 1,7 Millionen Besucher, rund 5000 Gäste am Tag und 11.000 an Spitzentagen. Damit war die Therme Erding 2022 der meistbesuchte Wasserpark Europas und der fünftbeliebteste Wasserpark der Welt. 25 Millionen Gäste insgesamt seit der Eröffnung 1999, das hat eine Zählung im September 2019 ergeben.

Susanne Hauck



Eintauchen in wunderbare Erlebniswelten in den Außen- wie Innenbereichen. Fotos: Therme Erding



Einzigartige Saunaattraktionen



Einmalige Wohlfühlmomente



Wohltuendes Thermalheilwasser



Wellness in der größten Therme der Welt



SAUNA
Festival

18.10. – 20.10.2024

Mitreißendes Rahmenprogramm
Atemberaubende (Show)-Aufgüsse
Weitere Informationen unter:
www.therme-erding.de/events



Die Kraft der Leichtigkeit

Aqua-Healing ist aktuell angesagt. Unsere Autorin ist deshalb eingetaucht in die wunderbare Wasserwelt in einem Hydrotherapiepool im Indischen Ozean

Langsam kippe ich zur rechten Seite. Ungewollt. Meine rechte Hand steuert unter Wasser dagegen und wedelt wie ein Hund mit seinem Schwanz. Aqua-Yoga hatte ich mir einfacher vorgestellt. Immerhin praktiziere ich schon seit 15 Jahren Yoga im Trockenen. Nok, meine Aqua-Yoga-Lehrerin aus Thailand, steht in der Baumpose unbewegt vor mir und schmunzelt. Das 38 Grad warme Wasser reicht ihr fast bis zum Kinn, mir bis zur Brust. Wir befinden uns in einem der wenigen Hydrotherapie-Pools auf den Malediven. Genauer gesagt auf einer Mini-Insel im Süd-Malé-Atoll, im Como Cocoa Island. Die weltweit 15 Como-Hotels sind mit ihrem eigenen ganzheitlichen Wellnesskonzept namens Shambala, was so viel heißt wie „Quelle des Glücks“, seit Jahren Vorreiter auf dem Markt. Wellness im Wasser ist ein wichtiger Baustein in der Wohlfühl-Welt. Dieser Trend ist auch in Deutschland und seinen Nachbarländern angekommen. Viele Hotels setzen darauf und locken mit modernen Wasserwellness-Angeboten wie Aqua-Yoga.

Die lange Geschichte der Wassertherapie

Die heilende Kraft des Wassers ist ja nichts Neues. Schon die alten Griechen und Römer kannten und zelebrierten diese, in Dampfbädern und Thermalwasserbecken. Hierzulande legte Wasserdoktor Sebastian Kneipp mit seinen

Wasserkuren Mitte des 19. Jahrhunderts den Grundstein fürs heutige Aqua-Healing. Für den Allgäuer Pfarrer stellte Wasser das einfachste und sicherste Heilmittel der Welt dar. Daraus entwickelte sich ein beeindruckendes Universum der Wasserwellness: angefangen von sportlichen Aktivitäten wie Aqua-Gymnastik, Aqua-Jogging und Aqua-Biking bis hin zu entspannenden Behandlungen. Dazu gehören zum Beispiel aquatische Körperarbeit wie Wasser-Shiatsu, auch bekannt als Watsu, Wassermassagen, Floating in mit Salzwasser gefüllten Tanks und Hydrotherapie.

Die Geheimnisse des Hydrotherapiepools

Hydrotherapie war lange die Domäne von Rehabilitations- und Kureinrichtungen, wo Wasser mit unterschiedlichen Temperaturen und Druck zum Einsatz kommt. Mit Wechselbädern, Güssen, Waschungen, Wickeln, Dampfbädern und Unterwassermassagen werden Gelenk- und Muskelbeschwerden gelindert sowie Kreislauf, Durchblutung, Stoffwechsel, Nerven- und Immunsystem angeregt. Und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Einige dieser positiven Effekte lassen sich in einem Hydrotherapiepool erleben. Dieser sieht aus wie die Riesenversion eines Whirlpools. Mit diversen Stationen, die mit unterschiedlichen Massagedüsen ausgerüstet sind. Dazu gehören ein starker Wasserstrahl, der oft wie ein Wasserfall

aussieht, der die Schultern-Nacken-Partie lockern soll sowie spezielle Düsen für die Tiefengewebsmassage von Rücken, Bauch, Beinen, Armen und Füßen. Angebrachte Griffe und Halterungen helfen, die Position trotz Wasserdrucks zu halten. Die Wassertemperatur beträgt 38 Grad. „Ganz schön warm“, durchfährt es mich, als ich in den Hydrotherapiepool steige. Kein Wunder bei einer Außentemperatur von 32 Grad. Doch Nok klärt mich auf, dass dies die optimale Temperatur sei, um Muskelverspannungen zu lösen, die Durchblutung zu verbessern und Entspannung zu fördern. Die Wasseroberfläche des Pools ist ruhig und spiegelglatt, keine einzige Düse läuft. Und das bleibt während der Aqua-Yoga-Stunde auch so.

Die Vorteile von Aqua-Yoga

Neugierig watschle ich hinter Nok in die Mitte des Pools. Viele Yoga-Stile habe ich schon ausprobiert — Iyengar-, Yin-, Hormon-, Vinyasa-, Ashtanga- und Aerial-Yoga. Von Letzterem kenne ich das Gefühl des Schwebens, das zwar nach Leichtigkeit klingt, jedoch viel Haltearbeit in der Rumpfmuskulatur verlangt und mich teils zum Zittern brachte. „Im Wasser hast Du ja Auftrieb und spürst dein Körpergewicht nicht“, denke ich. Um gleich bei den ersten Asanas festzustellen, dass genau das die Herausforderung beim Aqua-Yoga ist. Statt in der Kriegerposition mit beiden Beinen fest am Poolboden stehenzubleiben, schwanke ich hin und her. Als würden Wellen durch den

Hydrotherapiepool schwappen. Noch herausfordernder wird es bei den Balancehaltungen. Mein Baum sieht eher aus wie eine Schlange, mein Halbmond wie eine Sternschnuppe. Ich muss lachen und halte mich geistig an den Vorteilen des Aqua-Yogas fest: Gelenke werden geschont, Flexibilität erhöht sich, Gleichgewicht verbessert sich, Kernmuskulatur wird gestärkt.

Theta-Wellen zum Abschluss

Nok zwinkert mir aufmunternd zu. Und tatsächlich, meine Wackler und Schlenker werden allmählich weniger. Sanft und ruhig wie sie die Bewegungen vormacht, verschmelze auch ich langsam mit dem Element Wasser. Und dann der Durchbruch: Mir gelingt die Tänzer-Pose, bei der ich im Trockenen allein beim Versuch sofort einen Krampf in der Oberschenkelrückseite bekomme. Mühe-los. Ohne Anstrengung. Ohne jegliches Ziehen in der Muskulatur, als wäre ich eine Balletttänzerin. Mein ganzer Körper ist erfüllt von der Magie des Wassers. Schwerelosigkeit in meinem Kopf. Ich denke an nichts, alles fühlt sich fließend und leicht an. Ich bin im Flow. Doch leider nicht lange.

„Es ist Zeit für die Schlussspannung“, wispernt Nok und schiebt mir zwei gelbe Schwimmnudeln unter Knie und Kopf. Ich solle alles loslassen, die Augen schließen und ihr vertrauen, flüstert sie. „Reläääääx!“ Ich spüre, wie

Links: Balanceübungen beim Aqua-Yoga sind eine Herausforderung, die die Mühe wert ist.

Rechts: Ein starker Wasserstrahl soll Verspannungen im Schulter-/Nackенbereich lockern.

Fotos: Michaela Strassmair, Como Coco Island

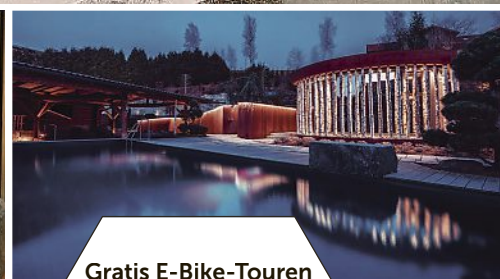
ihre linke Hand sanfte meinen unteren Rücken stützt, die rechte meinen Nacken. Langsam schreitet sie mit mir durch den Pool. Mal vorwärts, mal rückwärts, mal in großen Schleifen. Nach einiger Zeit wage ich es, meinen Hinterkopf absinken zu lassen. Bis die Ohren unter Wasser sind. Noks beruhigende Stimme ist kaum noch zu hören. Ich schwebe. Losgelöst von Raum und Zeit. In einer wunderbaren Welt der Schwerelosigkeit, der Frei-

heit und der Sicherheit, fernab von irgendwelchen Gedanken. Die wissenschaftliche Erklärung für diesen so esoterisch klingenden Zustand heißt: Theta-Wellen. So wird ein niedriger Frequenzbereich bezeichnet, in den das Gehirn schalten kann, wenn äußere Reize entzogen werden. Tiefenentspannung. Ich wünschte, die Aqua-Yoga-Stunde würde nie aufhören.

Michaela Strassmair



4* WELLNESS- & FAMILIENHOTEL MY KRAMERWIRT RESORT im Bayerischen Wald



RAINBOW DAYS 5=4

Anreise: Sonntag, Abreise: Freitag
Gültig bis 27.09.2024, 06.10.–25.10.2024
und 03.11.–20.12.2024

5 Nächte bleiben – aber nur 4 Nächte bezahlen
Regenbogen-Inklusivprogramm

p. P. im Standard DZ (z. B. Typ 5) ab € 520,-
p. P. im Komfort DZ (z. B. Typ 6) ab € 568,-
p. P. in der Suite (z. B. Feuer Suite) ab € 624,-

HIGHLIGHTS:
Neu: Zockerlounge

Auf Wolke 7
schweben



Gratis E-Bike-Touren
für Anfänger ab 16 J. oder
Fortgeschrittene, Wandern,
Aquagymnastik, Meditations-
Traumreise, Yoga, Peelings,
Hotelführung, Event Sauna-
aufgüsse



Das kleine, aber sehr feine Hotel
mit nicht mehr als 100 Hotelgästen

Hotel Kramerwirt, Inh. Karl Fischl,
Bgm.-Fleischmann-Str. 1, 94244 Geiersthal
Tel. 09923 / 2181, info@kramerwirt.de



Was Männer wollen und Hundertjährige trinken

Neues zum Wohlerfühlen

Longevity ist der Wellnesstrend des Jahres. Das Streben danach, möglichst lange zu leben also. Manche schwören dabei offenbar auf ein bestimmtes Milchprodukt, anderen reicht es aber, sich einfach eine gute Zeit zu machen, egal wie lange sie wohl dauert. Das ist vielleicht die Essenz des Wellnessgedankens, und ein paar Dinge, die bei der Umsetzung helfen, haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Texte: Kai-Uwe Digel

Fs.: Verlag Eugen Ulmer, Kneipp, Muti, Mühle, Karl Karlo, Zirb, Gumbies, Berchtesgadener Land, Frankjuice, Artztz

DAS AUGES IST MIT

Die „Villa Kunterbunt“ kennen wir alle noch als fröhliche Behausung von Pippi Langstrumpf – und die hätte mit Sicherheit auch ganz viel Freude an diesem „Kochbuch Kunterbunt“, das im Verlag Eugen Ulmer erschienen ist. „Taste The Rainbow“ heißt es, und macht schon Freude, bevor man nur irgendeines der über 70 veganen Rezepte darin ausprobiert hat. Das liegt an der Optik der Gerichte, denn die britische Autorin und Bloggerin Harriet Porterfield ist überzeugt davon, dass Gesundheit nicht nur von hochwertigen Zutaten kommt, sondern vor allem auch von den Farben auf dem Teller. So leuchten ihre Gerichte geradezu. Und dieses Leuchten tragen sie schon im Namen: Die „Rainbow Buddha Bowl“ oder auch die „Sunshine Pizza“ versprechen spannende Genüsse und viel Gesprächsstoff wenn die Gäste bei Tisch ihre bunte Portion erblicken. Mehr dazu auf ulmer.de.

KRALLE FÜRS WOHLGEFÜHL

„Teufelskrallen“ hört sich zunächst ja nicht unbedingt nach Wellness und Entspannung an, aber in diesem Fall ist Nomen eben nicht Omen. Es handelt sich um eine Heilpflanze aus der Familie der Sesamgewächse, der vor allem eine wohltuende Wirkung für die Gelenke und den Bewegungsapparat nachgesagt wird. Die Firma Kneipp kombiniert in ihrem Aroma-Pflegeschaumbad „Rücken und Schulter“ das Serum aus der Teufelskrallen mit dem ätherischen Öl der Cajepur-Pflanze, deren eukalyptusartiger Duft

vor allem in der kalten Jahreszeit auch den Atemwegen schmeichelt. Weitere Infos dazu gibt es bei kneipp.com.

FREUND FÜR DIE SINNE

Dieses kleine Gerät ist fast schon eine Offenbarung. Zumindest, wenn man es mit den üblichen Plastik-Luftfrischern aus dem Drogeriemarkt vergleicht. Und das fängt schon bei der Optik an. Der „Zirb Mini“ ist gerade mal neuneinhalb Zentimeter hoch und sechs Zentimeter breit. Dadurch passt er wirklich überall hin. Vom Bad über den Schreibtisch bis ins Wohnzimmer. Vor allem passt er aber, weil er so toll aussieht: Ein Korpus aus stylischem Naturbeton auf einem wertigen Sockel aus schönem Holz. So ginge er auch als kleines Designobjekt durch, natürlich ist aber seine eigentliche Funktion nicht zu vergessen: Mittels eines geräuscharmen Ventilators (der sogar ein TÜV/GS-geprüftes Netzteil hat) und echten ätherischen Ölen ohne chemische Aromastoffe beduftet er die Luft. Bis zu acht Wochen lang. Dann braucht es eine neue Nachfüllkartusche, und selbst die sieht in der silbernen Dose absolut edel aus. Welche verschiedenen Düfte es gibt, und wie der kleine Freund der Sinne ganz genau funktioniert, steht auf zirb.at.

MUTI AUS MÜNCHEN

Nein, da fehlt kein „t“ in der Mitte: „Muti“ steht für „modern“, „unique“, „true“ und „intelligent“. So erklären es die Macher der Münchner Skin-care-Brand, die es sich neben den Anfangsbuchstaben ihrer Marken-DNA auf die Fahnen geschrieben haben, bei ihren Produkten auf unnötiges Gedöns zu verzichten und sich bei Zusammensetzung und Pflegewirkung einfach nur aufs Wesentliche zu konzentrieren. So auch bei der „Anti-Age Night Cream Plus“ mit ihren vier Hauptwirkstoffen Hyaluronsäure, Retinol, Macadamia-Öl und Vitamin C. Sie soll für spürbare Haut-Regeneration in der Nacht sorgen, indem sie Feuchtigkeit spendet, Partien strafft und Pigmentstörungen mindert. Mehr dazu bei muti.de.

RASUR IM RHYTHMUS

Nass- oder Trockenrasur: Eine ewige Glaubensfrage für die Männer. Die einen lieben es, wenn die schicke Maschine sanft röhrend über ihre Wangen fährt, die anderen genießen die spürbare Pflege von Schaum und Klinge im Gesicht. Und vielleicht auch die ursprüngliche Ästhetik, die ein Nassrasierer samt Zubehör im besten Fall vermittelt. So ist die Serie „Rytmo“ von Mühle auf jeden Fall ein echter Hingucker auf dem Waschbecken: Das konische Design in Holz oder Edelhartz mit verchromtem Fuß macht schon was her. Alle Varianten bei muehle-shaving.com.

MACHT LAUNE

Haben Sie eine Feelgood-Managerin oder einen Feelgood-Manager unter Ihren Kollegen? Besser wäre das. Wenn die oder der aber mal nicht kann, dann hilft vielleicht „Frank“, der „Feel Good Tea“ von „The Frank Juice“ ein bisschen weiter. Er kombiniert die Kräuterkraft von Rosmarin und Thymian mit der Wärme von Zimt und der kickenden Frische von Zitronengras – und schmeckt heiß aufgebriht genauso lecker wie als kühlender Eistee. Alle Infos zur Qualität und der Philosophie hinter dem Produkt gibt es bei thefrankjuice.com.

WENN DIR DAS LEBEN ZITRONEN GIBT ...

... mach einen Snack daraus. Das haben sich die Macher von „Karl Karlo“ angeblich gedacht und haben dann so was wie einen Riegel kreiert. Es ist aber kein Riegel, sondern ein „Bite“ (oder besser gesagt fünf „Bites“ – so viele sind in einer Packung), der irgendwie nach Urlaub schmeckt. Wie machen die das? Es kommt einfach nur Gutes rein: Früchte und Nüsse in Bio-Qualität. Zucker ist keiner drin, aber ganz viel Geschmack – und bei der Sorte „Lemon“ auch noch ganz viel Erfrischung. Alle Varianten bei karlkarlo.com.



VERSANNUNGSLÖSER

Zu lange am Schreibtisch gesessen, zu krumm auf der Couch gelegen, zu wenig trainiert – oder auch mal zu heftig: Gründe für Verspannungen gibt es viele, und wenn es ganz dicke kommt, vertraut man am besten auf medizinische Fachleute. Es gibt aber auch diese nervigen kleinen Verspannungen, denen man vielleicht selbst zu Leibe rücken kann – wenn man das richtige Werkzeug dafür hat: Das „Triggerholz“ zum Beispiel. Ein kleiner Kegel aus nachhaltigem Buchenholz, der mittels Massagebewegungen punktuell auf die schmerzende Stelle wirken soll. Das geht im Liegen, Sitzen und Stehen, sagt der Hersteller.

Hintergrundinfos und eine Übungsanleitung finden sich bei [artztvitality.com](https://www.artztvitality.com).

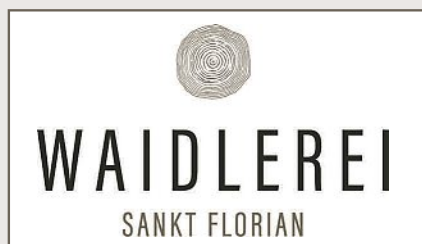
LATSCHEN-LIEBE

An Badelatschen, von vielen auch Flip-Flops genannt, scheiden sich ja die Geister: Die einen werden schon durch das typische Flatschgeräusch beim Gehen getriggert, die anderen ziehen sie gefühlt erst wieder aus, wenn die erste Schneeflocke fällt. Fakt ist: Manchmal braucht man die Dinger einfach. Im Schwimmbad, bei der Wellnesseinheit oder auch mal im Fitnessstudio. Dann dürfen sie auch gut aussehen – vielleicht so wie die „Duckbills“ von „Gumbies“. Die gibt es in vielen bunten Farben und mit rutschfester Sohle – und der Zehensteg war einmal eine Plastikflasche.

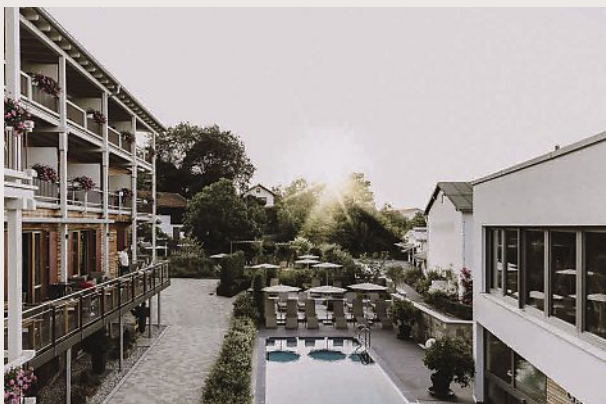
Alle Varianten bei [gumbies.de](https://www.gumbies.de).

COMEBACK DES KEFIRS

Wer in den Achtzigern Fernsehwerbung gesehen hat, der erinnert sich garantiert an einen prominenten Schauspieler, der eigentlich eher ganz anderen Getränken zugetan war, aber dennoch für den zweifelsohne gesünderen Kefir einer großen Molkereikette geworben hat. Lange ist es her, und noch viel länger hat auch eine andere Molkerei eine Geschichte mit dem gesäuerten Milchprodukt, das manche als „Getränk der Hundertjährigen“ bezeichnen: Vor über 50 Jahren war der Kefir eines der ersten Bioprodukte von „Berchtesgadener Land“ und wurde in Demeter-Qualität hergestellt. Über die Zeit hat es Änderungen in der Verpackung und im Bio-Standard gegeben, doch nun ist der gewohnte Kefir zurück: Zum Jubiläum „100 Jahre Demeter“ wird er wieder nach diesen Vorgaben produziert. Welche es genau sind, findet sich bei [molkerei-bgl.de](https://www.molkerei-bgl.de).



IM ST. FLORIAN IM BAYERISCHEN WALD UMSORGEN 40 HERZLICHE MITARBEITER MAXIMAL 80 GÄSTE.



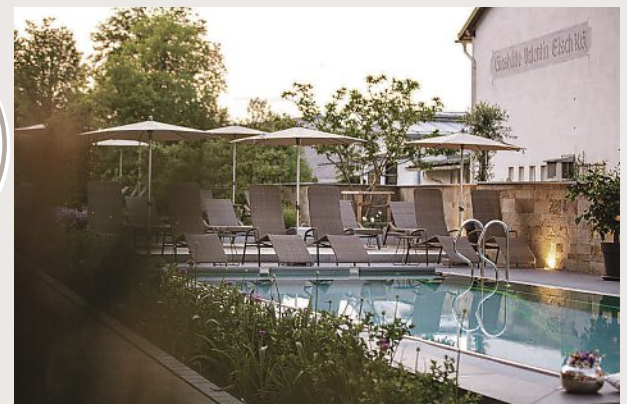
3 Nächte
p. P. im DZ ab
469 €

Herbst-Schnäppchen

buchbar bis 25.10.2024
(ausgenommen Feiertage und Brückentage)

- 3–5 Übernachtungen inkl. ¾ Verwöhhnpension
- 1 mal gepackter Wanderrucksack
- Spa-Ausklang am Abreisetag
- Freie Benutzung St. Florian Spa: Beheizter Innen- und Außenpool, 4 Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine, Infrarotliegen, Erfrischungsbars, Fitnessraum, großzügige Ruheräume und großer Wellnessgarten
- Alle St. Florian Inklusivleistungen

P.S. Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram!



Mal eben im Hotel abheben

Workout fernab der schnöden Wirklichkeit? Oh ja, das gibt es!

Mittlerweile wurden Simulatoren für Gleichgewichtsübungen und Stabilität entwickelt, die in eine Digitalwelt entführen, in welcher aus Trockenübungen kurzweilige Events werden. Diese Virtual-Reality-Systeme kommen mehr und mehr auch in Hotels zum Einsatz

So ähnlich muss sich Superman fühlen: Ich jage gerade mitten durch die grauen Fassaden New Yorks. Eben noch das Empire State Building hinter mir gelassen, geht es in atemberaubender Schnell- und Leichtigkeit weiter, ich bin kaum zu bremsen. Ich befinde mich gemäß dem Experten in diesen Momenten in einer sogenannten Half-Plank-Position. Ich trage eine große Brille, unter der ich quasi in eine andere Welt transformiert worden bin. Klingt spannend, und das ist es auch.

Doch diese vermeintliche Spielerei dient nicht nur der Unterhaltung oder dem digitalen Thrill. Vielmehr soll ich als Superman quasi unbemerkt meine Balance und Koordinationsfähigkeiten schulen und verbessern. Das sind beim Virtual Training „Fliegen“ die beiden wichtigsten Komponenten, erklärt mir Johannes Scholl vom Hersteller solcher Geräte und Spiele namens Icaros in Martinsried. Dafür sind leichte Bewegungen in der Roll- und in der Kippachse ausreichend. Wenn ich somit hin- und herrolle oder sanft kippe, übertragen hochsensible Sensoren meine Bewegungen auf das Spielgeschehen des Virtual-Reality-(VR9)-Geräts. Über Gewichtsverlagerungen steuere ich nach oben und nach unten. Danach traue ich mich, und beuge mich ziemlich kräftig nach vorne – mit der Folge eines prompten Sturzfluges, weit sause ich nun hinab durch die Wolkenkratzer, ich gleiche diese Bewegung wieder aus und lehne mich nach hinten, und zum Glück geht es wieder nach oben, sodass ich zu einem erneuten Höhenflug ansetzen kann.

Der spielerischen Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. So ist es möglich, fast den ganzen Globus, respektive seine Hotspots abzufliegen. Der Eiffelturm von oben?



Quasi im Flug zu mehr Beweglichkeit und Koordination. Die neuen Fitnessgeräte und die Software machen es möglich.

Foto: Palazzo Fuggi / Tyson Sadlo

Unten: Auch hierzulande updaten sich Wellnesshotels und bieten ihren Gästen zum erholsamen Aufenthalt auch die Möglichkeit der „Virtual Fitness“.

Foto: Hotel Jagdhof



Kein Problem. Ein Wettrennen auf fiktiven Rennstrecken? Warum eigentlich nicht. Einen Rundflug über die Gipfel der Dolomiten? Bitteschön, VR macht es möglich.

War VR bislang eher bekannt zum Einsatz für Schulungszwecke, etwa zum Training für Feinmechaniker oder angehende Ingenieure, kannte man es zudem auch aus dem Bereich der Computerspiele, hält die künstliche Wirklichkeit nun Einzug in den Bereich der Sportmedizin und des Trainings. „Das VR-System dient der schnellen wie starken Stressreduktion, es soll die mentale Gesundheit stärken und dazu auch allgemein schmerz- und angstreduzierende Wirkung haben“, so der Geschäftsführer von Magic Horizons Martin Koppehele, Freising, wo VR-Videos produziert werden.

Vollkommen schmerzfrei schwebte ich inzwischen über den Wolken und den Gipfeln meines geliebten Oberengadins, sehe vor mir den Piz Palü auftauchen, dahinter das Massiv des Julierpasses, dazwischen das Hochtal zwischen Pontresina und Maloja – einfach grandios. Doch VR-Training dient nicht nur der unterhaltsamen Fitness, meint dazu Johannes Scholl mit Blick auf dieses System seines Unternehmens. Es gibt spezielle Geräte, bei denen gezielt die Rumpfstabilität und -funktionalität geübt werden. Das soll unter anderem dem Volksleiden Nummer Eins namens Rückenschmerzen zu Leibe rücken. Studienergebnisse der Deutschen Sporthochschule Köln bestätigen das. Im Bereich der Rehabilitation sollen solche Tools vor allem für den orthopädischen und den neurologischen Bereich interessant sein.

Mentale Auszeit per Knopfdruck

Gestressten Managern oder einfach nur Erholungsuchenden ermöglichen VR-Systeme im Wellnesshotel auch einen Ausstieg aus der Lebenshektik. Statt der rosaroten einfach die große schwarze Brille aufsetzen und per Knopfdruck raus aus dem Hamsterrad-Alltag. Dazu „beamt“ man sich in wunderschöne Orte, begibt sich auf Traumreisen oder düst gleich in den Orbit, auch der Besuch überwältigend bunter Farbräume ist möglich. Atem- und Meditationsübungen und interaktives Malen sollen einen erden – oder man träumt einfach mal nur so vor sich hin. Das soll die Resilienz, sprich die mentale Widerstandskraft stärken sowie die kognitiven Fähigkeiten aktivieren und verbessern. Schweißtreibender geht es indes beim VR-Workout zu. Womit wir abschließend wieder beim „Icaros-Exercising“ wären. Dieses Mal verbessere ich Balance und Koordination und stärke Muskelgruppen beim simulierten Flug per Wingsuit durch die fantastisch-unwirklichen Felsformationen des Grand Canyon. Leicht wie eine Feder schwebte ich darüber hinweg, und zum Schluss fällt mir noch ein, wie grausam anstrengend Ab- und Aufstieg in dieses zerklüftete Tal in der Realität ist. Die Anwendungspalette im Bereich der VR ist in der Hotellerie groß. Ist es zum Beispiel draußen kalt, trüb und neblig, kann der Gast seine geplante Wanderroute, seine Skitour oder einfach nur den anstehenden Besuch einer Innenstadt nebst ihren zahlreichen kulturellen Höhepunkten schon vorab erleben. Jede gute Zeit beginnt schließlich im Kopf, der Wellnessurlaub soll da keine Ausnahme machen.

Christoph Trick

Ganzheitlich gesund

„Om“ – dieses Mantra bringen viele Menschen korrekterweise mit Yoga in Verbindung. Doch es ist nur ein wichtiger Teil dieser indischen Lehre körperlicher und geistiger Übungen, deren Vielseitigkeit enorm ist

Die physische und psychische Gesundheit gleichzeitig fördern — das ist Yoga. Die alte indische Lebensphilosophie unterscheidet sich durch ihren ganzheitlichen Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, von westlichen Fitness- und Sportarten. Wir stellen einige der populärsten Yoga-Stile vor und zeigen, welcher für wen am besten passt.

Was vor mehr als 2000 Jahren als Meditationsübung heiliger Männer in Indien begann, ist heute ein weltweiter Megatrend: Yoga boomt auch in Deutschland. Laut dem Statistikportal statista.de praktizierten im vergangenen Jahr rund 3,3 Millionen Deutsche regelmäßig Yoga. Und mehr als acht Millionen Bundesbürger rollten ab und zu die Yogamatte aus. Tendenz steigend. Denn verglichen mit den Zahlen aus dem Jahr 2019 nahm die Anzahl der Yoga-Praktizierenden um rund 20 Prozent zu. Kein Wunder, betrachtet man die in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesenen positiven Effekte auf die physische und psychische Gesundheit. Schließlich bietet die sanfte Bewegungsart für Menschen jeden Alters und jedweder körperlicher Verfassung gute Chancen auf Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Dreiklang aus Atem-, Körper- und Meditationsübungen

Yoga ist keine Sportart im klassischen Sinn, da es auf einem ganzheitlichen Ansatz beruht und aus drei Säulen besteht: Pranayama — Atemübungen (aktivieren die Lebensenergie), Asanas — Körperhaltungen (wirken auf Muskeln, Gelenke, Herz, Kreislauf-, Nerven- und Lymphsystem, Organe, Drüsen, Geist und Psyche), und Meditation — Tiefenentspannung (baut Stresshormone ab und schüttet Glückshormone aus). Diese auf Körper, Geist und Seele beruhigend, ausgleichend und energetisierend wirkende Kombination ist es, die die Magie des Yoga ausmacht. Yogalehrer Philipp Güter, der seine Ausbildung in Indiens Yoga-Hotspot Rishikesh absolvierte und nun im Posthotel Achenkirch lehrt, erklärt das so: „Yoga ist für jeden zugänglich. Wenn es nicht die körperlichen Übungen sind, dann die Atemübungen oder die Meditation. Übertragen in unseren westlichen Lifestyle heißt das: Selbstfürsorge — man darf auch mal lieb zu sich selbst sein.“ Der große Vorteil des Yogas ist, dass man weder Vorkenntnisse noch Ausrüstung braucht und jederzeit damit beginnen kann. Denn es gibt viele verschiedene Yoga-Stile, die sich an unterschiedliche Bedürfnisse und Vorlieben richten.

Iyengar-Yoga: Hilfsmittel zu mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Der vom Inder B.K.S. Iyengar entwickelte Yoga-Stil zählt zu den ältesten und traditionellsten Formen und hat einen therapeutischen Schwerpunkt. Iyengar lernte in den 1930er Jahren beim renommierten Yogi Krishnamacharya und integrierte aufgrund eigener körperlicher Probleme Hilfsmittel in seine Praxis. Diese Innovation macht Iyengar-Yoga für Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe zugänglich — vom Topsportler bis zur Person mit Bewegungseinschränkungen oder Verletzungen. Charakteristisch für Iyengar-Yoga sind exakte

Körperausrichtung und langes Halten der Positionen. Lehrer geben detaillierte Anweisungen und korrigieren aktiv Fehlstellungen, um eine symmetrische Ausrichtung der Körperachse und ideale Gelenkhaltung zu erreichen. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurten, Klötzen und Stühlen können Übungen an individuelle Bedürfnisse angepasst werden. Diese Methode deckt Dysbalancen auf, stärkt schwache Bereiche und erhöht die Beweglichkeit. Der berühmte Geiger Yehudi Menuhin, der in den 1950er-Jahren bei Iyengar Unterricht nahm und schnell beschwerdefrei wurde, trug zur Bekanntheit dieser Yoga-Form im Westen bei.

Yin-Yoga: Sanfte Tiefenwirkung für Körper und Geist

Ruhig, eher passiv und einsteigerfreundlich: Beim Yin-Yoga werden die Asanas für mehrere Minuten gehalten. Das Üben findet größtenteils liegend und sitzend statt. So wird die Schwerkraft genutzt, um intensiver in die Dehnung von tiefliegendem Bindegewebe und Muskeln zu kommen. Durch die langsame Abfolge der Asanas hat jeder die Möglichkeit, die Positionen seinem Körper anzupassen. Yin-Yoga zielt darauf ab, die Flexibilität zu verbessern, Spannungen zu lösen und den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Es eignet sich gut als Ausgleich zu intensiven körperlichen Aktivitäten.

Vinyasa-Yoga: Atem und Bewegung im Flow

Dynamisch und fließend: Im Zentrum des Vinyasa-Yogas steht die Verbindung von Atem und Bewegung. Das bedeutet, dass die Asanas mit der Atmung synchronisiert werden. Dabei geht jede Bewegung nahtlos in die nächste über, was eine kontemplative und gleichzeitig kraftvolle Praxis ermöglicht. „Vinyasa-Yoga fördert körperliche Stärke, Flexibilität und Ausdauer, während es gleichzeitig eine meditative Qualität durch den Fokus auf Atem und Bewegung bietet“, erklärt Yoga-Lehrerin Milena Mussner, die im Quellenhof Luxury Resort Passeier in Südtirol unterrichtet. Sie ist ein Fan dieses Yoga-Stils, „weil die Sequenzen kreativ und variabel sind, was mir als Lehrerin ermöglicht, sie an die Bedürfnisse der Teilnehmer anzupassen“. Vinya-



sa eignet sich für alle, die gerne aktiv sind, ins Schwitzen kommen wollen und eine kreative Praxis suchen.

Ashtanga-Yoga: Kraftvoll, strukturiert und anspruchsvoll

Ashtanga gilt als der schwierigste Yoga-Stil, weil er viel Geduld, Disziplin, Kraft, Dynamik und Technik erfordert. Entwickelt vom Inder K. Pattabhi Jois in den 1940er-Jahren, basiert er auf sechs festgelegten Serien. Diese beginnen oft mit Sonnengrüßen, gefolgt von stehenden und sitzenden Asanas, Rückbeugen, Umkehrhaltungen und einer abschließenden Sequenz. Sie fördern Kraft, Flexibilität, Ausdauer und mentale Fokussierung, erfordern aber auch Disziplin und Hingabe. Da Techniktraining vorausgesetzt wird, eignet sich Ashtanga eher für fortgeschrittene Yoginis und Yogis, die fitnesorientiert sind.

Hormon-Yoga: Bei Wechseljahresbeschwerden und Zyklusstörungen

Der Name klingt ein wenig reißerisch, doch die Idee dahinter kommt bei vielen Frauen gut an. Beim Hormon-Yoga geht es darum, die hormonelle Balance zu erreichen — insbesondere ab dem 35. Lebensjahr, wenn sich das Hormonsystem bei Frauen allmählich verändert. Dinah Rodrigues, eine studierte Psychologin und Philosophin aus Brasilien, entwickelte im Jahr 1992 eine 30-minütige Übungsreihe, die direkt auf die weiblichen, hormon erzeugenden Drüsen und Organe wie Eierstöcke, Schilddrüse, Hypophyse und Nebennieren wirkt. Damals war sie 65 Jahre alt und praktizierte selbst seit Jahrzehnten Yoga. Für ihren ganzheitlichen Ansatz bediente sie sich bei verschiedenen Yoga-Richtungen. Mit bestimmten Atemtechniken wird die Verbindung zwischen dem physischem Körper und dem Energiekörper hergestellt. Diese Aktivierungsatmung wird in Verbindung mit Asanas praktiziert, durch Energielenkung wird das weibliche Drüsensystem gezielt angeregt. Eine zentrale Rolle spielen auch Entspannungsübungen, da das weibliche Hormonsystem sehr anfällig auf Stress reagiert. Hormon-Yoga sollte „frau“ mit einem ausgebildeten Lehrenden erlernen und regelmäßig praktizieren.

Aerial-Yoga: Völlig losgelöst

Diesen relativ jungen Yoga-Stil im Tuch entwickelte der amerikanische Tänzer, Akrobat und Yogi Christopher Harrison vor mehr als zehn Jahren aus einem Übungsprogramm für Athleten. Basis ist ein großes, trapezförmiges Nylontuch, das an einem Karabinerhaken von der Decke hängt. Es dient vor allem als Schwebhilfe für Dehn- und Streckübungen. Das Besondere am Aerial-Yoga ist die Kraftkomponente: Um den Körper im Tuch in Balance zu halten, bedarf es großer Anstrengung. Für Menschen mit Rückenproblemen bietet Aerial-Yoga einen großen Vorteil: Bei Umkehrhaltungen wie dem Kopfstand trägt das Tuch das Körpergewicht, sodass sich Rückenmuskeln und Wirbelsäule entspannen können. *Michaela Strassmair*

Beim Yoga ist für alle etwas dabei. Foto: Adobe Stock

Gesundes grundloses Grinsen

Lachen macht gesund! Längst wird Lachyoga nicht mehr als merkwürdiges Verhalten in Gruppen abgetan. Immer mehr Menschen entdecken, dass sich dahinter eine ernsthaft wirksame Sache verbirgt

Lachen ist die beste Medizin! In dem alten Sprichwort steckt viel Wahres. Dass Lachen befreit und die Stimmung hebt, weiß jeder selbst aus eigener Erfahrung: Wenn wir aus vollem Herzen lachen, sieht die Welt wieder viel rosiger aus. Plötzlich sind alle Alltagsorgen vergessen. Und Missgeschicke, über die wir uns gerade noch geärgert haben – der verpasste Bus, der Soßenfleck auf der weißen Bluse – sind kein großes Ding mehr. Lachen ist also gut für die Gesundheit. Und was viele (noch) gar nicht wissen: Das Lachen muss nicht „echt“ sein, um den positiven Effekt zu erzielen.

Auf viele mag das auf Anhieb befremdlich wirken. Kann das wirklich funktionieren, so ein Lachen ohne Grund? Kann man Sorgen und Probleme einfach weglachen? Eine, die es wissen muss, ist Ute Liebhard, Vorsitzende des Europäischen Berufsverbands für Lachyoga und Humortraining e.V., die so etwas wie Deutschlands oberste Lachyoga-Funktionärin ist. „Lachen macht gute Laune, auch wenn es nicht echt ist“, bestätigt Liebhard, „und es ist nicht schwer, das absichtliche Lachen zu lernen.“

Der Körper mache keinen Unterschied zwischen natürlichem und künstlichem Lachen, erklärt Liebhard weiter, die in Holzkirchen ihre eigene Lachschule hat und im Münchner Raum Seminare und Tageskurse, auch in Firmen, gibt. „Es wirkt über die Motorik“, weiß die Lachyoga-Expertin, die die Methode seit fast 20 Jahren unterrichtet und damit zu den Pionieren in Deutschland zählt. „Wenn ich lächle, gibt es einen Entspannungseffekt, und wenn ich das mit „hahaha“ unterstütze, aktiviere ich die Atemmuskeln und das Zwerchfell.“ Denn beim Lachen sind mehr als 100 Muskeln beteiligt – von der Gesichts- bis zur Atemmuskulatur. Beim Lachen ist der ganze Körper dabei, die Atmung wird tiefer, die Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt, die Muskeln entspannen sich und Herz und Kreislauf werden angeregt. Das unterstützt den Abbau von Stress und die Ausschüttung von Glückshormonen. Kurz gesagt: Wer lacht, kriegt den Kopf frei, vergisst negative Gedanken und bringt wieder mehr Freude ins Leben. Schon eine halbe Minute herzliches Lachen genügt, um die körpereigene Chemie zu aktivieren. Zahlreiche Studien belegen die gesunde Wirkung der Methode.

Etabliert in vielen Einrichtungen

Lachyoga mit seinen positiven Effekten auf Körper, Geist und Seele wird zunehmend bekannter. Es gibt nicht nur Workshops und Kurse auf privater Basis, auch in vielen Kliniken und Rehaszentren gehört es mittlerweile fest zum Programm. Zunehmend bieten auch immer mehr Wellnesshotels Kennenlernkurse an.

Warum es eigentlich Lachyoga heißt, ist vielleicht auch noch erklärungsbedürftig. „Also, einen herabschauenden Hund gibt es bei uns nicht“, schmunzelt Ute Liebhard, „aber Lachyoga kombiniert einfache Atemübungen aus dem Yoga mit bewusstem Lachen.“ Sie ergänzt, dass die Methode in den 1990er-Jahren aus Indien nach Europa kam und frei von esoterischen oder religiösen Inhalten ist.

Sie selbst hat in einer schweren Lebenskrise mit dem Lachen begonnen. Berufliche Belastungen brachten sie an den Rand eines Burnouts. Der Stress kam schleichend, sie wurde krank. Bis eine Freundin ihr riet: „Mach doch mal Lachyoga.“ Gleich in der ersten Stunde habe sie gespürt, dass das ihr Rettungsanker sei. Und nicht nur das. „Ich wusste sofort, das ist mein Beruf, ich kann die Leute dafür begeistern.“ Mitte der Nullerjahre absolvierte sie als eine der ersten ihre Ausbildung zur Lachtrainerin.

Wie positiv Lachyoga wirkt, bestätigen Kursteilnehmer. Sie berichten von mehr Selbstbewusstsein, mehr Energie und Lebensfreude, weniger Stress und einer entspannte-



Ute Liebhard, Vorsitzende des Europäischen Berufsverbands für Lachyoga und Humortraining. Foto: Privat

ren Lebenseinstellung. Der Umgang mit sich selbst wird liebevoller. „Neulich ist mir die Kaffeetasse umgekippt und die ganze braune Brühe über die Wand gelaufen, die ich gerade frisch geweißelt hatte“, erzählt eine Frau, die sich darüber freut, ihren zwanghaften Perfektionismus abgelegt zu haben. „Früher hätte ich mich über meine Ungeschicklichkeit schwarzgeärgert, jetzt habe ich mir die Laune nicht verderben lassen und alles mit Humor genommen.“

Lachyoga tut allen gut, es ist für Menschen jeden Alters geeignet und für praktisch alle Fitnesslevel, denn jeder bestimmt selbst, wie intensiv er mitmachen will. Wie läuft denn nun eine typische Stunde ab? Zwar wird das Lachyoga zunehmend bekannter, aber viele Menschen haben vom Praxisalltag einer gelernten Lachtrainerin verkehrte Vorstellungen. „Nein, wir erzählen keine Witze, und

wir müssen die Leute auch nicht zum Lachen bringen“, korrigiert Liebhard das Bild. Auch wenn es regelmäßig vorkommt, dass ihr Neulinge mit verschränkten Armen gegenüber sitzen und behaupten: „Ich brauche doch einen Grund, um lachen zu können.“ Zwar habe jeder Lachtrainer seinen eigenen Stil, aber typischerweise gibt es zu Beginn einige Lockerungs- und Dehnübungen, um die Teilnehmer innerlich ankommen zu lassen und auf das Lachen vorzubereiten. Der Hauptteil der Stunde besteht aus verschiedenen spielerischen Lach-, Klatsch- und Atemübungen zum Mitmachen. In der Gruppe geht das am besten. Denn Lachen ist ansteckend, wie jeder weiß. Im Entspannungsteil lassen die Teilnehmer die Stunde noch einmal nachwirken. Was auch nicht fehlen darf, ist am Ende die Selbstreflexion zur eigenen Befindlichkeit: Wie ging es mir anfangs? Wie geht es mir jetzt?

Geniales Werkzeug mit Sofortwirkung

Die Kleidung sollte locker und bequem sein, empfiehlt Liebhard, am besten eigne sich der Zwiebellook, da der Kreislauf angeregt wird und einem im Verlauf der Stunde normalerweise ziemlich warm wird.

Schon nach der ersten Sitzung merkt man den positiven Effekt. „Es wirkt sofort“, sagt Ute Liebhard, „Lachyoga ist ein geniales Tool, um das Wohlbefinden zu steigern.“ Hat man es einmal kennengelernt, lässt sich vieles auch im Alltag praktizieren. „Nutzen Sie doch einfach mal die Zeit, wenn Sie vor einer roten Ampel stehen, um herzlich und intensiv zu lachen“, empfiehlt sie, „wer öfter lacht, geht mit einer positiveren Einstellung durchs Leben und stärkt damit seine Resilienz.“

Nicht vergessen: Am ersten Sonntag im Mai ist Weltlachtag!

Es gibt sogar einen Weltlachtag – den hat Dr. Madan Kataria, der Gründer der internationalen Lachyoga-Bewegung, 1998 ins Leben gerufen. Der Weltlachtag wird alljährlich am ersten Sonntag im Mai gefeiert. Da Lachen die schnellste Entspannung ist, die es gibt, sollten Sie nicht bis dahin mit Lachen warten, sondern es vielmehr täglich praktizieren. Und natürlich auch am kommenden Weltlachtag, dem 4. Mai 2025.

Susanne Hauck

Wer sich weiter über Lachyoga informieren möchte, wird im Internet unter anderem fündig auf www.lachverband.org (Lachyoga-Verband) sowie unter www.lachtrainer.de (Ute Liebhard).

Anfangs besser mit Anleitung

Warum Yoga-Neulinge eine gute Lehrkraft brauchen

Skifahren oder Golfen per Onlinevideo erlernen? Auf die Idee kommen wohl nur die wenigsten. Doch auch bei einer sanften Sportart wie Yoga, die prinzipiell jeder zu Hause ausüben kann, ist es sinnvoll, sich für den Einstieg in die Hände eines erfahrenen Lehrers zu begeben.

Bücher, DVDs, Apps fürs Handy oder Youtube-Videos – das Angebot an Anleitungen fürs Yogatraining zu Hause ist immens. Diese Unterweisungen eignen sich allerdings nur für Fortgeschrittene. Yoga-Anfänger brauchen beim Einstieg individuelle Anleitung. Und falsch ausgeführte Haltungen – im Yoga Asanas genannt – führen oft zu Verletzungen an Knien, Hüften, Rücken oder Nacken. Denn die jeweiligen Bedürfnisse, Ziele und Einschränkungen sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ein guter Lehrer berücksichtigt dies und passt die Übungen an. Er achtet auf eine korrekte Ausführung der Asanas und korrigiert diese – was hilft, sich keine falsche Technik anzugewöhnen und Verletzungen vorzubeugen. Das persönliche Feedback motiviert zudem und ermöglicht, die eigenen Fortschritte zu erkennen.

Ein erfahrener Yogalehrer vermittelt seinen Schülern auch, dass Yoga mehr ist als Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen – eine umfangreiche Geschichte und eigene Philosophie stecken dahinter. Bei der Suche nach dem passenden Kurs kann der angehende Yogini aus vielen verschiedenen Stilrichtungen auswählen: vom

sanften Yin-Yoga über forderndes Ashtanga-Yoga bis hin zu therapeutischen Formen wie Iyengar-Yoga. Egal welcher Stil, am besten passt ein Einsteigerkurs, um die Grundlagen zu erlernen. Angesichts der vielen Varianten gehören ein paar Experimente dazu – einfach ausprobieren, was einem am besten gefällt und guttut. Ein guter Start könnte jeweils auch ein Schnupperkurs in einschlägigen Wellnesshotels sein. Bestehen gesundheitliche Einschränkungen, muss der Yogalehrer darüber informiert werden, damit er alternative Übungen anbieten kann. Besonders es am Anfang gilt, sich nicht zu überfordern. Wer auf seinen Körper hört und regelmäßig übt, darf sich bald über positive Veränderungen freuen.

Bei der Wahl des Lehrers gibt es einige Punkte, auf die jeder Anfänger achten kann: Welche Ausbildung hat die Kursleitung absolviert? Ist diese von einer der anerkannten Organisationen wie etwa der Yoga Alliance zertifiziert? Bei einer Probestunde kann der Neuling beobachten, ob die Übungen auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Schüler individuell angepasst und ob für unterschiedliche Fitnesslevel und Körpertypen Alternativen angeboten werden. Des Weiteren sollte die Kommunikation klar und deutlich sein. Erklärt er/sie die Wirkung der einzelnen Asanas auf Körper und Geist?

Neben Sympathie und fachlicher Qualifikation ist es wichtig, dass Yogalehrerinnen und -lehrer ihre Schüler aufmerksam beobachten und hilfreiche Korrekturen ge-

ben. Zu den Aufgaben der Unterweisenden zählt auch das Sicherheitsbewusstsein. Sie machen ihren Schülern deutlich, wie wichtig es ist, die eigenen Grenzen zu respektieren und warnen vor potenziellen Gefahren bei falscher Ausführung von Asanas. Zudem respektieren sie die individuellen Grenzen der Schüler und schaffen eine einladende Atmosphäre im Kurs. Besonders authentisch sind Yogalehrer, die echtes Interesse am Wohlbefinden ihrer Schüler zeigen, offen für Fragen und Feedback sind und selbst immer weiterlernen wollen.

Zudem ist es auch ratsam, erfahrene Yoga-Praktizierende nach ihren Empfehlungen zu fragen. Auch wenn es viele gute Yogalehrer gibt, die maßgeschneiderten Unterricht für Anfänger anbieten, entscheidet letztendlich immer das Bauchgefühl, bei welchem Lehrer man sich am besten aufgehoben fühlt. Und so den Grundstein für eine sichere, erfüllende und nachhaltige Yoga-Praxis legt. Denn die persönliche Begleitung und Anleitung ist nicht nur für Anfänger wichtig, sondern auch für Fortgeschrittene sinnvoll. Lehrer können auch Geübten noch wichtige Impulse geben und somit das eigene Spektrum erweitern. Zudem verändert sich auch die Technik, wenn Beweglichkeit, Kraft und Koordination zunehmen. Und diese lässt sich eben am besten im persönlichen Unterricht erlernen, egal auf welchem Level sich Yoga-Praktizierende bewegen.

Silvia Schwendtner



AUSZEIT AM MEER

Yoga und Ayurveda auf Teneriffa. Mit seiner herrlichen Lage direkt am Atlantik, umgeben von ursprünglicher Natur, ist das OCÉANO Health Spa Hotel besonders im Herbst und im Winter, dank der milden Temperaturen, der ideale Rückzugsort. Unser Health Spa mit erstklassigen Therapeuten, Thalasso-Therapie, Massagen, Ayurveda-Behandlungen sowie Shiatsu, Yoga und vielem mehr, sorgt für tiefgreifende Erholung. Dazu gehört auch die frische Meeresluft und die Wohlfühlatmosphäre in unseren gemütlichen Zimmern, allesamt mit traumhaftem Meerblick. Finden Sie zu sich selbst – bei Ihrer persönlichen Auszeit im OCÉANO Health Spa Hotel. **1 Woche im Superior Doppelzimmer inkl. Halbpension Balance, z. B. im Oktober p.P. ab 1008,- €**

Das kann auch Mann

Denkt man an Yoga, tauchen junge Frauen mit schicker Sportkleidung mit Sonnengruß vor dem geistigen Auge auf. Doch für gesundheitsbewusste Herren ist diese Form der Bewegung ebenso empfehlenswert

In einer Welt, die oft von Hektik und Leistungsdruck dominiert wird, wächst langsam eine stille Revolution heran: Yoga für Männer. Was einst als Domäne der Frauen galt, wird nun von immer mehr Männern entdeckt, die die Vorteile dieser uralten Praxis schätzen. Yoga bietet nicht nur körperliche Fitness, sondern auch geistige Klarheit und emotionale Stabilität – eine Kombination, die in unserer schnelllebigen Zeit von unschätzbarem Wert ist.

„Ein ruhiger Geist bringt innere Stärke und Selbstvertrauen, daher ist er sehr wichtig für eine gute Gesundheit“, sagte einst der Dalai Lama. Diese Weisheit trifft den Kern dessen, was viele Männer entdecken, wenn sie sich auf die Yogamatte wagen. Trotz anfänglicher Vorurteile, Yoga sei nur etwas für Frauen oder nicht anspruchsvoll genug, erkennen immer mehr Männer, dass Yoga weit mehr ist als nur Dehnübungen.

Prominente wie Adam Levine, Matthew McConaughey und sogar der ehemalige Basketballstar Shaquille O’Neal haben öffentlich die Vorzüge des Yoga gepriesen. Sie berichten von gesteigerter Flexibilität, besserer Konzentration und einer tieferen Verbindung zu sich selbst. „Yoga hat mir geholfen, mich zu erden und in meinem Körper präsenter zu sein“, sagt Levine. „Es ist ein Werkzeug, das mir in vielen Lebensbereichen geholfen hat.“

Ein häufiges Missverständnis ist, dass Yoga nur aus sanften Dehnungen besteht. Doch wer einmal eine fordernde Vinyasa-Klasse besucht hat, weiß, dass Yoga auch Kraft und Ausdauer verlangt. „Der Geist ist alles; was du denkst, das wirst du“, sagte Buddha. Diese Weisheit spiegelt sich in der Praxis des Yoga wider, wo körperliche Anstrengung und geistige Konzentration Hand in Hand gehen.

Zunehmend finden Yogaübungen ihren Weg in andere sportliche Disziplinen, es gibt Bücher über Yoga und Klettern, Yoga und Radsport und die Palette erweitert sich stets. Der ehemalige 400-Meter-Spitzenläufer und Olympionike Jonas Plass ist als Diplom-Sportwissenschaftler aus der Leichtathletik zum Yoga gekommen. Er unterrichtet inzwischen selbst und verbindet Yoga mit Praktiken des Ayurveda. „Gemeinsam mit Ayurveda, der Wissenschaft vom langen Leben, die sich unter anderem mit Ernährung und Strukturierung des Alltags je nach



Seitliche Flankendehnung: Dehnung der kompletten Körperseite und Kräftigung von Oberschenkeln, Knöcheln und Knien.

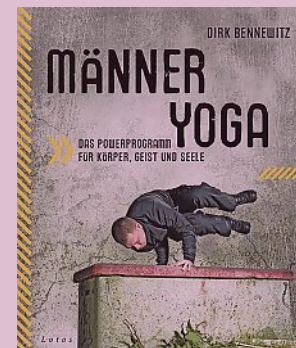
Standfußübung von Dirk Bennewitz: Einfach barfuß stehen, Augen schließen und einen Fuß 15 Sekunden lang anheben. Gut für die Balance. Fotos: Marco Grundt



individueller Konstitution und den Rhythmen der Natur befasst, lässt sich mit Yoga an vielen kleinen Schraubchen drehen und Potenziale ausschöpfen, derer man sich gar nicht bewusst war“, so Plass auf seiner Website yoga-im-leistungssport.de. Für Männer, die oft in ihrer Karriere und ihrem Alltag stark gefordert sind, bietet Yoga einen Ausgleich. Es ist eine Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und gleichzeitig den Körper zu stärken. Studien zeigen, dass regelmäßiges Yoga die Herzgesundheit verbessert, Stress reduziert und sogar die Schlafqualität erhöht.

Yoga für Männer ist mehr als nur ein Trend, es ist eine Bewegung hin zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden. In einer Gesellschaft, die oft von äußerem Erfolg und materiellen Zielen bestimmt wird, bietet Yoga eine Oase der Ruhe und Selbstreflexion. Der Yogalehrer Dirk Bennewitz plädiert gerade bei Männern für einen neuen Ansatz bezüglich Bewegung und Gesundheit. Laufsport und Muckibude seien nicht schlecht, doch heiße Fitness nicht automatisch auch Gesundheit. Fast alle Männer in der westlichen Welt hätten ähnliche körperliche Voraussetzungen. „Der untere Rücken ist oft schwach, der Bauch zu dick und überhaupt ist alles eher unbeweglich“, so Bennewitz, der als VIP-Bodyguard arbeitet, in seinem Buch „Männeryoga“. Sein Yogastil umfasst viele anfängertaugliche Übungen, die auf männliche Bewegungsmuster zugeschnitten sind. Er arbeitet mit einer Kombination klassischer Asanas mit Power-Yoga und Kampfsportelementen, die leicht nachvollziehbar sind. Sogar klassische Zitate wie dieses von Johann Wolfgang von Goethe bezieht er in seine Philosophie mit ein: „Man

kann nicht immer ein Held sein, aber man kann immer ein Mann sein“. Andreas Friedrich



Zur weiteren Lektüre empfohlen – Dirk Bennewitz: Männeryoga. Das Powerprogramm für Körper, Geist und Seele. Lotos Verlag. Cover: Lotos Verlag

Drei Yogaübungen für Männer

Krieger II (Virabhadrasana II)

Diese kraftvolle Pose stärkt die Beine, öffnet die Hüften und verbessert die Standfestigkeit. Sie symbolisiert Entschlossenheit und innere Stärke.

Anleitung:

- Stelle dich mit gespreizten Beinen auf die Matte, die Füße etwa 1,20 Meter auseinander.
- Drehe deinen rechten Fuß um 90 Grad nach außen und den linken leicht nach innen.
- Beuge dein rechtes Knie, bis es über dem rechten Knöchel steht.
- Strecke die Arme parallel zum Boden aus und schaue über deine rechte Hand.
- Halte die Position für 30 Sekunden bis eine Minute, dann wechsle die Seite.

Plank Pose (Phalakasana)

Diese Übung stärkt die gesamte Körpermitte und verbessert die Ausdauer.

Anleitung:

- Beginne auf Händen und Knien.
- Strecke die Beine nach hinten, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet.
- Halte die Hände direkt unter den Schultern und spanne die Bauchmuskeln an.
- Halte die Position für 30 Sekunden bis eine Minute.

Kindespose (Balasana)

Diese regenerierende Pose bietet eine Möglichkeit zur Ruhe und Entspannung. Balasana hilft, den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen.

Anleitung:

- Knie dich hin und setze dich auf die Fersen.
- Beuge dich nach vorne und lege deine Stirn auf den Boden.
- Strecke die Arme nach vorne oder lege sie neben deinem Körper ab.
- Halte die Position für mindestens eine Minute.

fria

Perfektes Duo

Beweglich und gesund bleiben: Ayurveda und Yoga sind eine wunderbare Kombination

Ayurveda und Yoga beruhen auf den Naturgesetzen des Lebens und fördern ein glückliches, gesundes und harmonisches Leben. Krankheit und fehlendes Wohlbefinden sind im Rahmen dieser Lehren ein Ausdruck des Ungleichgewichts in Geist und Körper, Heilung erfolgt dementsprechend in der Wiederherstellung der natürlichen Balance. So heißt es in einer alten Schrift, dass „das Fundament des Yoga Ayurveda und die Frucht des Ayurveda Yoga sein soll“. Yoga unterstützt den ayurvedischen Weg und umgekehrt.

Ayurveda, Sanskrit für das „Wissen vom Leben“, ist der Name für die Traditionelle Indische Medizin (TIM), ein komplexes Diagnose- und Therapiesystem, das über eine Fülle empirischen Heilwissens verfügt. Seit über 2000 Jahren wird es in Südasien als Volksmedizin angewandt – eines der ältesten naturheilkundlichen Systeme der Menschheit. In Indien und seinen Nachbarstaaten ist es staatlich anerkannt, es wird an Universitäten praktiziert und gelehrt und vom Staat gefördert. Zentrale Elemente des Ayurvedas sind neben Yoga Massage- und Reinigungstechniken, Ernährungslehre und Pflanzenheilkunde.

Eine ayurvedische Behandlung ist immer individuell angepasst. Die Doshas helfen dabei, die persönliche Konstitution zu ermitteln. Es sind Prinzipien, die für die Steuerung der Körperfunktionen verantwortlich sind, drei an der Zahl. Befinden sie sich im Gleichgewicht, so ist der

Mensch gesund und glücklich. Eine Störung der Balance führt zu psychischen beziehungsweise physischen Beschwerden. Drei ayurvedische Basics, die jeder leicht in den Alltag integrieren kann: zum einen der Genuss von warmem Wasser, insbesondere am Morgen, je nach Typ aromatisiert mit Ingwer und Zitrone, Honig oder Kardamom. Empfohlen wird Kurkuma für jede Hausapotheke, denn er reinigt, spendet Energie, hemmt Entzündungen und regt den Fettstoffwechsel an. Etwas gewöhnungsbedürftig ist das Abschaben der Zunge am Morgen mit einem Löffel. Es befreit von angesammelten Stoffwechselschlacken (Ama) und beugt Infektionskrankheiten vor.

Im Westen denken viele beim Stichwort Ayurveda ans Essen – einen sinnlichen und ästhetischen Genuss. Die Gerichte können auf die einzelnen Konstitutionstypen angepasst werden.

Neben der Lehre vom günstigen Essen gehört Yoga zur ayurvedischen Lehre. Praktiziert werden hierbei Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Panayama), Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und Meditation. Traditionell wird Yoga als körperliche, geistige und seelische Schulung betrachtet. Am bekanntesten hierzulande ist Hatha-Yoga, ursprünglich dazu ersonnen, den Körper auf die Meditation vorzubereiten, denn stundenlanges Sitzen, möglicherweise im Lotossitz, verlangt ihm einiges an Kraft und Beweglichkeit ab. Regelmäßiges Üben kräftigt die Muskulatur und hält den Körper geschmeidig. Bänder

und Faszien werden gedehnt und gelockert, das Ergebnis ist eine größere Beweglichkeit. Wichtig ist, alle Körperbereiche miteinzubeziehen, auch die, die im Alltag zu kurz gekommen und deshalb Gefahr laufen, mit der Zeit zu verkümmern. Es wird Wert darauf gelegt, dass Üben lernen, Spannung und Entspannung im Körper wahrzunehmen und zu unterscheiden, was weniger banal ist, als es klingt. Das bewusste Atmen verbessert langfristig die Sauerstoffversorgung und hilft, das Herz-Lungen-System gesund zu halten. Die Übungen lindern Rückenschmerzen und Verspannungen und verbessern den Schlaf. Doch nicht alle Asanas tun allen gleich gut. Ein guter Lehrer nimmt auf individuelle Beschwerden Rücksicht und verordnet passende Übungen. So oder so geht es immer auch um geistige Zentrierung, wenn die Asanas langsam, fokussiert und im Einklang mit dem Atemfluss durchgeführt werden. Auf jede Stellung folgt eine Ruhephase des Nachspürens.

Die Asanas mögen einfach wirken, trotzdem kann man jahrelang an ihnen arbeiten. Wer sich dem Yoga widmen will, sollte es daher in der Gruppe mit einer guten Lehrerin tun, die die Lernenden dort abholt, wo sie stehen, und die Haltungen fachkundig korrigiert. Doch meinen selbst Lehrende, dass die einfachsten Asanas die anspruchsvollsten sein können, der Berg etwa, der nichts anderes ist als aufrechtes Stehen. Erst mit der Zeit versteht man, wie viel Erfahrung und Wissen dazu gehört. *Sona Hähnel*



RAUS AUS DEM STRESS,
REIN IN DIE ENTSPANNUNG.

JUFA
HOTELS

Im Einklang mit dir selbst

**Ayurveda-
Angebote ab**
€ 400,-
2 N. p.P. im DZ

**Raus aus
dem Alltag,
rein ins
Wohlbefinden!**

Von der Ayurveda-Kur bis zum Yoga-Retreat:
Wir bringen deine Lebensenergien wieder in Einklang.

In den spirituellen Mauern des barocken JUFA Hotel Stift Gurk**** in Kärnten genießt ihr individuell abgestimmte Behandlungen, ayurvedische Vollpension und geführte Yoga-Einheiten an einem besonderen Kraftplatz.



JUFA Hotel Stift Gurk****
Domplatz 10, 9342 Gurk
+43 5 7083 600
gurk@jufahotels.com
jufahotels.com/ayurveda



Vorsicht bei der Dosis

Für unseren Organismus ist Zink ein unverzichtbares Spurenelement. Ist es aber auch ein auch hilfreiches Erkältungsmittel?

Es ist zwar nur in Spuren in unserem Körper vorhanden, dennoch ist Zink für den reibungslosen Ablauf zahlreicher physiologischer und biochemischer Funktionen in unserem Organismus unverzichtbar. So ist der Vitalstoff zum Beispiel Bestandteil oder Cofaktor von mehr als 200 Enzymen und Proteinen, wozu auch Enzyme des Energie-, Fettstoff- oder Kohlenhydratstoffwechsels gehören. Zudem ist Zink unter anderem am Aufbau der Knochensubstanz, dem Ab- und Aufbau von Nervenbotenstoffen, am Stoffwechsel von Wachstums-, Geschlechts- und Schilddrüsenhormonen, an der Regulierung des Säure-Basen-Haushalts, an der bedarfsgerechten Insulinbildung und -speicherung sowie an den Prozessen der Zellerneuerung bis hin zur Stabilisierung der Zellmembranen beteiligt. Auch die Synthese der Nukleinsäuren ist zinkabhängig, ebenso die Kohlendioxidausscheidung über die Lunge. Darüber hinaus schützt Zink den Organismus vor Angriffen der freien Radikale, fördert den für unsere Sehkraft so wichtigen Vitamin-A-Stoffwechsel und sorgt für eine ungestörte Wundheilung.

Vor allem aber ist Zink einer der wichtigsten Verbündeten unseres Immunsystems. Dabei scheint das Spurenelement nicht nur an der Funktion, sondern auch an der Entwicklung und Reifung unseres körpereigenen Abwehrsystems beteiligt zu sein. Beispielsweise nimmt die Produktion von verschiedenen Abwehrzellen, etwa der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) bei einem zu geringen Angebot an Zink ab, und wichtige, an der Immunabwehr beteiligten Akteure wie T-Helfer-, T-Killer-Zellen oder spezielle Fresszellen (Makrophagen) büßen ihre Wirkung ein.

Zuviel sollte man vermeiden

Auch wenn Forscher längst noch nicht alle Interaktionen zwischen Zink und den verschiedenen Zellverbänden des Immunsystems entschlüsselt haben, sicher ist: Steht dem Körper zu wenig Zink zur Verfügung, verliert das Immunsystem seine Schlagkraft im Abwehrkampf gegen Krankheitserreger.

Einige Experten warnen indes davor, zinkhaltige Mittel unkritisch als Erkältungsmittel zu empfehlen. Denn nach wie vor ist unklar, ob der therapeutische Effekt auch mit einer niedrigeren Dosierung an Zink erreicht werden kann. In Deutschland liegt die als sicher eingestufte tägliche Höchstmenge bei 25 Milligramm pro Tag für Erwachsene und damit deutlich unter der in den Studien vorgegebenen Dosis. Ein Grund ist, dass Zink – wie jedes Schwermetall – bei einer Überdosierung Vergiftungs-

erscheinungen wie Bauchkrämpfe, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen hervorrufen kann.

Wie die Verbraucherzentrale in ihrer mittlerweile bekannten Rubrik „Klartext Nahrungsergänzung“ mitteilt, sei nicht nachgewiesen, dass eine höhere Zinkaufnahme die Körperfunktionen verbessere. Aus diesem Grund sei es Herstellern von Nahrungsergänzungsmitteln nur erlaubt, mit Aussagen zu werben, die Zink eine Auf-

empfohlen, sich bei der täglichen Zinkzufuhr auch danach zu richten, wie viel Phytat aufgenommen wird. Phytat ist eine chemische Form der Phytinsäure, die vor allem in Lebensmitteln vorkommt, die auch als Saatgut dienen, also vor allem Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide. Im Verdauungstrakt bildet Phytat mit Zink schwer aufzuschließende Verbindungen und setzt so die Verfügbarkeit des Spurenelements deutlich herab. Deshalb gilt: Je höher die tägliche Phytatzufuhr, desto höher sollte auch die Aufnahme von Zink sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt, auch unter Berücksichtigung der jeweiligen Phytatzufuhr, Referenzwerte für Zink pro Tag vor, sie sind nachzulesen unter dge.de/wissenschaft/referenzwerte/zink.

Ausreichend Zink bei guter Gesundheit und Ernährung

Der Phytatgehalt eines pflanzlichen Nahrungsmittels lässt sich im Übrigen mithilfe einiger Zubereitungsmethoden senken, etwa durch Einweichen (Hülsenfrüchte) oder durch Sauerteiggärung (Vollkornbrot). Außerdem erhöht die gleichzeitige Aufnahme von tierischen Eiweißen die Bioverfügbarkeit von Zink.

Wer sich ausgewogen ernährt, braucht keinen Zinkmangel zu befürchten. Gute Zinklieferanten sind zum Beispiel Rind- und Schweinefleisch, einige Fische und Schalentiere, Hartkäse und Eier. Vegetarier können ihren täglichen Zinkbedarf mit Nüssen wie Cashew-, Para- oder Pekannüssen, aber auch mit Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten decken. In diesen Lebensmitteln ist immer noch so viel Zink enthalten, dass der vergleichsweise hohe Phytatgehalt, der die Zinkaufnahme eigentlich erschwert, kaum ins Gewicht fällt. Es spricht also nichts dagegen, gesundes ballaststoffreiches Vollkornbrot, aber auch Linsen, Sojabohnen und Erbsen bevorzugt auf den täglichen Speiseplan zu setzen.

Dennoch ist ein Zinkmangel in unseren Breitengraden gar nicht so selten. Gefährdet sind neben Diabetikern und Patienten mit bestimmten chronischen Erkrankungen (zum Beispiel chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Leberzirrhose) vor allem Personen, die sich überwiegend von Fast Food oder Fertigkost ernähren oder die Radikaldiäten durchführen. Aber auch Vegetarier und Veganer leiden häufiger unter Zinkmangel, da pflanzliche Lebensmittel insgesamt weniger gute Zinklieferanten sind als tierische Nahrungsmittel. Weil die Zinkaufnahme im Alter über die Darmschleimhaut häufig beeinträchtigt ist, gehören auch ältere Menschen zur Risikogruppe: Trotz ausreichender Zufuhr von Zink über die Nahrung kann es so zu einer Unterversorgung des Organismus kommen. In diesem Fall ist eine Substitutionstherapie mit standardisierten Zinkpräparaten notwendig; in welcher Dosierung hängt vom Ausmaß des Defizits ab und wird vom Arzt individuell festgelegt.

Nicole Schaenzler

Als Zinklieferanten gelten unter anderem Fisch, Krustentiere, Nüsse und Samen. Foto: Adobe Stock



rechterhaltung normaler Funktionen zusprechen. 18 gesundheitsbezogene Aussagen, wie etwa „Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei“ oder „Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei“ seien zugelassen, ist auf klartext-nahrungsergaenzung.de weiter nachzulesen. Und die Nachweise, dass Zink Erkältungen vorbeuge, seien bislang nicht gesichert. Mit besonderem Nachdruck wird dort auch darauf hingewiesen, dass laut Internetüberwachungsstelle „G@ZIELT“ des Bundesamts für Verbraucherschutz mehrfach Internetprodukte mit einem zu hohen Zinkgehalt aufgefallen seien.

Einig ist sich die Fachwelt darin, von einer Dauertherapie mit standardisiertem Zink zur Stärkung des Immunsystems beziehungsweise zur längerfristigen Vorbeugung von Infekten abzuraten. Zu den unerwünschten Wirkungen gehört nämlich auch, dass unkontrolliert eingenommene Präparate die Versorgung mit anderen Nährstoffen erheblich beeinträchtigen können. Vor allem behindert Zink die Aufnahme von Eisen und Kupfer, wodurch zum Beispiel die Blutbildung beeinträchtigt werden kann. Wenn also kein medizinisch begründeter Bedarf besteht, genügt es, die Ernährung so zu gestalten, dass täglich gute Zinklieferanten auf den Tisch kommen.

Dass wir auf eine ausreichende Zinkaufnahme achten müssen, ist für unseren Organismus tatsächlich essenziell, denn er selbst kann kein Zink herstellen. Es wird

Thermenurlaub für Genießer!

Hier pass ich hin.

Das Thermenhotel Parkhotel Jordanbad ist weit mehr als nur ein Hotel. Es vereint einen lebhaften Treffpunkt und einen stillen Rückzugsort, Therme und Hotel in einem. Genuss und Wellness gehen hier Hand in Hand. Für Groß und Klein, Faulpelze und Abenteuerlustige gleichermaßen – vor allem aber ist es ein Ort der Entspannung! Besonders Saunafans kommen in der 3.000 m² großen Saunawelt mit Temperaturen von 65 bis 90 Grad, 12 Erlebnisduschen und stündlichen Aufgüssen voll auf ihre Kosten.

DIE URLAUBSVIELFALT DER LERCH GENUSSWELTEN.

WWW.LERCH-GENUSS.DE

Entspannung pur auf 1200 Metern!

Lifestyle mit Weitblick!

Natur, Kultur & Genuss erleben!

Luxus ganz privat genießen!



PANORAMAHOTEL-OBERJOCH.DE



WEITBLICK-ALLGAEU.DE



HOTEL-SOMMER.DE



ALPIN-CHALET.S.DE

Arznei aus der Tiefe

Vorbeugend und lindernd:
Heilwasser kann als Trinkkur im Kurort oder zu Hause zu mehr Wohlergehen verhelfen

Schluck für Schluck zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden gelangen können Menschen, die ein ihren individuellen Bedürfnissen entsprechendes Heilwasser trinken. Dies muss als eines der ältesten Naturheilmittel strenge Kriterien erfüllen, ist also ein gesunder Genuss. Ganz in der Tradition altherwürdiger Heilbäder kann man noch heute in schönen Wandelhallen von Kurorten das Wasser aus den Quellen vor Ort genießen. Es muss auch nicht so viel sein, wie Goethe und seine Zeitgenossen dies einst mit rund 20 Bechern am Tag zu tun pflegten. Wer den täglichen gesunden Durstlöscher daheim bevorzugt, findet im Handel über 20 in Flaschen abgefüllte Heilwasser, die sich in Inhaltsstoffen und Anwendungsgebieten unterscheiden.

Wasser ist nicht nur unser Lebenselixier, es hat auch in Form von Trinkkuren eine sehr lange Tradition. Erste Hinweise darauf sollen bis in die Mittlere Bronzezeit zurückreichen. Die alten Römer hatten eine Leidenschaft für die Wohltaten des Wassers, ihre Ärzte sollen um dessen heilende Kraft gewusst haben. Davon zeugen noch heute spannende Spuren, zu bewundern etwa im Römischen Museum für Kur- und Badewesen in Bad Gögging. Denn in der Antike wusste man auch, dass es hierzulande besonders viele Wasserquellen gibt, Deutschland gilt bis heute als wasserreiches Land. Seine Quellen bekommen

ihr Profil in Abhängigkeit von den geologischen Bedingungen um sie herum. Auf seinem sehr lange währenden Weg in die Tiefe der Erde wird das Regenwasser nicht nur von Grund auf gereinigt, es nimmt auch die Mineralstoffe und Spurenelemente der regional vorkommenden Gesteinsschichten auf. So weisen zum Beispiel die kalkreichen Gesteine auf der Schwäbischen Alb unter anderem eine große Menge an Kalzium auf. Im Westen und Süden Deutschlands ist das Vorkommen an Heilquellen aufgrund der geologischen Bedingungen ausgeprägter als in anderen Regionen Deutschlands, in denen es vor allem Mineralwasserquellen gibt.

Um als Heilquelle staatlich anerkannt und zugelassen zu werden, muss das Wasser strenge Anforderungen erfüllen. Denn Heilwasser gilt als Arzneimittel und muss daher vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen werden. „Heilwasser ist ein natürliches Mineralwasser mit einer besonderen Zusammensetzung der natürlich enthaltenen Inhaltsstoffe“, so das Kompetenzzentrum Mineral- und Heilwasser, eine Forschungseinrichtung am Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung der Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover, „aufgrund seiner im Wasser gelösten Inhaltsstoffe besitzt Heilwasser vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkungen, die wissenschaftlich nachgewiesen sein müssen.“

Die von Verunreinigungen geschützten unterirdischen Wasservorkommen unterliegen strengen hygienischen und mikrobiologischen Überprüfungen und diversen inhaltlichen Untersuchungen. Auch nach ihrer Zulassung werden sie täglich bei Qualitätskontrollen auf Herz und Nieren geprüft. Heilwasser müssen pro Liter mindestens 1000 mg Mineralstoffe enthalten oder einen Mindestwert bestimmter Bestandteile besitzen. Als Richtwerte für die Heilwirkung nennt der Internetauftritt der Deutschen Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V. pro Liter für die folgenden Mineralstoffe: Kalzium ab 250 mg, Magnesium ab 100 mg, Fluorid ab einem mg, Hydrogencarbonat ab 1300 mg, Sulfat ab 1200 mg und Kohlendioxid ab 1000 beziehungsweise 2000 mg.

Diese wertvollen Inhaltsstoffe kann unser Körper bereits im Wasser gelöst oft effizienter aufnehmen und verwerten als aus fester Nahrung. Über den Tag verteilt getrunken, gelingt die Verwertung der Mineralstoffe optimal. Ob Trinkkuren in bayerischen Bädern, solchen in weiteren Regionen Deutschlands, in anderen Ländern oder in Flaschen gekauften Heilwasser für daheim: Der Genuss der Arznei aus der Tiefe entfaltet nicht nur einen eigenen reinen Zauber auf das ganzheitliche Wohlbefinden, er wirkt auch spürbar, weil gezielt. Wer zum Beispiel etwas für seinen Kalziumhaushalt tun und damit seine Knochensubstanz stärken möchte, schaut bei der heimischen Versorgung auf den Flaschenetiketten nicht nur auf den Kalziumgehalt des Heilwassers, sondern auch auf die dort aufgelisteten Anwendungsgebiete samt Dosierungsempfehlungen.

Je nach Zusammensetzung der Heilwasser bedienen diese die unterschiedlichsten Schwerpunkte und sind dabei durchaus effektiv. Nicht nur Knochen und Muskeln, sondern auch diverse Organe profitieren vom Trinken eines Heilwassers. Ob Herz, Nieren, Magen, Säure-Basen-Haushalt, Blutdruck oder anderes mehr: Wer eine Trinkkur mit entspannten Tagen in Kuratmosphäre – und vielleicht auch gleich einer Badekur – verbinden möchte, kann in den Internetauftritten der Bäder gezielt nach dem passenden Heilwasser suchen. Da es wie bei jeder Arznei Gegenanzeigen geben kann, ist es im Zweifelsfall besser, zuvor in der Hausarztpraxis nachzufragen. Dann steht dem gesunden Genuss der natürlichen Arznei aus der Tiefe der Erde mit all ihren positiven Wirkungen nichts mehr entgegen.

Ina Berwanger

Der Geschmack von Heilwasser kann jeweils ganz unterschiedlich sein. Zuvor ist es ratsam, das Etikett mit den Inhaltsstoffen zu lesen sowie sich mit Hausarzt oder -ärztin zu besprechen – die Mediziner wissen, ob die Zusammensetzung des Heilwassers den gewünschten Effekt hervorrufen kann.

Foto: Ina Berwanger



Natürlich und kalorienfrei

Eine Studie belegt die Wirksamkeit von Magnesium als Blutdrucksenker. Dieses ist auch in Heilwassern vorhanden

Fast jeder dritte Deutsche hat Bluthochdruck – je älter, desto häufiger. Bei dauerhaft hohem Blutdruck steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt. Umso wichtiger ist es, Herz und Gefäße bestmöglich zu schützen. Darauf weist das Informationsbüro Heilwasser hin. Da Magnesium zudem weitere wichtige Aufgaben im Körper erfüllt, sollte man darauf achten, stets ausreichend Magnesium (300 – 350 mg pro Tag) aufzunehmen. Das Informationsbüro Heilwasser hat diese Tipps bei Bluthochdruck:

1. Gesunde Ernährung: Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Soja Gemüse wie Portulak, Spinat, Mangold, Rucola, Kohlrabi, Obst wie Papaya, Banane, Brombeeren und Himbeeren, Nüsse und Saaten wie Kürbiskerne, Cashewkerne, Sesam, Leinsamen, hochwertige Pflanzenöle. Salzmenge reduzieren.
2. Ausreichend und magnesiumreich trinken: Mindestens 1,5 l sollte man täglich trinken. Ideal sind kalorienfreie Getränke ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter. Viele Mineral- und Heilwässer sind reich an Magnesium – wie viel drin ist, steht immer auf dem Etikett.
3. Achten Sie auf Lebensmittel und Getränke mit vielen wertvollen Nährstoffen, aber wenig Kalorien.

4. Regelmäßig bewegen: Täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung bringt Herz und Kreislauf in Schwung.
5. Wenig Alkohol: Männer sollten höchstens 20 g Alkohol pro Tag trinken, das entspricht etwa einem Viertelliter Bier oder einem 0,2 Liter-Glas Wein. Frauen sollten sich auf die Hälfte, also auf maximal 10 g Alkohol beschränken.
6. Rauchen aufgeben: Das Rauchen stark einzuschränken oder am besten ganz aufzugeben, kann das Risiko von Herzerkrankungen erheblich senken.
7. Stress vermeiden: Mehr Entspannung kommt nicht nur der Seele, sondern auch dem Blutdruck zu Gute.

Wie hilft Magnesium bei Bluthochdruck?

Zu wenig Magnesium gilt inzwischen als gesicherter Risikofaktor für unsere Herzgesundheit. Denn Magnesium aktiviert nicht nur über 300 Enzyme in unserem Körper, sondern wird zudem gebraucht, um Nervenimpulse weiterzuleiten und unsere Muskeln zu entspannen. So reguliert es auch den Herzmuskel und hilft laut Studien, Herzrhythmusstörungen zu vermeiden. Zudem kann Magnesium dazu beitragen, das Risiko für verengte Herzkranzgefäße zu senken. Auch auf Entzündungsprozesse

scheint Magnesium hemmend zu wirken. Um festzustellen, in welchen Situationen Magnesium wirkt, hat ein US-amerikanisches Forscherteam 49 Studien zusammengefasst und bewertet. Das Ergebnis: Bei Menschen mit unbehandeltem Bluthochdruck konnte der Blutdruck umso stärker gesenkt werden, je höher die Magnesiumdosis war. Dies galt insbesondere, wenn sie vorher zu wenig Magnesium aufgenommen hatten. Auch Bluthochdruckpatienten, die bereits blutdrucksenkende Medikamente nahmen, aber dennoch einen zu hohen Blutdruck hatten, profitierten von zusätzlichem Magnesium, wodurch der Blutdruck bedeutend gesenkt werden konnte. Bei Bluthochdruckpatienten, deren Blutdruck durch Medikamente bereits im Normalbereich war und bei Menschen die von Natur aus einen normalen Blutdruck hatten, musste der Blutdruck ja nicht gesenkt werden.

Dennoch verbesserten sich durch zusätzliches Magnesium auch bei ihnen wichtige Faktoren für die Herz-Kreislauf-Gesundheit: Ihre Blutgefäße wurden flexibler, die Entzündungswerte gingen zurück und die Blutzucker- und Cholesterinspiegel verbesserten sich.

Umfassende Informationen zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die Seite www.heilwasser.com.

HOTEL MÜRZ
WUNSCH@HOTEL

Bei uns ist
#Fasten ein Genuss

Wunsch Hotel Mürz

Birkenallee 7-9

94072 Bad Füssing

Tel. 08531 958-0

Email info@muerz.de

Kurhotel Mürz GmbH & Co. KG

Geschäftsführer: Steffen Wunsch

www.muerz.de

Bilder: Gernot Gleiss gleissfoto.at

Heilfasten Woche

- > 7 Nächte
- > Heilfasten Vollpension
- > 5 Fastentage: Säfte + Brühen
Entlastungstag: Basische Gerichte
Aufbautag: Obst + Ballaststoffe
- > 1x Peeling + 2x Packung
- > 1x Detox-Rückenbehandlung
- > 1x Gesichtsbehandlung
- > Inklusivleistungen + mehr

Basenfasten Woche

- > 7 Nächte
- > Vegane Basenfasten Vollpension
- > Persönliche Betreuung
- > 1x Entspannungsmassage
- > 1x Peeling + 1x Packung
- > Inklusivleistungen + mehr

Fastenauszeit ab
€ 1215 pro Person



Bad Füssing | Bayern

muerz.de

Anders zu weniger Kilos

Gewichtsreduktion beginnt im Kopf, das liest sich flott. Doch wie alle mentalen Vorgänge ist es ein bisschen komplizierter

Gesund und schlank werden und bleiben – diese Sehnsucht füllt Ratgeber-Bibliotheken, leider auch die Kassen unseriöser Anbieter. Letztere suggerieren oft, dass es einfache Mittel und Wege zum Traumkörper gibt. Doch so ein Wunsch und der Beschluss, abnehmen zu wollen, vielleicht, weil man gesünder leben will oder sich nicht mehr wohlfühlt mit dem eigenen Äußeren, enthält psychologische Fallstricke. Wir essen nicht aus Vernunft, und unser Gefühl folgt nur selten der Einsicht, schon gar nicht, wenn die Einsicht aus der Negation kommt. Besser wäre es, wenn wir unseren Körper, so wie er ist, akzeptierten. Auch mit ein paar Kilos zu viel. Um ihn dann auf eine Reise mitzunehmen, während der er verwöhnt und auf alle Fälle nicht geknechtet wird und die ihn, wenn alles gut läuft, zu seinem persönlichen Wohlfühlgewicht führt. Doch wo könnte diese Reise beginnen? Das Idealgewicht für alle gibt es nicht, schreibt das Bundeszentrum für Ernährung. Man kann mit Übergewicht gesund sein und mit Idealgewicht krank. Die Wissenschaft hat schon länger die toxische Wirkung von Schlankheitsdiäten für unseren Organismus erkannt und orientiert sich statt an der Waage lieber an anderen Werten, wie zum Beispiel Blutzucker und Bluthochdruck. Ein Hotel kann ein guter Ort für den Start in ein gesünderes Leben sein. Man kann die Angebote dort wahrnehmen, sich ausreichend bewegen und kulinarisch verwöhnen lassen – und sollte die Minibar ignorieren, sofern vorhanden. Die meisten Wellnesshotels bieten bereits



Wohlfühlgewicht – was ist das eigentlich? Auf jeden Fall nichts, was einem eine Influencerin vorschreiben kann.

zum Frühstück gesunde Alternativen an. Warum nicht einmal selbst Gemüse aus Roter Bete & Co. entsaften? Der Saft macht so satt, dass man danach gerade noch eine Semmel schafft. Mittags dann Salat oder eine Suppe essen und abends, nach einem aktiven Tag und der Sauna, das Menü in vollen Zügen genießen. Menschen, die sonst unregelmäßig über den Tag verteilt essen, profitieren von diesem Programm (wahlweise auch mit Mittag- statt Abendessen) – auch, weil sie während der Fastenstunden ordentlich Hunger entwickeln und nach dem Essen nachhaltig satt sind. Das sehen inzwischen auch Experten wie die aus dem Fernsehen bekannten „Ernährungsdocs“ so und empfehlen zwei bis drei Mahlzeiten am Tag und keine Snacks dazwischen. Es gibt aber auch Personen, etwa Migräniker, die mehrere kleine Mahlzeiten am Tag benötigen. Das Bundeszentrum für Ernährung nennt diese Faustregel zur Gewichtsabnahme: 500 bis 600 Kilokalorien pro Tag einsparen, führt zu einer Abnahme von etwa 500 Gramm Gewicht pro Woche über einen Zeitraum von etwa drei Monaten. Ein bis zwei Kilogramm pro Monat sind ein realistisches Ziel.

Selbstverständlich gibt es Hotels, die eine kalorienreduzierte Kost oder eine Fastenkur anbieten – und damit den Anstoß in ein schlankeres Dasein geben können. Man sollte bloß bedenken, dass ein rascher Gewichtsverlust in kurzer Zeit in den Wochen nach der Diät nicht selten zu mehr Gewicht statt weniger führt. Diäten, vor allem, wenn sie öfter im Leben durchgeführt werden, bringen den Stoffwechsel durcheinander, wenn sie ihn nicht dauerhaft ruinieren. Denn der Körper merkt sich den Mangel und kommt damit zurecht, was dazu führt, dass man nach der Diät nicht mehr „normal“ weiteressen kann, wenn man nicht zunehmen will. Der Jo-Jo-Effekt lässt viele von Diät zu Diät immer dicker werden, auch das ist erwiesen. Daher empfiehlt sich ein Abnehmen mit langem Atem, das heißt, etwas abnehmen, warten, dass sich das Gewicht konsolidiert hat, und dann wieder etwas abnehmen. Der Körper liebt stabile Verhältnisse und die Seele muss sich gedulden. Was lange währt, wird endlich gut! Außerdem

sind Gewichtsschwankungen, wie sie viele Frauen ihr Leben lang durchmachen, nicht sehr gesund. Psychology Today, die US-amerikanische Zeitschrift, nennt ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Depressionen. Das Auf und Ab des Gewichts beeinträchtigt das Selbstwertgefühl und raubt Energie – die man für schönere Dinge gut gebrauchen könnte. Zum Beispiel für ein neues Hobby, eine Sportart oder eine Entspannungstechnik. Tatsächlich tragen Entspannung sowie eine gute Nachtruhe zum Wohlfühlgewicht bei, kein Stress bedeutet auch kein Frustfüttern.

Psychologische Tricks

Man könnte auch einmal die Vorzüge der eigenen Körperlichkeit wahrnehmen. Was gefällt einem am eigenen Körper am besten? Die kleinen Rollen unter der Taille, die Hände, der Nacken, die Haare? Wie möchte man sein? Möchte man gefühlvoll die Hüften schwingen oder steht man zu seiner stattlichen Erscheinung? Möchte man den vierten Stock ohne Schnaufen erklimmen oder einen Berg? Eine Vision von sich selbst und dem eigenen Leben hilft bei allen Lebenskorrekturen, so auch beim Schlankerwerden. Zu dieser Vision gehört auch ein gutes Stück Mitgefühl mit sich selbst – und die Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen.

Und wenn das Wohlfühlgewicht erreicht ist? Dann braucht man eventuell mehr Unterstützung als während des Abnehmens. Gesundheits-Apps sollen beim nachhaltigen Abnehmen helfen. Stiftung Warentest gibt beispielsweise der App „MyFitnessPal“ die Note gut. Sie misst Kalorien und gibt über gesunde Lebensmittel Auskunft. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte empfiehlt „Oviva direkt“ für Adipositas.

Die App „I-Gendo“ vermittelt Wissen zu psychologischen Aspekten bei Übergewicht und gibt Handreichungen, wie man mit Hilfe psychologischer Methoden abnehmen sowie die Chancen auf eine dauerhafte Gewichtsreduktion erhöhen kann. Für den psychologischen Zusammenhang

Dr. med. Shird Schindler | Dr. med. Iris Zachenhofer

ABNEHMEN



FÜR HOFFNUNGSLOSE FÄLLE

**Hardcore-Tipps aus der
Suchtmedizin**

GOLDMANN

Buchtipp: Shird Schindler und Iris Zachenhofer: Abnehmen für hoffnungslose Fälle. Goldmann, 2022. Die beiden Ärzte kommen aus der Suchtmedizin und liefern etliche Tipps für Abnehmwillige. Darunter Ablenkungsmanöver vom berühmten Craving (Heißhunger), das mitunter eine ganze Chipstüte leert.

br

Cover: Goldmann

Kein Vergleich

Wie geht denn nun psychologisch motiviertes Abnehmen? Hier kommen einige Tipps:

- ✿ Iss nur, wenn du Hunger hast.
- ✿ Umgib dich mit Menschen, die ein gesundes Verhältnis zu ihrem Körper und zum Essen haben.
- ✿ Schaff die Waage ab und lass dich bei Bedarf beim Arzt oder in der Apotheke wiegen.
- ✿ Verabschiede dich von der Diätkultur und ihrem Jo-Jo-Effekt.
- ✿ Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen.
- ✿ Kümmere dich um professionelle Unterstützung, wenn deine Gedanken nur ums Essen kreisen.

Ein weiterer Tipp wäre der Verzicht auf Verzicht. Wir kennen das von der Arbeit oder aus der Kindererziehung. Mit strengen Verboten erreicht man meist nur das Gegenteil. Wer sich kasteit, schlägt danach doppelt zu. Wer sich Tag für Tag von der Waage im Bad terrorisieren lässt, nimmt in der Regel nicht ab. Das nennt man das Waagen-Paradox ... wurde gerade von der Autorin erfunden.

br



Menschen brauchen Essen und gute Gesellschaft. Beides zusammen ergibt oft eine schöne Erinnerung. Fotos: Adobe Stock

ist diese App besonders interessant, ihre Entwicklung wird von der Uni Bamberg und dem Uniklinikum Bochum gemeinsam vorangetrieben, ist aber noch nicht abgeschlossen. Im Unterschied zu traditionellen Abnehmprogrammen wird in dieser App auch nach Stress und Traurigkeit gefragt. Denn eine niedergedrückte Stimmung ist oftmals mitverantwortlich fürs Übergewicht, während positive Gedanken und ein Setzen auf die individuellen Stärken den Erfolg beim Abnehmen festigen. Ähnlich verhält es sich mit der Nervosität, die gern durch Essen beruhigt wird. Wer diese Mechanismen durchschaut, hat schon den ersten Schritt getan. Essen ist lebensnotwendig und

macht Spaß. Es bringt Menschen zusammen und hält nicht selten das Tischgespräch aufrecht. Sich mit Appetit zum Essen hinsetzen, sitzen bleiben und sein Mahl genießen, sich nach dem Sport aufs Essen freuen, das man schon vorher bereitgestellt oder überlegt hat, was es dann geben soll – auf diese kleinen Freuden des Alltags sollte man nicht verzichten. Auch nicht mit einigen Pfunden zu viel.

Bettina Rubow

Quellen: Romo, L., Earl, S., Mueller, K. A., & Obiol, M.: A Qualitative Model of Weight Cycling. Qualitative Health Research.

Stilvolle Auszeit im Berchtesgadener Land



**GENUSS & SPA
IM KLOSTERHOF**
Ab 3 Übernachtungen
Genießer-Frühstücksbuffet
Vital Jause
4-Gang GenussArt Abendmenü
Zugang zum 1500m² Artemacur Spa
mit In- und Outdoorpool, Saunen, Hamam uvm.
Teilnahme am Klosterhof Aktiv Programm
mit Yoga, Aqua Gym und Fitnesskursen
Wellness Gutschein
3 Übernachtungen inkl. Arrangement
ab 529,- € p. P.



In einzigartiger Alleinlage in Bayerisch Gmain, nur einen Katzensprung von Salzburg entfernt, empfängt der Klosterhof seine Gäste. Mitten im Grünen mit gigantischem Blick auf die oberbayerischen Voralpen ist das alpine Hideaway mit mehrfach ausgezeichnetem Spa der perfekte Wohlfühlort für alle, die Ruhe und Bergerlebnis stilvoll miteinander verbinden wollen. In den Spa Lofts kann der Bergblick durch übergroße Glasfronten vom privaten Whirlpool im Zimmer aus genossen werden – ein atemberaubendes Erlebnis, das Luxus und Natur auf einzigartige Weise in Einklang bringt.

Der Klosterhof wurde 2024 mit dem renommierten Spa Star Award "Bestes Spa Konzept des Jahres" ausgezeichnet!

Immer der Nase nach

Er schützt uns vor Gefahr, hilft sogar beim Lernen und macht glücklich –
Der Geruchssinn beeinflusst unser Leben maßgeblich

Sie sitzt immer mit im Regieraum: Unsere Nase entscheidet über unser Befinden mit. Ob wir uns in einem Zimmer wohlfühlen, in welches Zugabteil wir uns setzen, ob wir uns das frisch gebackene Stück Kuchen gönnen, auch wenn wir eigentlich keinen Hunger haben ... immer wieder treffen wir Entscheidungen, die durch Gerüche beeinflusst werden – meist, ohne es zu wissen. Sogar unsere zwischenmenschlichen Beziehungen werden wesentlich davon bestimmt, welche Informationen uns unser Geruchssinn liefert: Personen, die wir im Wortsinn nicht

signalisiert: „Ja, das passt“. Unsere Kaufentscheidungen werden ebenfalls von Gerüchen beeinflusst. Aus diesem Grund werden in vielen Supermärkten und Kaufhäusern bestimmte Düfte zur Förderung der Kauflust versprüht. Und manch eine Firma mischt dem Kunststoff seines Produkts Duftstoffe bei, um so den potenziellen Käufer darin zu bestärken, dieses und nicht das Produkt der Konkurrenz zu erwerben. Den Tricks des Duftmarketings sind wir im Prinzip wehrlos ausgeliefert. Denn die Duftmoleküle, die mit der Atemluft in die Nase gelangen, docken umgehend an die rund 350 Rezeptoren der 20 bis

Duftinformationen, die uns der Geruchssinn übermittelt: Sie gelangen nämlich direkt ins limbische System, das ist die Funktionseinheit des Gehirns, die unsere Emotionen verarbeitet und unsere Triebe lenkt. Damit ist die olfaktorische Wahrnehmung, so der wissenschaftliche Fachbegriff, nicht nur der älteste, sondern auch der unmittelbarste der menschlichen Sinne, der praktisch sofort für ein Gefühl sorgt: Alarmstimmung, wenn es zum Beispiel nach Rauch oder ausströmendem Gas riecht, Ekel, wenn der Geruch von einem verdorbenen Lebensmittel ausgeht, aber auch Wohlbehagen und Freude, wenn der wahrgenommene Geruch einem Geruchsmuster entspricht, das unser Gehirn als positiv abgespeichert hat. Das Geruchsgedächtnis wird vor allem in den ersten drei Lebensjahren gebildet. In dieser Zeit sammeln wir die meisten Dufterfahrungen, die vom Gehirn dann auch nicht mehr vergessen werden. Letztlich sind wir jedoch unser ganzes Leben lang offen für neue Düfte. Und es ist durchaus möglich, die Geruchswahrnehmung gezielt zu trainieren. Bis zu 10.000 Düfte können wir unterscheiden – wir müssen sie nur erst einmal mit der Nase erschnuppert haben.

Der Proust-Effekt

Und auch das ist eine besondere Eigenschaft des Geruchssinns: Der Hauch eines Dufts, und schon tauchen vor dem inneren Auge überraschend Bilder von vergangenen Ereignissen, Szenarien oder Personen auf. Düfte haben nämlich auch eine Art Ankerfunktion für Erinnerungen – sowohl für schöne als auch für unangenehme. Noch Jahre und sogar Jahrzehnte später kann es sein, dass ein längst vergessen geglaubtes Kindheitserlebnis plötzlich gegenwärtig ist, heraufbeschworen etwa durch den Geruch von gebrannten Mandeln oder, wie der französische Schriftsteller Marcel Proust in seinem Monumentalroman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ beschreibt, durch das Aroma einer in Tee getunkten Madeleine, eines französischen Kleingebäcks. Diese unbewusste Wirkung wird von den Psychologen deshalb auch „Proust-Effekt“ genannt. Letztlich kann diese die unterschiedlichsten Erinnerungen heraufbeschwören: der Duft eines bestimmten Parfüms, der uns an eine alte Liebe denken lässt, der strenge Geruch auf dem Fischmarkt, der an das Muschelsuchen am Strand während eines lange zurückliegenden Urlaubs erinnert, oder der Duft von nassem Gras, der in uns das schöne Gefühl von Zufriedenheit und Glück aufkommen lässt, weil wir früher noch die Zeit hatten, regelmäßig spazieren zu gehen. Es ist aber auch möglich, dass wir uns an etwas erinnern – und plötzlich nehmen wir imaginär einen ganz bestimmten Duft wahr.

Die Bewertung des Geruchs ist individuell: Was den einen betört, kann ein anderer als abstoßend empfinden. Inzwischen sind sich die Forscher sicher, dass die Vorliebe oder Abneigung gegenüber einem Geruch erlernt und nicht angeboren ist. Dieser Lernprozess beginnt bereits im Mutterleib, denn schon Ungeborene können im Fruchtwasser Gerüche wahrnehmen. Wie eine Studie gezeigt hat, mögen zum Beispiel Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft viel Anisette getrunken haben, Anisgeruch lieber als andere – und sie bleiben dann für den Rest ihres Lebens auch dabei.

Doch es gibt auch einige Gerüche, die bei vielen von uns ganz ähnliche Vorstellungen oder Emotionen hervorrufen; dies ist vermutlich kulturell bedingt. So ist etwa für



riechen können, sind uns in der Tat in den meisten Fällen weniger sympathisch, auch dann nicht, wenn wir uns dazu zwingen.

Das gilt auch und gerade für die Liebe, wie Evolutionsbiologen herausgefunden haben: Wen wir attraktiv finden, mit wem wir gern Sex hätten beziehungsweise wen wir uns als Gefährten fürs Leben wünschen – tatsächlich wird unsere Partnerwahl nicht allein durch das Aussehen, das gute Gespräch oder das Flirtverhalten, sondern auch durch den Körperduft des anderen mitbestimmt. Dabei hat sich gezeigt, dass die „Duftmarke“ des anderen Geschlechts umso angenehmer empfunden wird, je mehr sie sich vom eigenen Körpergeruch unterscheidet. Die Wissenschaftler erklären dieses Phänomen mit Verweis auf den evolutionsbiologischen Nutzen. Denn der Körpergeruch vermittelt auch, welche genetische Ausstattung der potenzielle Partner hat. Und da für die Fortpflanzung eine möglichst große Streuung der Gene erstrebenswert ist, wurden wir von der Natur mit der Fähigkeit ausgestattet, riechen zu können, ob das fremde Genprofil unser eigenes sinnvoll ergänzt oder nicht. Deshalb finden wir ein Gegenüber besonders attraktiv, wenn uns unser Geruchssinn nach Erschnuppert seiner Duftinformationen

Gerüche nimmt unser Gehirn über das limbische System auf, dort verarbeitet es auch Emotionen und Erinnerungen. Der 2019 verstorbene Chemiker Prof. Dietrich Wabner fand heraus, dass Kinder in Räumen, die zum Beispiel mit Neroli beduftet wurden, aufmerksamer waren. Er riet seinen Studenten, sich unter anderem mit diesem ätherischen Öl auf Prüfungen vorzubereiten. Neroli wird in einem aufwendigen Verfahren aus den Blüten des Bitterorangenbaums (s. Foto) gewonnen.

Foto: Adobe Stock

30 Millionen Riechzellen an, die sich in der Schleimhaut befinden – ein jedes davon an die speziell passende Andockstelle. Diese Zellgruppen werden auch Riech- oder Sinnesepithel genannt. Von dort aus werden sie von den Riechzellen über ihre Fortsätze als elektrische Impulse in den Riechkolben weitergeleitet. Hier werden die Signale von einer speziellen Zellansammlung sortiert und gebündelt, bevor sie weiter an die verschiedenen Gehirnzentren übermittelt werden, um dort nun als Geruch bewusst wahrgenommen zu werden – das alles geschieht in Bruchteilen von Sekunden. Was wir hören, sehen oder fühlen wird im Gehirn erst einmal gefiltert und bewertet, ehe wir reagieren. Anders verhält es sich mit den

Exquisites aus dem Reagenzglas

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Kohlenforschung entwickeln eine neue Methode zur Synthese des beliebten Duftstoffs Ambrox

Seit jeher strebt der Mensch danach, gut zu riechen. Es ist bekannt, dass bereits im Altertum wohlriechende Salben und Parfüms kreiert wurden. Angenehme Gerüche galten schon immer als Quelle der Inspiration, und ein guter Duft war schon immer ein Zeichen von Gesundheit. Einer der beliebtesten Duftstoffe der Welt ist das seltene Naturprodukt Ambrox, das traditionell aus Ambra gewonnen wird, einer wachsartigen Substanz aus dem Verdauungstrakt von Pottwalen. Glücklicherweise muss Ambrox heutzutage nicht mehr aus dem Darmtrakt von Walen gewonnen werden, sondern kommt durch Teilsynthese aus einem anderen Naturprodukt, das in großen Mengen in einer bestimmten Salbeiart vorkommt.

Doch dieser pflanzenbasierte Prozess zur Gewinnung von Ambrox erfordert mehrere Reaktionsschritte und ist abhängig von der Verfügbarkeit des Muskatellersalbeis. Nun ist es einer Forschergruppe um Prof. Benjamin List, Direktor am Max-Planck-Institut für Kohlenforschung, gelungen, das duftende, begehrte Molekül im Labor auf eine andere Art zu synthetisieren. Ihre Ergebnisse haben die Forscherinnen und Forscher in der Zeitschrift „Nature“ veröffentlicht. „Als Polyzyklisierungen bezeichnet man in der Biologie komplexe Reaktionen, die einfache Ausgangsstoffe in komplizierte Molekülstrukturen umwandeln – und das in nur einem Schritt“, erklärt Mathias Turberg, einer der Doktoranden von Prof. List und einer der Hauptautoren der Nature-Publikation, „wir haben uns in unserem Projekt von der Natur inspirieren lassen. Wir wollten ebenfalls eine Methode entwickeln, um komplexe Moleküle aus eher einfachen Ausgangsmaterialien zu synthetisieren.“ Seine Kollegin Dr. Na Luo, Postdoktorandin in der Gruppe von Prof. List und ebenfalls Hauptautorin der Arbeit, fügt hinzu: „Die Natur im Labor zu imitieren, ist eine große und doch reizvolle Herausforderung für Chemiker.“ List bezeichnet diese Reaktion als „eine Provokation der Natur für uns Chemiker“, da die Natur mit großen Enzymen gegenüber der Wissenschaft im Vorteil sei.

die meisten von uns der betörende Duft einer Rose oder der schwere, süßlich-fruchtige Duft von Jasmin ein sinnliches Erlebnis, das umgehend für einen Gute-Laune-Schub sorgt. Auch für die entspannende Wirkung des intensiven Aromas von Lavendel sind viele von uns empfänglich. Die verschiedenen anregenden, leistungssteigernden, beruhigenden oder harmonisierenden Eigenschaften der duftenden Öle macht sich auch die Aromatherapie zunutze, die sie zu therapeutischen Zwecken einsetzt. Lange Zeit galt der Einsatz von Aromaölen hierzulande vor allem als Wellness- beziehungsweise als alternativmedizinische Maßnahme.

Inzwischen wird die Aromatherapie jedoch immer häufiger auch in der Schulmedizin, etwa in der Geburtshilfe, der Palliativmedizin oder in Zahnarztpraxen, zur therapeutischen Unterstützung angewendet. Zugleich wächst das Interesse der Forscher an den nach wie vor nicht vollständig geklärten Wirkmechanismen der Aromatherapie und am möglicherweise heilenden Potenzial der duftenden Aromaöle. Welcher Duft im Einzelfall letztendlich aromatherapeutisch wirkt, entscheidet jedoch die Nase: Wer zum Beispiel durch den Geruch von Lavendel an die strenge Klassenlehrerin seiner Grundschulzeit erinnert wird, der wird auch beim feinsten Lavendel nicht in den Genuss der wohligen Entspannung kommen.

Hyposmie und Anosmie – so lauten die medizinischen Fachbegriffe für eine Verminderung beziehungsweise einen vollständigen Verlust des Riechvermögens. Wie viele Menschen in Deutschland betroffen sind, ist nicht genau bekannt. Experten gehen jedoch davon aus, dass mindestens fünf Prozent der Bevölkerung kaum oder gar nicht mehr riechen können. Die Einschränkungen infolge einer Riechstörung lassen sich zwar nicht mit denen infolge einer Erblindung oder einer Gehörlosigkeit vergleichen. Dennoch beeinträchtigt es die Lebensqualität erheblich, wenn die Nase ihren Dienst versagt. Es kann sogar gefährlich werden, wenn das Warnsystem „Geruchsempfindung“ außer Kraft gesetzt ist, etwa wenn Brandgeruch oder der unangenehme Geruch eines verdorbenen Lebensmittels nicht mehr wahrgenommen werden können.

Nicole Schaenzler

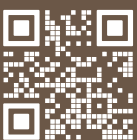
DAS TEGERNSEE



Wellness vor Traumkulisse

Zwischen Himmel und Erde
gibt es einen Ort

...für mich.



Freuen Sie sich auf ganzheitliche Erholung vor Traumkulisse und schöpfen Sie neue Kraft aus einer Wellnesslandschaft, die von der Natur des Tegernseer Tals umgeben ist. Panoramasauna, Themensaunen, Innen- und Außenpool, Relaxzonen, Fitness Lounge und vitalisierende Anwendungen – treten Sie ein in eine weitläufige Oase der Sinne. DAS TEGERNSEE | Spa steht Ihnen von Montag bis Freitag auch als Tagesgast offen.

DAS TEGERNSEE | Neureuthstraße 23 | 83684 Tegernsee | +49 (0)8022 182 0 | info@dastegernsee.de | www.dastegernsee.de

Entspannung vor dem Boarding

Wer sagt eigentlich, dass der Erholungsmodus erst am Zielort beginnen kann? Reisende können durchaus bereits relaxt in den Flieger steigen. Und an einigen Flughäfen bieten sich dazu interessante Möglichkeiten, selbst jenseits der Airline-Lounges

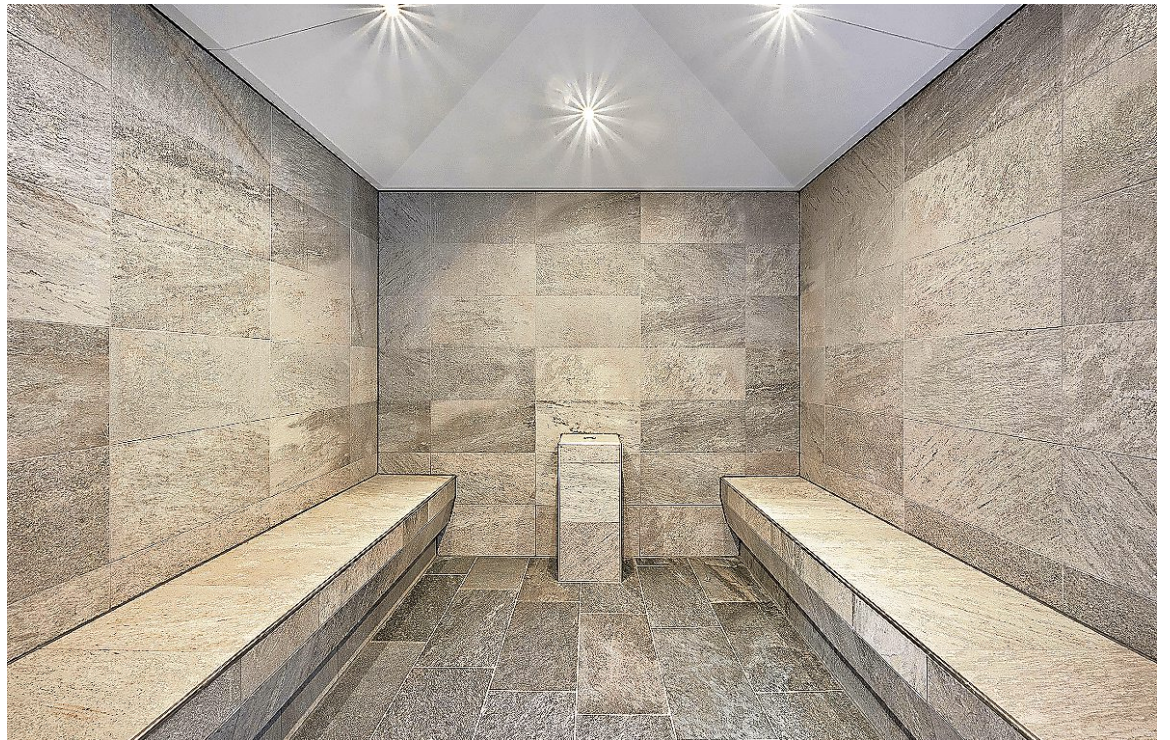


Bei Verspätungen im Reiseverkehr denkt man ja automatisch an die Bahn, doch auch im Flugverkehr kommen sie vor, mitunter sind es mehrere Stunden. Und selbst ohne außerplanmäßige Verzögerung lassen sich längere Wartezeiten auf dem womöglich ungünstig gelegenen Anschlussflug zuweilen einfach nicht vermeiden. Eintöniges Herumsitzen in überfüllten Abfertigungshallen kann da nervenaufreibend sein – erst recht, wenn man schon eine längere Anreise per Auto, Zug oder Zubringerflug hinter sich und noch einen langen Flug vor sich hat. Um sich die Zeit zu vertreiben, üben sich manche im Extrem-Duty-Free-Shopping, andere im SnackBar-Marathon. Doch es gibt angenehmere Alternativen. Viel zu wenige wissen nämlich, dass nicht nur an internationalen Drehkreuzen, sondern auch an einigen deutschen Großflughäfen – etwa in München, Frankfurt und Berlin – und jenseits der Airline Lounges für Kurzzeitgäste Swimmingpool, Sauna und Massageliegen zur Verfügung stehen. Diese lassen sich auch ohne Mitgliedschaft, Business-Class-Ticket und vorherige Reservierung nutzen.

Am Münchner Airport befindet sich eine solche Ruheoase direkt im zentralen Terminalbereich, in anderen Städten liegen die Hotels, in denen die Wellnessbereiche eben auch externen Tagesgästen zur Verfügung stehen, in unmittelbarer Flughafennähe. Regelmäßig und kostenlos verkehrende Shuttlebusse steuern die maximal einen Kilometer entfernten Day Spas an. Die Möglichkeit, bei Lomi-Lomi und Whirlpool-Geblubbere zu entspannen, sollten auch diejenigen in Erwähnung ziehen, die ihre Liebsten vom Flughafen abholen wollen und im Falle größerer Verspätungen keine Lust auf langes Herumstehen haben.

Muskelentspannung in München

Zentraler geht es nicht! Zwischen Terminal 1 und 2 und direkt an der großen Freiluft-Plaza gelegen, beeindruckt das noble „Hilton Munich Airport“, 2009 als „Europe's leading Airport Hotel“ ausgezeichnet und auch 2024 mit einem Michelin-Stern für das „Mountain Hub Restaurant“ geadelt, mit einer beeindruckenden Architektur. Im Mittelpunkt steht dabei das 24 Meter hohe verglaste Palmen-Atrium, dessen gläserner Torso von einem filigranen Edelstahlnetz mit enormer Spannweite gehalten wird. Enorme Entspannung hingegen ermöglicht der nicht minder moderne und in hellen Farben gehaltene Wellnessbereich. Dessen Name ist Programm: Im „Mountain Hub Spa“, 2023 mit dem „World Luxury Spa Award“ ausgezeichnet, tummeln sich hauptsächlich Gäste, die nach ein paar Runden im Pool und einigen Saunaaufgüssen nicht ins Hotelzimmer trudeln (die dürfen freilich auch), sondern zum Gate. Mit einer kleinen Wohlfühl-Nische, wie sie an einigen anderen Flughäfen und eingeklebt zwischen Body-Shop und San-Francisco-Coffee-Company-Filiale zu finden ist, lässt sich das Mountain Hub Spa nicht vergleichen. Bei mehr als 1000 Quadratmetern Wellnessambiente rücken Countergedänge und enge Sitzreihen in weite Erinnerungsferne. Vom Trubel geschäftstüchtiger Bonusmeilensammler und hektischer Reisender ist am äs-



thetischen 17-Meter-Indoor-Pool, an den man sich auch einen Imbiss bringen lassen kann, sowie im Whirlpool, in der Sauna, im Dampfbad und im Solarium nichts zu spüren. Erst recht nicht in den Massageräumen, in denen neben Jetlag- und Gesichtsmassagen auch ausgefallene, nämlich Hot-Stone oder Lomi Lomi angeboten werden. Und wer eher das Bedürfnis zum Auspowern verspürt, bitte: Im 130 Quadratmeter großen Fitnessraum warten neueste Gerätschaften.

Infos: www.hilton.com/de/hotels/muctmhi-hilton-munich-airport/ und <https://spa.mountainhub.de>

Fußreflexzonenmassage in Frankfurt

Das „Steigenberger Airport Hotel“ gilt als „erstes deutsches Flughafenhotel“. Doch seine mehr als 50 Jahre sind ihm nicht anzusehen, schließlich hat es schon mehrere Verjüngungskuren hinter sich. Zumindest eine Kurzzeitkur ermöglicht das „Opensky Wellness & Fitness“ in der neunten Etage. Der 570 Quadratmeter große Wellnessbereich umfasst einen 15-Meter-Pool, eine finnische Sauna sowie ein Saunarium mit Lichttherapie. Bei manchem Vielflieger lockert vielleicht bereits das meditative Beobachten des steten Landens und Abhebens der Maschinen die Muskeln. Vom Pool aus bietet sich nämlich ein attraktiver Panoramablick aufs Flugfeld. Wer dann seinen persönlichen Anschlussflieger erspäht und los muss, der hat es nicht weit. Rund um die Uhr stehen Gratis-Shuttlebusse zum etwa 900 Meter entfernten Terminal 1 bereit. Sie fahren jede Viertelstunde. Wer mehr Zeit mitbringt, kommt in den Genuss von Aloe-Vera-Lifting, Bodywrapping (Algen- oder Schlamm-packungen) und Lymphdrainagen. Sportliche Naturen mit erhöhtem Bewegungsdrang verausgaben sich im Fitnessbereich und nehmen sich die Cardiogeräte, Laufbänder und Trimmmaschinen

vor. Eine verlockende Joggingalternative ist ebenfalls nur ein paar Laufschriffe entfernt: Der Frankfurter Stadtwald beginnt direkt am Hotel. Wobei Deutschlands größter Flughafen selbst auch einiges in puncto Entspannung zu bieten hat, wurde er 2019 nicht ohne Grund zum „Best International Airport for Wellness“ gewählt. Begründung der Netflights-Jury: zahlreiche Ruheazonen, Massagestühle und -angebote und ein hoher Grünanteil.

Infos: <https://hrewards.com/de/steigenberger-airport-hotel-frankfurt>

Schwitzen in Schönefeld

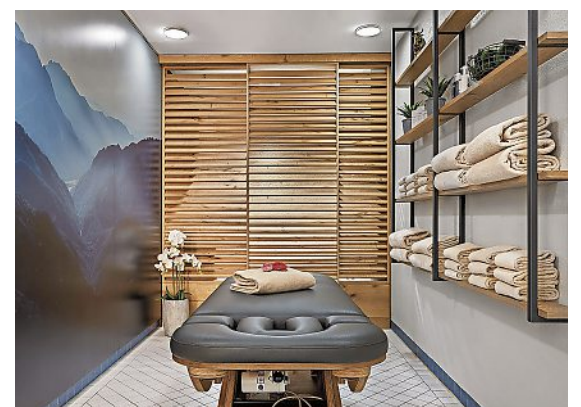
Einen Airport Spa gibt es indessen auch im Flughafen Berlin Brandenburg und auch in Schönefeld heißt der Gastgeber Steigenberger. Ob in einer der beiden Saunen, im Dampfbad, Fitnessraum oder bei einer entspannenden und über das Wellnessportal Soulhouse buchbaren Massage: Die rund 300 Quadratmeter große Wohlfühloase in der fünften Etage des direkt am Terminal gelegenen „Nummer 1 am T1“, so die Eigenwerbung, bietet nicht nur Entspannung, sondern auch einen 1a-Blick auf den immer wieder von abhebenden und landenden Flugzeugen durchkreuzten Himmel der deutschen Hauptstadt. Falls man den eigenen erblicken sollte, hängt man einfach eine Nacht in dem Luxushotel dran. Langweilig dürfte es wohl kaum werden: Das „Élise Restaurant & Bar“ genießt einen guten Ruf, ebenso das reichhaltige Frühstücksbüfett.

Infos: <https://hrewards.com/de/steigenberger-airport-hotel-berlin>

Christian Haas

Impressionen aus dem „Mountain Hub Spa“ am Münchner Flughafen. Zeit ist das Kostbarste, was wir haben – deshalb ist es vielleicht besser, Stunden des Wartens nicht als „tot“, sondern als Geschenk zu empfinden. Und wie kann man dieses Geschenk besser nutzen als mit einem wohltuenden Besuch von Sauna, Dampfbad, Pool oder dem Buchen einer Massage?

Fotos: Hilton Hotel

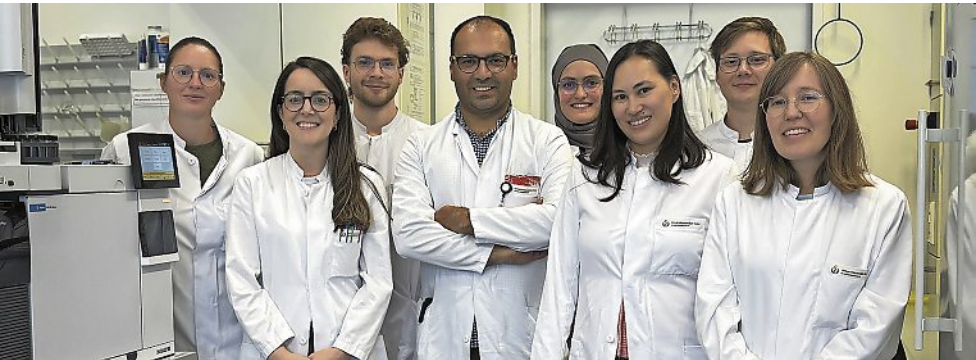


Nachrichten aus Wellness und Gesundheit

Neue Studie

Fasten verändert den Stoffwechsel in Krebszellen – positiv wie negativ

Seit mehr als einem Jahrhundert zeigen Fastenkuren bei verschiedenen Organismen, einschließlich des Menschen, eine positive Wirkung auf die Gesundheit, die Lebensdauer und die Geweberegeneration. Jedoch sind die metabolischen Auswirkungen des Fastens und der anschließenden Nahrungsaufnahme auf die Tumorentstehung noch weitgehend unerforscht. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen und des Massachusetts Institute of Technology/USA haben das genauer untersucht. Die Ergebnisse waren in ihrer kürzlich veröffentlichten Studie in der Zeitschrift „Nature“ zu lesen. „Wir konnten zeigen, dass das Wachstum von Darmstammzellen nach einer Fastenkur zunimmt. Dabei passen aber auch die Tumorstammzellen ihren Stoffwechsel sehr schnell an die neue Situation an“, erklärt Prof. Dr. Dr. Alpaslan Tasdogan, Professor für Tumormetabolismus in der Klinik für Dermatologie des Universitätsklinikums Essen. „Gleichzeitig wird auch ein Tumorsuppressor-Gen inaktiviert – ein Gen, das eigentlich dafür sorgen soll, dass Krebszellen schon im Entstehungsprozess bekämpft werden. Das ist ein eher ungünstiger Effekt.“ Tatsächlich konnten die Forschenden im Mausmodell beobachten, dass Tumore im Darm kurz nach der erneuten Nahrungsaufnahme häufiger auftreten. Diese Erkenntnis ist zunächst rein grundlagenwissenschaftlich, betonen die Autorinnen und Autoren der Studie: „Als Krebspatientin sollten Fastenkuren idealerweise im Vorfeld immer mit dem medizinischen Personal abgestimmt werden.“ Die Ursache für die beobachteten Effekte liegt der Studie zufolge im Metabolismus (Stoffwechsel), genauer im Polyamin-Stoffwechsel. Polyamine sind Moleküle, die Zellen zum Überleben und zum Wachsen benötigen. Sie entstehen beispielsweise beim Abbau von Aminosäuren im Körper und werden auch von Darmbakterien gebildet. Bei Krebserkrankungen ist der Polyamin-Stoffwechsel häufig gestört. Die Aktivierung dieses Stoffwechselwegs dient in Stammzellen dazu, die Regenerationsfähigkeit zu steigern – und bei Krebsvorläuferzellen erhöht es die Fähigkeit, Tumore wachsen zu lassen. „Wir vermuten, dass der Polyamin-Stoffwechsel nicht nur bei Darmkrebs, sondern auch bei anderen Tumorerkrankungen eine Rolle spielt. Im Fokus steht der schwarze Hautkrebs während der Metastasierung. Wir erhoffen uns von dieser Arbeit weitere klinische Erkenntnisse, die uns helfen können, Patientinnen und Patienten mit Krebs noch besser zu behandeln“, sagt Prof. Dr. Dr. Tasdogan. Der Link zur Originalveröffentlichung: <https://www.nature.com/articles/s41586-024-07840-z>



Im Bild (v.li.): Gabriele Allies, Dr. Luiza M. Nascentes Melo, Jonathan Krystkiewicz, Prof. Dr. Dr. Alpaslan Tasdogan, Feyza Cansiz, Dr. Natalie Wagner, Jonas Rösler und Isa Westedt
Foto: Tasdogan Lab

Hilfreiche Technik

Laut Studie soll Yoga vielversprechende Effekte bei der Behandlung psychischer Störungen erzielen

Längst sind die Zeiten vorbei, als Yoga praktizierende Menschen als weltfremde Esoteriker belächelt wurden. Denn es ist offenbar nicht nur gut für die Fitness: Wie der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) berichtet, soll die Meditationstechnik auch erfolgreich bei der Behandlung psychischer Störungen sein. Für die von Psychologen des Universitätsklinikums und der Friedrich-Schiller-Universität Jena durchgeführte Metaanalyse wurden 25 Studien zur Wirksamkeit von Yoga in der Behandlung psychischer Störungen ausgewertet und zusammengefasst. Die Studien zeigen, dass Yoga bei der Behandlung psychischer Störungen die Symptome reduzieren kann. Die besten Ergebnisse seien erzielt worden, wenn Yoga zusätzlich zu einer psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt wurde. Daher hätten die Verfasser der Analyse Yoga als vielversprechenden ergänzenden Behandlungsansatz zur Psychotherapie empfohlen, so der Berufsverband. Die Studien deuten allerdings darauf hin, dass Yoga in der Behandlung von psychisch erkrankten Menschen bei stärkeren Symptomen weniger wirksam sei als bei leichteren. „Yoga kann insbesondere Patienten mit psychischen Erkrankungen in weniger akuten Phasen unterstützen“, rät Angelika Beßler, Yogalehrerin und Vorstandsvorsitzende des BDY, „indem die Betroffenen in diesen Phasen Yoga üben, kann die Rückfallquote in akute Phasen gesenkt werden.“ Psychische Erkrankungen bedeuten für die Betroffenen eine eingeschränkte Lebensqualität. Yoga kann für mehr Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und Lebensqualität sorgen. Auch diese Wirkung, so der BDY, konnte in den Studien nachgewiesen werden. Yoga ist ursprünglich eine Weisheits- und Lebenslehre, deren Wirkung auf den Geist bereits in altindischen Schriften wie dem Yoga-Sutra beschrieben wurde. Es dient dazu, den Geist zur Ruhe zu bringen. Aber auch das heute im Westen verbreitete körperorientierte Hatha-Yoga umfasst neben Körper- und Atemübungen Übungen für den Geist. Zudem hat es für viele Übende eine geistig-spirituelle Dimension, die sich zusätzlich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt. Wichtig bei einer psychischen Erkrankung ist jedoch, dass zunächst ein Arzt und dann gegebenenfalls eine qualifizierte Yoga-Lehrkraft aufgesucht wird, unter deren fachkundiger Anleitung die Übungen erlernt werden können.

Foto: Adobe Stock

KI ist kein Beratungersatz

Chatbots eignen sich nur bedingt für Ernährungsempfehlungen

Freizugängliche KI-Chatbots wie ChatGPT liefern nicht nur Antworten auf komplexe Fragen, sondern generieren auch individuelle Ernährungspläne. Die Chatbots werden daher auch von Personen als Tool für Ernährungsfragen verwendet, sagt Dr. Maren Podszun vom Fachgebiet Biofunktionalität der Lebensmittel der Universität Hohenheim: „Wenn die Chatbots individuelle Tagespläne erstellen können, sollten sie aber sowohl Laien als auch Ernährungsfachleuten korrekte Informationen liefern.“ Inwiefern sich KI-basierte Chatbots für Ernährungsempfehlungen eignen, untersuchte die Ernährungswissenschaftlerin gemeinsam mit Prof. Dr. Simon Hammann, Leiter des Fachgebiets Lebensmittelchemie und Analytische Chemie der Universität Hohenheim, und Dr. Bettina Hieronimus vom Max Rubner-Institut. Die Tagespläne umfassten Lebensmittel und Rezepte mit genauen Gramm-Angaben für das Frühstück, Mittagessen und Abendessen sowie für verschiedene Zwischenmahlzeiten. „Die Chatbots lieferten unterschiedliche Mahlzeitenvorschläge, kamen insgesamt aber zu ähnlichen Ergebnissen bei den Nährstoffgehalten“, erläutert Dr. Podszun. Auch die Variation der Prompts habe keine gravierenden Unterschiede bei den Ergebnissen gezeigt. Ein Großteil der Pläne erfüllte die meisten Referenzwerte. Der Proteingehalt habe vor allem bei den Ernährungsplänen mit Fleisch deutlich über den Empfehlungen gelegen: „Die KI-Chatbots scheinen den aktuellen Trend zur High-Protein-Ernährung aufzugreifen“, folgert Dr. Podszun. Die veganen Ernährungspläne seien eher mangelhaft: Bei beiden Chatbots habe es bei den veganen Ernährungsplänen an Vitamin B12 gemangelt, das für ein gesundes Nervensystem, die Blutbildung und neurologische Prozesse wichtig ist. Außerdem habe der KI-Chatbot Gemini auch tierische Produkte in die vegane Diät integriert. „Veganerinnen und Veganer können Vitamin B12 nicht ausreichend durch Lebensmittel aufnehmen, da es in tierischen Produkten enthalten ist. Deshalb müssen sie den Nährstoff zwingend in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder angereicherten Lebensmitteln zu sich nehmen“, führt Dr. Podszun aus. Gemini habe die Supplementierung des Vitamins nie empfohlen, ChatGPT nur manchmal. „Die Vorschläge der KIs waren meist gesünder als das, was Menschen in Deutschland im Durchschnitt täglich zu sich nehmen“, fasst Dr. Podszun zusammen, „für eine tägliche Mahlzeiteninspiration sind die Pläne also durchaus geeignet. Qualifizierte Fachleute könnten die Vorschläge der KI-Chatbots als Inspiration für die Berufspraxis nutzen.“ Eine professionelle Ernährungsberatung könnten die KI-Chatbots bislang jedoch nicht ersetzen.



Müde Mythen

Wenn es um Schlaf geht halten sich einige Annahmen hartnäckig. Sind sie wahr?

Ein gesunder Schlaf trägt zu einem gesunden Körper und Geist bei. Aber wer muss wann, wie viel und wie oft schlafen? Dazu kursieren unzählige Mythen. Die Stiftung Gesundheitswissen hat unter anderem diese überprüft:

Mythos Nr. 1: „Die optimale Schlafdauer liegt bei sieben bis acht Stunden“

Beobachtungen haben gezeigt, dass sich die meisten Menschen in Mitteleuropa tatsächlich nach circa sieben Stunden Schlaf ausgeruht fühlen. Allerdings ist die optimale Schlafdauer dennoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Normal ist eine Schlafdauer zwischen fünf und neun Stunden.

Mythos Nr. 2: „Schlaf lässt sich nachholen“

Am Wochenende zwei Stunden länger schlafen, um den Schlafmangel unter der Woche auszugleichen? Das ist leider nicht möglich. Kurzfristig kann fehlender Schlaf nicht nachgeholt werden. Ob ein längerer Schlafmangel wieder ausgeglichen werden kann, ist auf Grundlage der aktuellen Studienlage jedoch nicht zu beantworten.

Mythos Nr. 3: „Unruhiger Schlaf durch blaues Licht“

Im Bett nochmal E-Mails checken und durch Instagram scrollen – ist das gesund? Ob das blaue Licht des Handys uns wirklich wachhält und den Schlaf negativ beeinflusst, ist nicht erwiesen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass es vor allem die konsumierten Inhalte sind, die uns aufwühlen und für einen unruhigen Schlaf sorgen.



Mythos Nr. 4: „Vollmond führt zu schlechtem Schlaf“

Schlaflos durch Vollmond? Dieser Mythos ist wissenschaftlich nicht belegt. Es gibt Menschen, die glauben, bei Vollmond schlechter zu schlafen. Dies hat aber nichts mit dem Mond zu tun, sondern kann gegebenenfalls auf das helle Licht zurückzuführen sein. Auch psychologische Faktoren haben Einfluss: Wenn wir uns einreden, bei Vollmond schlecht zu schlafen, tritt dies oftmals auch so ein.

Foto: Adobe Stock



Foto: Tourismusverband Ostbayern

Wohlergehen zum Herbstauftakt

Entspannung und Aktivität in der Natur: Gerade jetzt ist die Auszeit im Bayerischen Thermenland besonders attraktiv

Heilkräftiges Thermalmineralwasser als natürliche „Wohlfühl-Medizin“ für den Körper, unberührte Natur als Balsam für Seele und Herz, Genuss-Radfahren, Wandern und Nordic Walking auf mehr als 1000 Kilometern bestens markierten Wegen oder „Durchatmen“ im Schatten großer Bäume im zertifizierten Kur- und Heilwald: Ein Urlaub im Bayerischen Thermenland ist gerade im Spätsommer eine wohltuende Aktiv- und Anti-Stress-Kur für alle Sinne. Das Gefühl, wenn sich nach einer ausgedehnten Tour Körper und Seele in einer der sieben warmen Thermen erholen, ist kaum zu beschreiben. Das ist in allen fünf Orten des Bayerischen Thermenlands ein „ganz alltägliches“ und gleichzeitig exklusives Urlaubserlebnis. Das Bayerische Thermenland ist heute das große Gesundheits- und Wellnesszentrum im Herzen des Kontinents.

BAD KROZINGEN

WOHLFÜHLEN & ENTSPANNEN

In Bad Krozingen sprudelt mineralien- und kohlensäurereiches Mineral-Thermalwasser. Die Vita Classica bietet mit großzügiger Therme, Saunaparadies und Wohlfühlhaus ideale Möglichkeiten zum Entspannen. Private Spas im indischen, japanischen, türkischen und marokkanischen Stil sowie die Premium Spas (Sylt, Bali und Floating) bieten exklusive Wellness in privater Atmosphäre. Verschiedene Übernachtungspauschalen laden zum Erholen ein, darunter das neue Lifestyle- und Wellnesshotel Nouri.

AKTIV SEIN

Das milde Klima und sanfte Hügel machen die Region perfekt für Wanderungen, Nordic Walking oder Radtouren durch die Rheinebene, das Markgräflerland und den Schwarzwald.

SCHLEMMEN

Von typischen Straußwirtschaften über traditionsreiche Gasthäuser bis hin zum Sterne-Restaurant – Bad Krozingen bietet vielfältige kulinarische Genüsse.

PREMIUM BALI SPA

Eine Reise zur Insel der Götter

ab 721 € für Zwei

2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet

- Tägl. Eintritt in die Vita Classica-Therme & Saunaparadies
- Premium Bali Spa für Zwei: Begrüßung mit Minzkompressen u. Mangosaft, gleichzeitige Ganzkörpermassage mit vielseitigen Massage-Techniken (ca. 60 Min.), Lulur-Pulver-Peeling mit Joghurt, Blütenbad mit zartem Kokosduft bei einem Getränk
- Frisch gepresster Energie-Cocktail
- Freie Fahrt mit Bus und Bahn in der Schwarzwald-Region

Preis für zwei Personen: ab € 721,00

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

Licht hilft

Schwermut in der dunklen Jahreszeit? Die sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Eine Saisonal Abhängige Depression lässt sich behandeln

Die Abkürzung bringt es auf den Punkt: Wer eine SAD, eine Saisonal Abhängige Depression (Seasonal Affective Disorder) hat, der ist in der Regel auch „sad“, also traurig. Aber diese Traurigkeit ist mitunter hartnäckig und schon lange bekannt. Doch selbst wenn der große Psychiater Emil Kraepelin schon 1920 das Phänomen beschrieb, kamen US-Wissenschaftler erst 60 Jahre später darauf, dass mehr dahintersteckt als nur betrübte Laune. Inzwischen gilt die Saisonal Abhängige Depression als eigenständige Erkrankung, die sich von anderen Depressionsformen vor allem darin unterscheidet, dass die Symptome ausschließlich im Herbst und Winter auftreten und in den lichtreicheren, wärmeren Jahreszeiten wieder vergehen.

Zwar ist die Winterdepression insgesamt seltener als andere Depressionsformen, doch dürfte die Zahl der Betroffenen in Europa bei etwa drei Prozent liegen. Dabei kommt SAD in den südlicheren Ländern sehr viel seltener vor als in den nördlicheren Breiten. Fast alle Betroffenen spüren die ersten Symptome, wenn Ende Oktober die Uhren auf Winterzeit zurückgestellt werden. Oft nehmen die Beschwerden in den nächsten Wochen kontinuierlich zu – oder sie stellen sich gleich mit voller Wucht ein.

Hilfen für die innere Uhr

Ursache für die Winterdepression ist Lichtmangel. Abgesehen davon, dass das Licht als Taktgeber für viele Prozesse maßgebend ist, die im Körper als Zyklen ablaufen, hat es

auch einen direkten Einfluss auf die Melatonin- und Serotoninproduktion. Und weil im Herbst und Winter weniger Tageslicht auf bestimmte Sinneszellen der Augen trifft, wird mehr Melatonin ausgeschüttet, ein Hormon, das unter anderem eine schlaffördernde Wirkung hat. Gleichzeitig wird die Herstellung des stimmungsaufhellenden Nervenbotenstoffs Serotonin gedrosselt. Die Folge: Der Organismus schaltet nun auch tagsüber auf Sparflamme um und stellt sich auf die vermeintliche Nachtruhe ein. Die meisten Menschen haben daher im Herbst und Winter generell ein größeres Schlafbedürfnis und fühlen sich weniger fit als im Sommer. Der Serotoninmangel tut ein Übriges, sodass sich zum körperlichen Energieverlust häufig auch eine niedergedrückte Stimmung und ein Gefühl der inneren Leere oder Traurigkeit einstellen.

Wissenschaftler sehen in dem natürlichen Schongang des Körpers eine Annäherung an den Winterschlaf, der im Rahmen der physiologischen Veränderung denn auch als durchaus normal eingestuft wird. Sind die Beschwerden jedoch so stark ausgeprägt, dass sie Auswirkungen auf das berufliche und soziale Leben haben, sollten betroffene Maßnahmen ergreifen, die ihnen zu Linderung verhelfen. Wer es im Alltag nicht schafft, sich regelmäßig eine Stunde an der frischen Luft zu bewegen, kann sich eine Lichtdusche gönnen. Der Psychiater Alfred Lewy entdeckte 1985, dass helles, künstliches Licht die Melatoninfreisetzung hemmt und die Aktivität der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin steigert. Das helle Licht bringt bei richtiger Anwendung die innere Uhr wieder in ihren Takt und sorgt gleichzeitig dafür, dass Serotonin in hö-

herer Konzentration vorliegt. Deshalb wirkt Licht auch bei Gesunden leistungssteigernd und erhöht generell das Wohlbefinden. Im medizinischen Fachhandel sind Lampen erhältlich, die mit speziellen Leuchtstoffröhren ausgestattet sind. Idealerweise sind sie 10.000 Lux stark. Aber auch 2500 Lux (jedoch nicht weniger) genügen bereits, damit das Licht seine physiologische Wirkung entfalten kann. Zum Vergleich: Gewöhnlich bietet die Innenbeleuchtung lediglich etwa 300 bis 800 Lux. Das Licht trifft auf die Rezeptoren in der Netzhaut, die dann die Ausschüttung jener Botenstoffe und Hormone anregen, die praktisch sofort für eine verbesserte Stimmungslage sorgen. Auch wenn alle modernen Lichttherapiegeräte über spezielle Filterscheiben verfügen, die eventuell vorhandene UV-Restanteile aus dem Vollspektrum komplett herausfiltern, sollten die Augen während der Bestrahlung grundsätzlich 60 bis 80 Zentimeter (je nach Größe des Geräts beziehungsweise nach Herstellerangaben) von der UV-Schutzscheibe entfernt sein.

Ist sichergestellt, dass es sich tatsächlich um eine saisonal bedingte Depression handelt, spricht nichts dagegen, die Lichttherapie zu Hause durchzuführen. Gelegentliche Beschwerden wie Augenreizungen, Kopfschmerzen und Hautrötungen klingen meist wenige Stunden nach der Bestrahlung wieder ab. Allerdings ist es ratsam, vor Beginn der Lichttherapie eine augenärztliche Untersuchung durchzuführen. Verschreibungspflichtig ist die Lichttherapie jedoch nicht.

Als Richtwert für die Anwendung gilt: Je nach Lichtintensität sollte eine Bestrahlung mindestens 30 Minuten (10.000 Lux) bis 120 Minuten (2500 Lux) pro Tag dauern. Dabei genügt es, während der Bestrahlung etwa jede Minute für etwa fünf Sekunden direkt in die Lampe zu schauen, permanentes „auf das Licht starren“ ist nicht nötig. Der beste Zeitpunkt für die Anwendung ist morgens. In der Mehrzahl der Fälle tritt bereits nach wenigen Tagen eine deutliche Besserung ein, meist verschwinden die Symptome nach zwei bis vier Wochen sogar vollständig. Zusätzlich sollten sich die Betroffenen viel im Freien aufhalten, am besten täglich für mindestens 30 Minuten. Denn selbst bei bewölktem Himmel nimmt das natürliche Licht Einfluss auf die körpereigene Melatoninproduktion und lindert damit Winterdepression.

Durch die regelmäßige Bewegung steigt außerdem auch der Serotoninspiegel – und die Stimmung hellt sich auf. Bleibt eine Stimmungserholung aus, könnte sich hinter der vermeintlichen Winterdepression eine andere depressive Störung verbergen. In diesem Fall sollte man unbedingt ärztlichen Rat suchen oder sich an einen Psychologischen Psychotherapeuten wenden.

Nicole Schaezler

Für eine Saisonal Abhängige Depression (SAD) kann es laut Wissenschaftlern verschiedene Ursachen geben, unter anderem Lichtmangel. So soll in Alaska etwa jeder dritte erwachsene Mensch eine SAD haben, während im sonnigen Florida nur jeder 25. darunter leidet. Mit einer Lichttherapie kann man dem Körper wieder zu Schwung verhelfen, und Bewegung an der frischen Luft bei Tageslicht tut immer gut – sogar, wenn der Himmel wolkenverhangen ist. So werden beispielsweise an einem bedeckten Wintertag immer noch 3500 Lux erreicht.

Foto: Adobe Stock



*Nichts ist bewegender
als wenn die Zeit
stillsteht.*



Alles im Kopf und Körper

Die Psychoneuroimmunologie erforscht die Zusammenhänge von physischen und psychischen Faktoren für die Gesundheit

Traditionelle chinesische Medizin, indisches Ayurveda oder die Heilverfahren des antiken Griechenlands: Seit Jahrtausenden gehen traditionelle heilkundliche Systeme davon aus, dass an Gesundheit und Krankheit nicht nur der Körper, sondern auch die Seele beteiligt ist. Die moderne Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie liefert dafür stichhaltige Beweise. Psychische Belastungen wie beispielsweise Dauerstress können das Immunsystem beeinträchtigen und die Infektanfälligkeit erhöhen – das kennen die meisten Menschen aus eigener Erfahrung. Im Urlaub hingegen, wenn die Anspannung abfällt, haben Krankheitserreger kaum eine Chance. Aber warum? Wie komplex der Zusammenhang von Immunsystem, zentralem Nervensystem und Psyche ist, erforscht die relativ junge Disziplin der Psychoneuroimmunologie.

Als Mitbegründer der Psychoneuroimmunologie gilt der US-amerikanische Wissenschaftler und Psychologe Robert Adler. Er fand 1974 in einem Experiment heraus, wie das zentrale Nervensystem und das Immunsystem in Verbindung stehen: Die Botenstoffe beider Systeme wirken nämlich auf das jeweils andere ein. Seit den 1990er-Jahren erforscht Professor Christian Schubert das Zusammenspiel von Immunsystem, Psyche und Gehirn. Der deutsche Arzt und Psychologe arbeitet an der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck und will erklären, wie Nerven- und Immunzellen untereinander vernetzt sind und wie sie sich über psychische und körperliche Einflussfaktoren verständigen, um den ganzen Organismus zu schützen. In integrativen Forschungsmodellen bezieht er dabei neben medizinischen Laborwerten auch psychosoziale Aspekte wie Gefühle, Gedanken und Beziehungen ein. Um Rückschlüsse auf Stressoren im Alltag zu ermöglichen, dokumentierte Schubert über einen längeren Zeitraum verschiedene Parameter und wertete sie aus. Das waren zum einen Gesundheitsdaten wie Entzündungswerte und Stresshormone, zum anderen die jeweiligen Empfindungen und Stimmungen der Probandinnen und Probanden. Auf diese Weise belegte er, dass die Psyche bei allen körperlichen Erkrankungen eine Rolle spielt. Denn sämtliche Gefühle hinterlassen Spuren im Organismus: Einsamkeit, Ärger oder Angst können dem Immunsystem schaden. Freude, Dankbarkeit oder Zuversicht können die körperliche Abwehr stärken. Insbesondere Stress hat Auswirkungen auf den ganzen Menschen. Egal, ob es sich dabei um psychischen oder

körperlichen Stress handelt. Denn Stresshormone beeinflussen das Immunsystem, die Entzündungsaktivität wird hochgefahren. Sobald der akute Stress nachlässt, kann sich ein gesunder Organismus wieder selbst regulieren. Bei langanhaltendem Stress hingegen wird das System überlastet und geschwächt – es kann sich nicht mehr selbst regulieren und gerät aus dem Gleichgewicht. So bleibt der Körper im Alarmzustand und die Stressreaktion überaktiv. Die Folge: verschlechterte Immunabwehr, geringerer Schutz vor Infektionen und mehr Allergien. Schlimmstenfalls können Autoimmunkrankheiten oder chronische Erkrankungen entstehen.

Dauerhafte Stresszustände können chronische Entzündungen hervorrufen und sich negativ auf Körper, Gefühle und Gedanken auswirken. Neben einem geschwächten Immunsystem zählen Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafschwierigkeiten, Zyklusstörungen und Bluthochdruck zu den körperlichen Symptomen. Konzentrationsprobleme, Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen gehören zu den geistigen Auswirkungen. Auf emotionaler Ebene kommt es zu Gereiztheit, Nervosität, Aggressionen und Angst bis hin zu Burn-Out-Syndrom und Depressionen. Die Psychoneuroimmunologie berücksichtigt nicht nur die körperlich-biologischen Phänomene von Erkrankungen, sondern auch die psychologischen und sozialen Faktoren, die bei Krankheiten eine Rolle spielen können. Zu den biologischen Entzündungstriggern zählen: Krankheitserreger, Verletzungen, ungesunde Ernährung, Dauerstress, Schlaf- und Bewegungsmangel. Schädigend auf den Organismus wirken auf psychischer Ebene destruktive emotionale Prozesse und Denkmuster – bis hin zu autoaggressivem Verhalten. Auch kränkende Worte und Gesten aus unserem Umfeld können in sozialer Hinsicht zur Entstehung von Krankheiten beitragen. Auf körperlicher Ebene erfolgt eine Abwehrreaktion des Immunsystems, die schädliche Keime bekämpft. Auch durch Persönlichkeit und Verhalten wehrt sich jeder Mensch gegen schädigende Einflüsse. Unsere Sinnesorgane wollen uns vor möglichen Gefahren warnen: Unangenehme Gerüche, akustische Signale können unter anderem Ekel, Furcht oder Fluchtreflex auslösen – klassische Schutz- und Abwehrmechanismen. Aus Sorge vor potenzieller Ansteckung lässt uns das Verhaltensimmunsystem auch Menschenansammlungen meiden, wir ziehen uns zurück. Neben der klassischen, medizinischen Behandlung von Krankheiten und Verletzungen hilft eine gesunde Psyche

bei der Heilung. So wie Stress und negative Emotionen das Immunsystem schädigen, gibt es auch Faktoren, die die körpereigene Abwehr und Gesundheit positiv beeinflussen können. Eine grundsätzlich optimistische Lebenseinstellung, die nichts mit Schönfärberei oder Oberflächlichkeit zu tun hat, vertrauensvolle Beziehungen und soziale Unterstützung sorgen dafür, dass das Immunsystem effektiver arbeitet und die Regeneration nach einer Krankheit oder Operation besser verläuft. Lebensbejahung und gute Laune stärken das Immunsystem, Lachen wirkt positiv auf Gesundheit und Lebensfreude. Aber auch negative Emotionen haben ihren Wert. Wer gelernt hat, mit Ärger, Wut oder Eifersucht umzugehen, seine negativen Gefühle annehmen, reflektieren und loslassen kann, der ist besser gegen Widrigkeiten im sozialen Umfeld gerüstet. Menschen mit emotionaler Vielfalt können ihre Gefühle gezielter regulieren und ihr Verhalten an den Alltag anpassen. Stabile, soziale Beziehungen, die Unterstützung von Freunden und Familie, soziale Integration und Aktivität sorgen nachweislich für geringere Entzündungswerte und eine effektivere Regulation von Immunzellen – sie fördern also die Gesundheit. Menschen mit einem positiven, emotionalen Persönlichkeitsprofil werden seltener krank und entwickeln weniger Symptome.

Körper und Psyche verfügen über diverse Mechanismen für Schutz, Abwehr, Heilung und Regeneration, um schädigende Einflüsse zu bekämpfen. Wenn allerdings die krankmachenden Faktoren dominieren, kommen unsere Selbstheilungskräfte an ihre Grenzen und brauchen therapeutische Unterstützung. Durch Psychotherapie können gezielt psychische Krankheitsursachen behandelt werden, die mit einer Veränderung der Immunaktivität verbunden sind. Förderliche Eigenschaften wie Selbstwirksamkeit und Optimismus werden gestärkt und begünstigen den Genesungsprozess. Das bedeutet: Der Mensch sollte in seiner biopsychosozialen Gesamtheit behandelt werden – und nicht mehr der kranke Körper ohne Seele oder die kranke Seele ohne Körper.

Silvia Schwendtnner

Die Bandbreite unserer Emotionen (auch ihrer Kombinationen) ist enorm – wer sich öfter mal bewusst wird, welche Gemütslage bei sich gerade vorherrscht, statt sie zu unterdrücken, kann sich selbst auch bei der Stressbewältigung helfen.

Foto: Adobe Stock



Sonnenbrand im Auge

UV-Strahlung kann akute und chronische Schäden hervorrufen

Auch im Wellnessurlaub locken Ausflüge auf die Berge in die Höhe. Umso vorsichtiger sollte man sein und sich vor zu starkem Sonnenlicht und der darin enthaltenen UV-Strahlung schützen. Das betrifft die Haut, aber insbesondere auch die Augen. Darauf haben die Augenmediziner Ludwig Heindl und Vinodh Kakkassery hingewiesen. Sie waren für den Berufsverband der Augenärzte Deutschlands und die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft vor einigen Jahren an der Aktualisierung der Leitlinie zur Prävention von Hautkrebs beteiligt.

UV-Licht kann am Auge akute, aber auch chronische Schäden verursachen. Vor starker Sonneneinstrahlung sollten die Augen deshalb mit einer geeigneten Sonnenbrille geschützt werden. Zu den akuten Schäden gehört die Photokeratitis sowie Photokonjunktivitis. Dieser „Sonnenbrand“ der Augenoberfläche setzt wie der Sonnenbrand der Haut mit einigen Stunden Verzögerung ein. Er ist mit starken Schmerzen, geschwollener Bindehaut, vorübergehender Sehminderung und Tränen verbunden. Innerhalb von acht bis zwölf Stunden klingen die Beschwerden wieder ab. Pflegende und schmierende Augensalben und Augentropfen können den Heilungsprozess unterstützen.

Lichtstrahlen werden im Auge an der Stelle des schärfsten Sehens fokussiert. Dabei kann die empfindliche Netzhaut

vorübergehend oder auch dauerhaft Schaden nehmen, wenn die Lichtintensität zu hoch ist. Deshalb sollte man niemals direkt in die Sonne schauen. Bei älteren Menschen schützt die allmählich alternde Linse die Netzhaut etwas vor UV-Strahlung.

Mögliche Folgen: unschön bis gefährlich

UV-Strahlung fördert Veränderungen der Bindehaut wie das Pterygium, bei dem die Bindehaut des Augapfels über die Hornhaut wächst, oder die Pinguecula, eine vor allem kosmetisch störende Degeneration der Bindehaut. Verschiedene Formen von Hautkrebs, vom Basaliom bis hin zum Melanom (schwarzer Hautkrebs) können auch die Augenoberfläche und die sie umgebende Haut betreffen. Zu viel UV-Strahlung kann langfristig auch zu einer rascheren Entstehung des altersbedingten Grauen Stars (Katarakt) beitragen, bei dem die Linse des Auges eintrübt. Ob UV-Strahlung auch die Entstehung der Altersbedingten Makuladegeneration fördert, ist nicht eindeutig belegt.

Bei mäßiger bis starker Sonneneinstrahlung sollte man die Augen vor einer akuten oder chronischen Schädigung schützen durch einen entsprechenden Hut oder eine Schirmmütze oder eine geeignete Sonnenbrille. Das gilt bereits für junge Menschen und zudem besonders für

Menschen, die viel im Freien arbeiten und daher vermehrt starker Sonnenstrahlung ausgesetzt sind.

Die Leitlinie empfiehlt den Schutz der Augen ab einem UV-Index von drei. Der UV-Index wird häufig in Wettervorhersagen angegeben, auch verschiedene Wetter-Apps bieten diese Information. Eine Sonnenbrille sollte mit dem Zeichen „UV400“ gekennzeichnet sein und das Auge auch vor seitlich einfallender Strahlung schützen. In der Norm DIN EN ISO 12312 sind die Eigenschaften von Sonnenbrillen beschrieben. Hier sind fünf verschiedene Blendungskategorien definiert. Im Alltag reicht eine Sonnenbrille der Kategorie zwei oder drei. Unter extremen Bedingungen, wie etwa auf Gletschern, werden Brillen der Kategorie vier eingesetzt. Diese sind dagegen nicht für das Autofahren geeignet, weil sie den Seheindruck zu stark abdunkeln.

DAS. GOLDBERG

mein bester Ort

TRAUMHAFTE NATURSCHAUSPIELE.
IM GOLDENEN HERBST.
AN EINEM LOGENPLATZ.
INMITTEN DER GASTEINER BERGE.
DAS. GOLDBERG.

DAS. GOLDBERG erwartet Sie.
In neuem Golden.Glow.

Verlängerung des Infinitypools
mit schwebender Glasfront |
Kaltwasserbecken inkl. Wasserfall |
Erweiterung der Restaurant- und
Terrassenflächen | Marktkonzept
für den Buffetbereich u.v.m.



Tipp
WELLNESS UND RELAXEN

1.500 m² Wellnessbereich mit Saunen,
Schaumdampfbad, Kaltwasserbecken und Whirlpool |
Infinity Pool | Goldstollen | Naturbadeteich mit
Sandstrand | Signature.Treatments | E-Bike Verleih |
Aktivprogramm

Angebot · MEIN.BESTES 5=4

5 Nächte | 1 Nacht geschenkt | Goldberg Kulinarik |
Yoga- und Aktivprogramm | Wellnessgutschein
Ab Euro 870

Herbst
GLÜCK



Auch der Bayerische Wald macht sich als geeignete Region für Incentives zunehmend einen Namen.

Foto: Landkreis Cham / Stefan Gruber

Zeichen der Wertschätzung

Incentives nennt man Anreize, mit denen Mitarbeiter motiviert und belohnt werden sollen. Hierfür buchen Unternehmen Städtripps, Gruppen-events und Aufenthalte in schönen Hotels

Mit netten Leuten durch schöne Gegenden wandern, Burgen und Schlösser besichtigen, Weingüter besuchen, Golf ausprobieren, das Wellnessangebot in einem schönen Hotel intensiv nutzen – und das alles bei freier Kost und Logis. So einen schönen Urlaub gibt es doch gar nicht. Oder doch? In der Tat entscheiden sich immer mehr Unternehmen für sogenannte Incentive-Reisen. Und dann geht es, je nach Budget des Arbeitgebers, an schöne Orte in Deutsch-

land, Europa, manchmal auch in der ganzen Welt. Vielen Firmen liegt zunehmend die Work-Life-Balance ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Herzen – die entscheidend ist für die Bindung an das Unternehmen und die Steigerung der Zufriedenheit mit der Arbeitsstelle. Vor allem unvergessliche, unterhaltsame und emotional ansprechende Erlebnisse stehen bei solchen Reisen hoch im Kurs.

Auch die Hotellerie hat diesen Trend erkannt, viele haben spezielle Angebote für Firmen geschnürt: Es werden

in Design-Herbergen Teambuilding-Maßnahmen mit Outdoorprogramm angeboten – vom Golfturnier mit Siegerehrung und Livemusik bis hin zu Tagesausflügen in schicken Autos. Besonders wird es auch, wenn Anbieter neben Wander-, GPS- oder E-Bike-Touren rasanter Abfahrten mit dem Monsterroller von einem Berg unternehmen oder sogar eine Brotzeit unter Tage im Bergwerksschacht erleben. Ein bisschen Dolce Vita gefällig? Über die auf Incentive-Reisen spezialisierte Agentur Hirschfeld und Heide beispielsweise kann ein Team für vier Tage ganz wie die Medici in Florenz mitten im Stadtkern wohnen. Nicht nur eine Stadtwanderung durch das lebendige Altstadtviertel, auch kulinarische Genüsse in einheimischen Lokalen und ein Kochkurs „Cucina della mamma“ stehen auf dem Programm. Natürlich darf eine Tour durch das hügelige Hinterland nicht fehlen – und zwar nicht mit irgendeinem Auto, sondern einem spritzigen Fiat 500, dem Kultauto der Italiener. Über boeconcept aus Münster können Firmen sogar eine ganze Insel mieten. Umgeben von kristallklarem Wasser, können hier von Mitarbeitermotivation, Teambuilding bis zu Personalentwicklung alle Wünsche erfüllt werden – mit Workshops, Resilienztraining, Kunst, Musik, Sport, Yoga und Wassersportmöglichkeiten, Zeit für Gespräche und Wohlfühlatmosphäre.

Obwohl es auch diverse weltweite Angebote gibt – etwa nach Miami oder Abu Dhabi, organisiert von Take a Look Events & Incentives aus Köln, sind im Moment unter anderem Destinationen in Europa für Incentive-Reisen sehr beliebt: Die Flugzeit ist kurz und die Ziele überzeugen mit teils exotischem Flair, kosmopolitischem Charme und speziellen Landschaften – man denke an die Winterwunderwelten jenseits des Polarkreises bis zu ganzjährig frühlingshaften und geschichtsträchtige Metropolen. Auch



Golf-Kurse werden ebenfalls gerne in Incentive-Programme integriert.

Foto: Adobe Stock

aus Nachhaltigkeitssicht machen nicht so weit entfernte Ziele inzwischen eher das Rennen. Die Devise „luxuriöser, teurer, weiter weg“ ist inzwischen überholt, entscheidend sei die Qualität der Erlebnisse, hat die Agentur Heide und Hirschfeld beobachtet.

Sogar ganz regionale Ziele können spannende Auszeiten bieten. Von einer Weinwanderung, über eine historische Weinkellerführung samt Weinprobe bis hin zu Ortsführungen mit geschichtlichem Hintergrund ist Spannendes geboten. Wer es lieber etwas aktiver mag, wird bei einer Radtour oder einer Mountainbike-Tour auf seine Kosten kommen. Sogar an ein Seifenkistenrennen, ein Floßbau-Event und eine Drachenboot-Challenge können als Team-Building-Maßnahmen umgesetzt werden. Apropos Boot: Auch auf einem Schiff sind Incentive-Reisen möglich – beispielsweise über TUI Cruises und ihre „Mein Schiff“-Flotte: Im Vollcharter kann sogar das gesamte Schiff im Look des Unternehmens auftreten – und bis zu 2800 Gäste beherbergen. Aber auch Rafting im Bayerischen Wald und gemeinsames Paddeln in der Regen können Mitarbeitern viel Freude bereiten.

Incentive-Reisen sind auf jeden Fall in Mode – und werden weiter boomen, ist die Branchenplattform „Hotelfriend“ sicher. Immer mehr Firmen kombinieren inzwischen geschäftliche Events mit Unterhaltungselementen oder buchen komplette Reisen, um sich bei Mitarbeitenden, Teams oder Partnern für gute Leistungen zu bedanken oder um die Motivation zu steigern. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der sogenannten „MICE“-Branche – wobei MICE nicht für „Mäuse“ auf Englisch steht, sondern das Akronym ist für „Meetings, Incentives, Conferences and Exhibitions“. MICE-Veranstaltungen sind eine wichtige Einnahmequelle für viele Hotels und verzeichnen nach dem Coronaknick ein bemerkenswertes Comeback: Bis

2030 ist eine robuste jährliche Wachstumsrate von 7,5 Prozent zu erwarten, heißt es bei Hotelfriend.

Viele Wellness- und Spa-Hotels sind bestens für Incentive-Gäste vorbereitet: Sie verfügen über diverse Seminarräumlichkeiten unterschiedlicher Größe mit Top-Ausstattung, sodass interessante Vorträge und wichtige Präsentationen, die ja in dieser Auszeit durchaus auch

stattfinden, immer den richtigen Rahmen haben. Urlaubs- und Wellnessregionen wie der Bayerische und der Oberpfälzer Wald, das Allgäu, Oberbayern aber auch Südtirol und das Salzburger Land haben hierzu tolle Angebote. Durch solche schönen geteilten Ereignisse lässt sich das Gemeinschaftsgefühl der Mitarbeiter langfristig stärken.

Barbara Brubacher



Wohltuendes „Weiter so“: Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden beispielsweise eine Auszeit im Wellness- oder Spa-Resort angeeignet lassen, leisten einen wichtigen Beitrag zu deren Bindung an den Betrieb.

Foto: Sibyllenbad

Almesberger ★★★★★
Spa- und Wellnesshotel

www.almesberger.at
www.facebook.com/almesberger



2-4 Nächte
ab NUR
€ 409,-^{p. P.}



2 bis 4 Nächte
inkl. Almesberger Genussension
+ Sektfrühstück, Candle-Light-Dinner
sowie eine Candle-Light-Paarmassage

**TOP-
ANGEBOT**

ZEIT ZU ZWEIT

Almesberger***** Genussension – mit Wellnessjause am Nachmittag im neuen Spa-Bistro

· umfangreiches Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke · Wellnessjause am Nachmittag · ganztägige Vitalecke mit Obst, Tee und Trockenfrüchten · 6-gängiges Gourmetdinner od. Themenbuffet · Erholung im 5.000 m² großen Wellnessparadies · Benutzung des 250 m² großen Fitnessstudios



Mehr als Kosmetik

Was man heute für eine schöne und gesunde Haut von der Jugend an bis ins Alter tun kann

In einer der sensibelsten Phasen unseres Lebens bekommen wir Mitesser und Pickel, gefühlt nur wenig später Falten und Pigmentflecken. Wie ungerecht! Vor allem mit den Jugendproblemen unserer Haut muss sich aber niemand abfinden, sagt die Münchner Hautärztin Claudia Pettke-Rank. Im Gegenteil, eine Akne nicht zu behandeln, führt zu Narbenbildung – und unter Umständen einem geknickten Selbstbewusstsein in jungen Jahren. Der Gang zur Dermatologin oder ihrem Kollegen ist also der erste Schritt zur Klärung der Haut. Die Behandlung einer bestehenden Akne hängt sehr vom jeweiligen Hauttyp ab, aber auch davon, wie sich der junge Mensch ernährt, ob sie raucht, wie er sich wäscht und pflegt. Oder wie das alles gehandhabt wird.

Tatsächlich muss man eine Frauenhaut mit ihrem hormonellen Hintergrund zarter behandeln als eine Männerhaut, die von Natur aus dickfellig ist. Das erlaubt wiederum den Einsatz aggressiverer Produkte, die die Frauenhaut weniger gut vertragen würde. 95 Prozent aller Akne-Medikamente, auch diejenigen, die in der Apotheke oder dem Drogeriemarkt frei verkäuflich sind, trocknen die Haut aus, viele Produkte können zudem zu einer Verschlechterung der Situation im Gesicht, an Hals und Rücken führen. Man muss also ausprobieren, was das Beste für einen selbst ist. Auch deshalb empfiehlt sich die Konsultation einer Ärztin oder eines Arztes. Der regelmäßige Besuch einer Kosmetikerin zum Ausreinigen der Haut wird mitunter ausdrücklich empfohlen.

Die medizinisch bewährten Produkte zur Behandlung einer Akne sind überwiegend Präparate zum Entfetten der Haut, denn hier sitzt der Übeltäter und Pickelerzeuger. Wer eine unreine Haut hat, sollte also immer darauf achten, dass seine Pflegeprodukte nicht-komedogen sind, das heißt, keine Komedonen (Mitesser) erzeugen. Beim Pflegen steht das Waschen an erster Stelle, am besten mit speziellen Waschgels. Ökotest hat im Mai 2022 eine Empfehlungsliste veröffentlicht, ganz oben steht hier die

Naturkosmetik. Präparate mit Fruchtsäuren oder der entzündungshemmenden Salicylsäure sind auch ohne ärztliches Rezept in der Apotheke erhältlich, Naturkosmetik verwendet Salicylsäure pflanzlicher Herkunft. Beide Substanzen wirken wie ein Peeling auf die Epidermis (Oberhaut) und sorgen für ein glatteres Hautbild, indem sie abgestorbene Hornhautzellen abtragen.

Könnte man diesen Effekt nicht auch für die alternde Haut mit ihren Unregelmäßigkeiten nutzen? Tatsächlich lassen die Schälmethoden auch Pigmentflecken verblassen und ebnen kleine Falten ein – manche Frau benutzt aber zum selben Zweck auch mit Erfolg Heilerde oder ganz einfach Gurkenscheiben. Bei schwerer Akne, die sich trotz äußerlicher Behandlung nicht verbessert, wird sich der Hautarzt zu einer systemischen Anwendung entschließen und ein Vitamin-A-Derivat, in der Regel Isotretinoin verordnen, ein Medikament, das mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden ist und tatsächlich nur als letzter Rettungsanker bei sehr schlimmen Verläufen eingesetzt werden sollte. Andere Medikamente zum Schlucken wie bestimmte Antibabypillen oder auch Antibiotika wirken nur für die Zeit ihrer Einnahme. Aber: Vor allem bei Einnahme der Antibabypille ist bekannt, dass die Akne nach ihrem Absetzen oftmals wesentlich schlimmer wird.

Gepflegt altern

Bewahrt einen denn die Akne vor Falten im Alter? Das wäre doch immerhin ein Trost! Tatsächlich schützt unreine Haut insofern vor späterer Faltenbildung, als sie zum eher fettigen (talgreichen) Hauttyp gehört. Die zarte Alabasterhaut, die man in der Jugend so dringend haben wollte, wartet dagegen im Alter mit mehr Falten auf.

Die genetische Disposition kann man nicht beeinflussen, den eigenen Lifestyle allerdings schon. Jeder weiß, welche Folgen intensives Sonnenbaden für unsere Haut hat. Gegen Pigmentveränderungen im Gesicht und am Hals, die

meist Folgeschäden lang zurückliegender Sonnenbäder sind, wirkt ein Fruchtsäurepeeling bei der Kosmetikerin, dem man sich am besten viermal hintereinander unterziehen sollte, um ein gutes Ergebnis zu bekommen. Die Haut wirkt danach klarer und Unregelmäßigkeiten wie Pigmentflecken oder Fältchen verschwinden oder hellen sich zumindest auf.

Darüber hinaus hilft Licht. Aber kein UV-Licht, sondern eine Laserbehandlung oder die Behandlung mit der Blitzlampe IPL (Intense Pulsed Light). Mit ihr lassen sich bei der Hautärztin kleine störende Blutgefäße und Pigmentierungen im Gesicht behandeln.

Und was ist von Anti-Aging-Cremes mit Kollagen, Hyaluronsäure oder Ceramiden zu halten? Schließlich sind das alles körpereigene, also natürliche Substanzen, die unsere Haut prall wie einen Pfirsich erscheinen lassen. Die meisten dieser Wirkstoffe lassen sich aber nur schwer „eincremen“, weil sie die feine Hornhaut gar nicht durchdringen können. Dafür muss zum Beispiel Hyaluronsäure, die relativ große Mengen Wasser speichern kann, in kleinste Einheiten aufgespalten sein. Aber es gibt ja auch noch den Weg von innen. Derma-Forschung und Kosmetikindustrie setzen hier an und haben zum Beispiel Präparate mit Kollagen-Peptiden entwickelt, die unsere Haut von innen mit Wachstumsfaktoren versorgen. Kollagenfasern, die unsere Haut glatt und geschmeidig halten, werden übrigens nicht nur von UV-Strahlung angegriffen, ebenfalls zerstörerisch wirkt Nikotin.

Ein operativer Eingriff oder Falten einfach aufzuspritzen, ist hingegen keine gute Idee. Denn das Gesicht verändert sich nun einmal mit dem Alter und da wirkt die aufgepumpte Nasolabialfalte wie ein deplatziertes Pölsterchen. Dann lieber gepflegt altern.

Bettina Rubow

Foto: Adobe Stock

Endlich ich

Beste Zeit in der Auszeit – Persönliche Einkaufsberatung kann zum tollen Urlaubs-Event werden

Gibt es einen besseren Zeitpunkt, mal etwas Neues auszuprobieren als im Wellnessurlaub, in dem es an der Tagesordnung sein sollte, sich selbst Gutes zu tun? Fernab von Alltagstrott oder -hektik, von Meetings, in denen man gleich an zehn weitere Aufgaben erinnert wird. Endlich kann man den Fokus auf sich selbst legen: Wie geht es mir? Was brauche ich, damit ich mich wohler fühle?

Das dürften mittlerweile viele Menschen jeden Geschlechts unterschreiben: Schöne Kleidung, Outfits, die zu einem passen, sind Wellness pur! Je mehr einem das eigene äußere Erscheinungsbild gefällt, desto besser fühlt man sich. Das Selbstbewusstsein kann mit der richtigen Kleiderkombi einen positiven Schub bekommen!

Personal Shopping verbindet tolle Dinge: In entspannter Atmosphäre einkaufen und Neues entdecken – vielleicht sogar neue Seiten an sich selbst. Eine professionelle persönliche Einkaufsberatung dabei hat viele Vorzüge. Die Beraterin oder der Berater ist, da Profi, offen, freundlich, zugewandt und hört zu. Nimmt die Person vor sich wahr und hat Vorschläge, Anregungen oder spontane Ideen für sie oder ihn, präsentiert Teile, Farbe und Stoffe, die man vielleicht von vornherein kategorisch abgelehnt oder selbst gar nicht im Angebot gefunden hätte.

Eine Person mit dem professionellen Blick, die einen zuvor noch nie gesehen hat, verfügt über die entscheidende

Draufsicht und kann somit den richtigen Impuls bringen, der den Unterschied macht: Gut möglich, dass man etwas skeptisch zum strahlend gelben Sakko greift, das für einen ausgesucht wurde, und es nicht glauben kann, wie gut es einem steht! Personal Shopping kann Suchende zu neuen Zusammenstellungen ermutigen: Eine andere als die gewohnte Rocklänge, ein Shirt zur Abwechslung mit rundem Ausschnitt oder vielleicht doch mal ein Dirndl? Neue Stile werden gleich kreiert, unmittelbar und vor Ort. Da kann der Onlineeinkauf nicht mithalten, bei dem man auf die Bestellung warten muss, anprobiert und

das Ausgewählte teilweise enttäuscht-frustriert wieder zurückschickt. Das professionelle Feedback, sofern gewünscht, wird helfen, im Wortsinn Stück für Stück zu neuen Lieblingssachen zu verhelfen. So entspannt war Shoppen noch nie!

Die beste Freundin kann zum Personal Shopping gerne mitkommen. Herzlich wird man empfangen, mit einem Gläschen Sekt oder einer Tasse Kaffee – dann kann es auch schon losgehen. Die Umkleidekabine ist reserviert, lästiges Warten und/oder Suchen entfällt. Alles, was man im Vorfeld tun muss, ist, an die Reservierung zu denken – was ganz unproblematisch online erledigt werden kann. Solche Erlebnisse beim Ausprobieren neuer Sachen machen nicht nur Spaß: Beim Anziehen der neuen Schätze wird man sich immer wieder an wunderbare Aha- und Wow-Erlebnisse erinnern. Die natürlich beim nächsten Wellnessurlaub wiederholt werden können.

Ben Danckhaert



Ein Termin zum Personal Shopping ist schnell gebucht und eine gute Zeit garantiert. Foto: Adobe Stock



Holistic Selfcare – Longevity

Das Mountain Selfcare Resort Hotel Goldener Berg liegt in Oberlech am Arlberg und ist ein Kraftplatz, an den man gerne zurückkehrt. Auf 1700 m entspannen Sie im brandneuen Outdoorpool mit Infinity-Front. Erleben Sie ganzheitliches Wohlbefinden in unseren exklusiven „er-LEBENS-Räumen“ und nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihr Ich und Ihr ganzheitliches gesund SEIN – Körper, Geist und Seele. Tauchen Sie ein in das außergewöhnlichste Konzept der Alpen. Hier wird Holistic Selfcare zur Kunst – für eine Longevity-Erfahrung, die keine Wünsche offen lässt.

Hotel Goldener Berg

Oberlech 117 | A-6764 Lech am Arlberg | Tel. +43 (0) 5583/22050 | happy@goldenerberg.at | www.goldenerberg.at

Wertvoll, lecker und voller Geheimnisse

Der Schwarze Holunder ist die Gesundheitspflanze des Jahres 2024 –
In den kommenden Monaten entfaltet sie ihre ganze Kraft

Plötzlich war es da, dieses kleine grüne Gewächs. Direkt neben unserer Garage reckte es sich dem Frühlingslicht entgegen. Wir warteten ab, bis die Pflanze ihre ersten Blätter entfaltete, um ihre Identität bestimmen zu können. Dann war klar: Hier wächst ein Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*) heran. Was für ein schöner Zufall, der „Holler“ ist heuer die Gesundheitspflanze des Jahres 2024! Siglinde Beck schmunzelt, als sie die Geschichte hört und meint: „Da haben Sie aber Glück, dass der Holunder Sie ausgesucht hat.“ Ottilie „Otti“ Näßl äußert sich ähnlich: „Früher stand an jedem Bauernhof immer ein Hollerbusch.“ Beide sind ausgesprochene Holunder-Expertinnen, beide sind überzeugt von den Heilkräften der Blüten und Früchte des Schwarzen Holunders. Beck bewirtschaftet mit ihrem Mann Hubert den „Holunderhof“, einen Biobetrieb im winzigen Weiler Lohe in der Nähe von Oettingen im Nördlinger Ries. Das Ehepaar baut alte Getreidesorten wie Dinkel, Emmer und Lein-dotter an und züchtet Galloway-Rinder. Die Landwirtin ist zertifizierte Kräuterpädagogin, sie führt regelmäßige Kräuterwanderungen durch und gibt ihr Wissen bei Vorträgen weiter. Näßl und ihr Mann Xaver führen ihre Landwirtschaft im Drei-Länder-Eck von Dachauer Land, Brucker Land und Wittelsbacher Land, in einem kleinen Ort namens Burgstall. Die Näßls haben sich vor rund 25 Jahren auf den Schwarzen Holunder spezialisiert, neben Ackerbau und Ochsenzucht. Zudem verfügen sie über eine Saftpresanlage, nicht nur für ihren Holunder, sondern auch für Obstbetriebe aus der Region. Auf ihren Plantagen wachsen heuer rund 800 Sträucher. Ottilie Näßl hat viele Jahre Holunder-Kurse für die lokalen Volkshochschulen und interessierte Pflanzenfans durchgeführt.



Plötzlich war er da: der Schwarze Holunder neben der Garage. Kein idealer Platz. Im Herbst will der Autor Ableger für den Garten ziehen. Fotos: Horst Kramer

Rund um Becks „Holunderhof“ leben und gedeihen derzeit zirka 40 Holunder-Gehölze, darunter einige mächtige Baumbüsche, die an die 100 Jahre alt sein könnten. Hauptsächlich Schwarzer Holunder, aber auch Roter Holunder (*Sambucus racemosa*) und sogar ein Exemplar eines Geschlitzblättrigen Holunders (*Sambucus nigra* „Laciniata“).

Siglinde Beck wie Ottilie Näßl – die sich übrigens nicht kennen – schwören auf die Kraft des Schwarzen Holunders und zitieren unabhängig voneinander den Bad Wörishofener „Wasserpfarrer“ Sebastian Kneipp (1821–1897), der gesagt haben soll: „Der Holunder ist die Apotheke des Einödbauern.“ Näßl schwört auf Holunderfruchtsaft und Holunderblütentee als Vorbeugemittel und Genesungsbeschleuniger bei grippalen Infekten. Der Tee sei schweißtreibend, die Früchte wirkten antiviral und stärkten das Immunsystem, so Näßl. „Wir machen jedes Jahr im Oktober eine Holundersaftkur mit einem Stamperl in der Früh und kommen damit in der Regel gesund durch den Winter!“

Beck hebt den hohen Vitamin-C-Gehalt der kleinen Früchte hervor, sie wirkten antioxidativ und entzündungshemmend. Ebenso wichtig, so Beck, seien die Flavonoide (Farbstoffe) und die ätherischen Öle der Blüten, die zusammen mit Gerbstoffen und Mineralien wie Magnesium und Eisen für die blutreinigenden und krampflösenden Eigenschaften des Holunders sorgen.

Nur roh sollte man seine Früchte nie essen, die kleinen Kerne enthalten Sambunigrin, einen gefährlichen Wirkstoff, der zu Übelkeit und Erbrechen führen kann. Die Holunderfrüchte sind übrigens keine Beeren, sondern zählen zum Steinobst.

Das Wissen um die Kräfte des Holunders ist sehr alt, mindestens 4000 Jahre. Denn schon Steinzeitmenschen nutzten die Heilkraft des Schwarzen Holunders, wie die Archäologen des Naturhistorischen Museums Wien herausgefunden haben, die entsprechende Hinweise in Pfahlbauten in Oberösterreich und Kärnten fanden. Auch in der Antike war der *Sambucus* als Heilpflanze anerkannt. Der Aristoteles-Schüler Theophrastos von Eresos (371–287 v. Chr.) führte die Pflanze in seiner „Historia plantarum“ auf, der Arzt Pedanios Dioskurides (1 Jhd. n. Chr.) beschrieb ihre Wirkungen in seinem Grundlagenwerk „De materia medica“. Blüten wie Beeren lobt auch er als „schweißtreibende Mittel“. Der Universalgelehrte Plinius d. Ältere (23–79 n. Chr.) führte Holunderbeeren in seiner „Naturalis historia“ als Abführmittel auf.

Auch im Mittelalter stand *Sambucus nigra* bei den damaligen Gesundheitskoryphäen hoch im Kurs. Mit Ausnahme der legendären Hildegard von Bingen (1098–1179), die ihm „wenig Nutzen“ zusprach (in *Physica*, Liber III, Kap. 44); sie lobte stattdessen – mit Einschränkungen – den Zwergholunder: insbesondere als kalte Stirnkompressen, „wenn einem Menschen von üblen Säften der Kopf wie ein Sturzbach tobt.“ Womöglich erklärt sich die Skepsis der Heiligen aus der Legende, dass sich der Apostel Judas Ischariot an einem Holunderbaum erhängt haben soll, wie auch William Shakespeare ein halbes Jahrtausend nach Hildegard festhielt. *Cercis siliquastrum* („Gewöhnlicher Judasbaum“) oder gar der ostasiatische *Cercidiphyllum* („Judasblattbaum“).



Siglinde Beck an einem ihrer sommerlichen Lieblingsorte im großen Garten des Holunderhofs Lohe: unter einem alten knorrigen Holunder mit einer ganz besonderen Aura.

Die heidnischen Wurzeln der Holunder-Verehrung könnten bei Hildegards Vorbehalten ebenfalls eine Rolle gespielt haben. Der Busch soll der Wohnsitz einer bedeutenden weiblichen Gottheit namens Holda oder Hulda gewesen sein. In den Mythen- und Sagensammlungen von Jacob und Wilhelm Grimm taucht sie als Holla auf: eine Waldfee, die in der Weihnachtszeit unterwegs ist, sowie als Frau Holle aus dem gleichnamigen Märchen. Die Göttin soll für den Winterschnee wie für die Frühlingsblumen zuständig gewesen sein – vielleicht wegen der Ähnlichkeit von Holunderblüten mit Schneeflocken. Allerdings ist die Quellenlage zu den früheren Glaubensinhalten dürftig: Unsere mitteleuropäischen Vorfahren, ob keltisch oder germanisch, hatten es nicht so mit dem Schreiben, im Gegensatz zu den Römern. Erst im historienbewussten 18. und 19. Jahrhundert wurden viele der mündlich tradierten Sagen in verschriftlichte Narrative verwandelt, auf die auch die beiden Holunder-Expertinnen zurückgreifen. „Früher zog man vor dem Hollerbusch den Hut“, erzählt Ottilie Näßl, „aus Ehrerbietung vor den in ihm wohnenden Geist.“ „Der Holunder steht an der Grenze von Leben und Tod“, weiß Siglinde Beck. Der reich verzweigte Strauch bietet von alters her Schutz, nicht nur für Menschen, sondern auch für Tiere und Pflanzen. Beck berichtet von Holunderbüschen, die um einen kranken Apfelbaum in einem der umliegenden Wälder einen schützenden Zirkel gebildet haben. In esoterischen Kreisen gilt der Holunder als Zeigerpflanze, als probates Hilfsmittel, um die sogenannten „Erdstrahlen“ zu entdecken; Naturwissenschaftler konnten diese Strahlen bis dato nicht nachweisen. Als Zeigerpflanze fungiert der Holunder indes auch bei akademischen Botanikern. Der Mainzer Vegetationsökologe Dr. Wolfgang Licht führt in seinem Buch „Zeigerpflanzen“ den Schwarzen Holunder als Stickstoffanzeiger, wie etwa

auch den Giersch (*Aegopodium podagraria*) oder die Weiße Taubnessel (*Lamium album*). Kein Wunder also, dass der Schwarze Holunder an feldnahen Waldrändern oder in Feldhecken besonders häufig zu finden ist, in der Nähe extensiv gedüngter Äcker. Wie unser kleiner Holunder den Weg zu unserer Garage gefunden hat, erklärt sich damit nicht so recht. Unseltigerweise kann er dort nicht auf Dauer bleiben. Deshalb planen wir, in den kommenden Wochen Stecklinge zu

schneiden und an einem passenden Ort im Garten zu pflanzen. Wie der Hollerbusch-Geist reagiert, müssen wir abwarten.

Horst Kramer



Ottilie Näßl vor ihrem Hof neben einem großen Holunder. Im Arm hält sie einen Korb mit ihren selbst hergestellten Holunderprodukten.

Holunder-Hitparade



Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*): Strauch oder kleiner Baum, bis maximal zehn Meter. Gefiederte Blätter, handtellergroße weiße, filigrane, mild duftende Blüten ab Ende Mai bis in den Hochsommer, blauschwarze kleine Doldenfrüchte an roten Stengeln. Blüten und Früchte (nur gekocht!) lassen sich als Heil- und Genussmittel nutzen.

Roter Holunder (*Sambucus racemosa*): Verholzender Strauch, der auch als Traubenholunder oder Bergholunder bekannt ist, mit einer Höhe vom maximal sieben Metern. Gefiederte Blätter, die anfänglich braunrot sind, bevor sie ergrünen. Gelblichweiße Rispenblüten, nicht flach, sondern schirmförmig, ähnlich Fliederblüten. Wächst auch im Gebirge jenseits von 1200 Metern, bis maximal 1700 Metern. Die Früchte sind klein, rot und giftiger als die des Schwarzen Holunders. Sie können gekocht und verarbeitet werden, allerdings muss man die Kerne entfernen.



Zwergholunder oder Attich (*Sambucus ebulus*): Kein Gehölz, sondern eine „krautige Pflanze“ mit unverzweigten Stängeln, bis maximal zwei Metern Größe. Die gelblich-weißen Blüten sind in flachen Rispen angeordnet, die Staubbeutel sind indes rot. Die schwarzblauen Früchte hängen nicht nach unten, sondern sitzen auf den Blütenstängeln. Alle Pflanzenteile sind giftig, mehr als die anderen beiden Holunderarten. Die Früchte bleiben auch nach dem Kochen giftig. In der Naturmedizin wird der Zwergholunder zuweilen eingesetzt (siehe im Haupttext zu Hildegard von Bingen). Die Bezeichnung Attich leitet sich vom griechischen Wort „aktéa“ ab, was „Holunder“ bedeutet.

kram

Oben:

Der Schwarze Holunder ist bekannt als alte Kultur- und Heilpflanze.

Mitte:

Sehen so lecker aus, dass man sie gleich pflücken und naschen möchte. Aber Achtung: Die Früchte des Roten Holunders sind nicht nur ungenießbar, sondern sogar giftig!

Unten:

Blüte eines Zwergholunders mit seinen roten Staubbeuteln. Der Wildbiene scheint sie zu schmecken, für Menschen ist der *Sambucus ebulus* in all seinen Teilen giftig.

Fotos: Horst Kramer



Ausflugstipp | Bayerns nördlichstes Staatsbad

Humboldt- haus und Höllental

Rund um Bad Steben ergänzen
interessante Thementouren das Kur-
und Wellnessangebot



Diesseits des Meeres finde ich mir so einen Ort nicht wieder“, so schrieb der Universalgelehrte Alexander von Humboldt von Steben aus am 14. Dezember 1795 an Karl Freiesleben. Humboldt arbeitete von 1792 bis 1795 in dem Gebäude in der Badstraße, welches nach ihm als „Humboldthaus“ bezeichnet wurde. Ohne das Wissen seiner Vorgesetzten eröffnete der Wissenschaftler die örtliche Bergschule als Ausbildungsstätte für Bergbau. Unterrichtet wurde bis 23 Uhr am Abend, von Humboldt konstruierte in dieser Zeit eine spezielle Grubenlampe und schrieb selbst Lehrbücher über Bergbau. Arbeitsbedingungen und Abbaumethoden verbesserten sich, es kam zu einer neuen Blüte.

Das Bergbauzentrum des Frankenwalds ganz im Nordosten Bayerns entwickelte sich jedoch weg vom Bergbau, im Jahr 1832 wurde Steben der Titel „Königlich Bayerisches Staatsbad“ verliehen und trägt seitdem den Titel Bad Steben. Mit seinen 578 Metern Seehöhe ist der Ort der höchstgelegene der bayerischen Staatsbäder. Seit Mitte des 15. Jahrhunderts sind die dortigen heißen Quellen bekannt, nicht nur die Bauern nutzten die Heilkraft des Wassers, sondern auch der regionale Adel. Radon und Kalzium sind die Inhaltsstoffe der Tempelquelle und der Wiesenquelle, Radon hilft unter anderem bei Rheuma. Der kleine Ort mit seiner großen Therme und hübschem Kurpark verbreitet nostalgisches Flair, es gibt traditionelle Cafés, moderne Einrichtungen und drumherum ein großes Netz aus bestens gepflegten Wanderwegen.

Der Gesundheitswanderweg

Auf diesem 10 Kilometer langen Themenweg kombiniert man das Wandern mit gezielten Übungen zur Schulung von Koordination, Muskelkräftigung, Gelenkmobilisierung und der Dehnung des gesamten Körpers. Wer regelmäßig auf diese Weise wandert, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, schläft besser und gewinnt an Lebensqualität. Im Kurpark startet man zu elf Stationen entlang der Strecke über die Schöne Aussicht, Steinbach und den Seifengrund zurück nach Bad Steben. Die Übungen unterwegs



sehen das bewusste Schwingen von Armen und Beinen sowie Dehnungen vor, dazu werden Treppenstufen, Bäume und Kneippbecken miteinbezogen.

Geologisch– bergbaukundlicher Lehrpfad

Wer sich für das Thema Bergbau interessiert, kommt auf dieser 9 Kilometer langen Wanderung auf seine Kosten. Auf 17 Stationen bringt der Lehrpfad den Besuchern die mehr als 1000-jährige örtliche Bergbauhistorie näher. Die Tour startet am Bad Stebener Rathaus und endet am Besucherbergwerk Friedrich-Wilhelm-Stollen in Blechschmidtenhammer. Eine landschaftlich wunderschöne Strecke mit vielen Infotafeln unterwegs, es gibt dazu einen kostenlosen Flyer.

Muschwitztal-Weg

Vom schönen Nachbarort Lichtenberg aus führt der knapp 11 Kilometer lange Weg auf einer verkehrsberuhigten Straße zur Mordlau, zur Schönen Aussicht und weiter durch Carlsgrün und zur Krötenmühle, in das Tal der Thüringischen Muschwitz. Das Tal bildet zusammen mit dem Höllental ein Flora-Fauna-Habitat von internationalem Rang, zurück geht es entlang des Talhanges wieder nach Lichtenberg.

Paradetour durchs Höllental

Diese attraktive Route führt in das wilde Herz des Frankenwaldes, einer Premium-Wanderregion mit Top-Touren in der Region zwischen Coburg und Hof. Von Hölle aus zum Wendepunkt in Blechschmidtenhammer verläuft der hin und zurück 7 Kilometer lange Weg nahezu eben und ist ein langer, spannender Wellness-Naturspaziergang entlang der schnell fließenden Selbitz. Es empfiehlt sich unter anderem ein kurzer Abzweig zur Aussicht. Von Bad Steben aus kann man mit dem Schienenbus Richtung Hof und Ausstieg an der Station „Höllental“ etwas abkürzen. Oder man hält sich ab dem kleinen Stebner Bahnhof längs der Gleise Richtung Osten auf dem Radweg und auf die nach Hölle hinabführende Straße. Ein kleiner Schlenk entlang der wilden Selbitz führt zur Mineralquelle des „Höllensprudels“. 1903 erschloss Anton Wiede die Quelle und versetzte das Wasser mit Kohlensäure, eine Infotafel am Quellhäuschen erklärt Prozesse rund ums Wasser. Dem rechten Ufer des Bachs folgend wandert man begleitet vom Wildwasserrauschen auf dem Röhrensteig, der seinen Namen den unter dem Weg verlegten, riesigen Wasserröhren verdankt.

In historischer Zeit galt das Höllental als unheimlicher und gefährlicher Ort. Frost und Dunkelheit und furchteinflößende Felsen schreckten viele Einheimische ab. Bergleute und Pechkratzer arbeiteten hier, man holzte ab und verschifft ganze Waldstücke als Bauholz bis in die Niederlande. Die Waldentwicklung ist sehr dynamisch, von Menschen gepflanzte Nadelbäume leiden unter dem Borkenkäfer, doch junge Eschen wachsen vielerorts nach. Das enge Tal mit seinen steilen Flanken ist ein exzellentes Refugium für seltene Tier- und Pflanzenarten.

Queren könnte man auf dem Teufelssteg, von dem aus sich ein toller Blick auf die Stromschnellen der Selbitz bietet. Auf dem Weiterweg passiert man einen Wasserturm, dieser fungiert bei zu hohem Wasserdruck als Pufferspeicher für die Rohrleitung. An einem Abzweig bietet sich die Option zu einem Abstecher: Auf gut begehbarem, aber steilem Pfad gelangt man auf die Hangkante. Wer noch weiter möchte, kann auf schmalem Steig – Trittsicherheit vorausgesetzt – zu einem spektakulären Aussichtspunkt weiter, zum „Hirschsprung“, die hier vorhandene Schnitzerei fiel vor einiger Zeit leider Vandalismus zum Opfer, wird aber hoffentlich bald ersetzt. Wieder zurück und am Bach entlang, quert man diesen und kommt nach Blechschmidtenhammer. Schilder weisen hier mit einigen Anekdoten auf die ehemalige Zonengrenze hin, ein paar Meter weiter ist man im Nachbarbundesland Thüringen. Der Rückweg auf der anderen Bachseite ist breit und komfortabel. Hier läuft man auf den Resten der ehemaligen Höllental-Bahnlinie und kommt an einem Bahnhof vorbei, der jetzt als Infozentrum für das Höllental und den Naturpark Frankenwald fungiert, mit Videos und viel Infomaterial. Nebenan auf dem Gleis stehen noch Waggons der damaligen Bahn, eine Wiederbelebung der Linie wird in der Region kontrovers diskutiert. Recht schnell ist man von hier aus entlang der Selbitz zurück in Hölle, mehrere Varianten beispielsweise nach Lichtenberg oder über die Elisenhöhe erlauben weitere Entdeckungen bei einer Wiederholungstour. Höllisch gut schmeckt dann auch eine Pizza Diavola, der Durst lässt sich ja wunderbar mit einem Höllensprudel löschen.

Andreas Friedrich

Linke Seite, von oben:

Bad Steben ist seit 1832 Königlich Bayerisches Staatsbad, mit gepflegten Einrichtungen, moderner Sauna und hübschem Kurpark.

Quellhäuschen an der Selbitz, nebenan ist der Mineralbrunnen des Höllensprudels.

Der Teufel grüßt im Höllental (2014) – Skulptur von Helmut Rödel aus Naila.

Der Teufelssteg über die wilde Selbitz.

Fotos: Andreas Friedrich

Wellnessurlaub in familiärer Atmosphäre in Venetien

Genießen Sie einen Aufenthalt in der zauberhaften Landschaft der Euganeischen Hügel und entdecken Sie dabei die besonderen Eigenschaften des berühmten Heilwassers aus 3.000 Metern Tiefe. Fünf besonders helle Sterne leuchten am venezianischen Himmel über dem luxuriösen Grand Hotel Terme & Spa, welches Sie mit wunderbar komfortablen und eleganten Zimmern erwartet.

Der paradiesische Außenbereich mit Thermalpool sowie der Wellnessbereich mit Thermalbecken, Türkischem Bad, diversen Saunen, Kneipp-Promenade, Salzraum und Oriental-Relax-Center wird Ihre Augen erstrahlen lassen. Im Anschluss gönnen Sie sich wohltuende Anwendungen im Beauty- und Wellness-Center oder stattdessen dem hoteleigenen Friseur, Fitness-Center und Solarium einen Besuch ab. Sportbegeisterte spielen eine Partie auf dem Tennisplatz oder eine Runde Tischtennis und erkunden die Umgebung auf dem Fahrrad oder E-Bike.

Morgens genießen Sie Ihr Frühstück im „Veranda Restaurant“ und mittags erwartet Sie ein reichhaltiges Buffet sowie Live-Kitchen. Abends verwöhnt Sie das Panorama-Restaurant im 6. Stock mit regionalen und internationalen Spezialitäten, erlesenen Weinen und einem grandiosen Ausblick. Erleben Sie einen unvergesslichen Urlaub „Made in Italy“.

urlaubsbox

Sie möchten das Grand Hotel Terme & Spa*** gerne kennenlernen?
Dann besuchen Sie es mit der Urlaubsbox Wellness & Aktiv.
Es erwartet Sie ein Kurzurlaub für zwei Personen mit zwei
Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet und € 80,- Wertgutschein
für Hotelleistungen.**

Mehr Informationen finden Sie unter:

www.urlaubsbox.com/hotelgutscheine/wellness-und-aktiv



DIE GANZE KRAFT VOM GERSTENSAFT



Raus aus der Kneipe, rein ins Bierbad!

Oder: Herren in der Wanne

Bier-Wellness? Klingt erst mal so absurd, dass man sich fragt, ob die Erfinder nicht zu tief ins Glas geschaut haben. Doch die – natürlich rein gesundheitlichen – Vorzüge überzeugen selbst Wellnesskeptiker, die es sonst eher in die Bar zieht statt ins Spa.

Neulich am Tresen: Vier langjährige Freunde kommen ins Reden. Erst privat, dann allgemein, dann abstrakt. So kommt die Frage auf, was sich Superreiche wohl alles so leisten. Ob manche wirklich im eigenen Geld baden? Zumindest in Champagner? Wobei das bestimmt ebenso ein Produkt überschäumender Fantasie sei wie der mit Talern überquellende Pool, in den Comic-Krösus Dagobert Duck zu springen pflegte. Oder die mit Eselsmilch randvoll gefüllte Wanne, in die Kleopatra angeblich stieg, bevor sie Cäsar datete. Allgemeiner Konsens: Gebadet wird in Wasser, Punktum und Prost!

Doch dann kommt das Gespräch auf einen anderen schlaffenlandläufigen Tagtraum. Dazu, so der Ideengeber, müsse man weder an der Spitze eines Imperiums stehen noch auf der Forbes-Liste (auf die es Dagobert vor Jahren mit 64,5 Milliarden Dollar im Übrigen tatsächlich geschafft hat). Nein, ein Bierbad sei völlig real und, besser noch, für jedermann erschwinglich, weil schon im Gegenwert von drei, vier Getränkekästen zu haben. Und damit ist nicht gemeint, den Gerstensaft einfach in die heimische Wanne zu kippen. Bei Bier-Wellness gehe es zwar um dieselben Zutaten, die für ein innerliches Wohlfühl sorgen, doch diesmal wirken sie, anders zusammengesetzt und ohne Gärung, äußerlich. Schließlich stehen medizinische Aspekte im Fokus, überraschend viele sogar: Die Bierhefe soll erstens dank ihres hohen Vitamin-B-Gehalts und ihrer aktiven Enzyme eine positive Wirkung auf die

Regeneration der Haut haben, zweitens der Hopfen die Nerven beruhigen und drittens das körperwarme Wasser für Entspannung sorgen.

Der sonst so müde Wellnessgeist ist geweckt, wo bitte gibt es sowas? In der Heimat des weltgrößten Bier-, äh, Volksfestes jedenfalls nicht. Diesbezüglich haben mal wieder die Tschechen die Nase vorn, wie schon beim weltweiten Pro-Kopf-Bierkonsum. Ob da ein Zusammenhang besteht? Jedenfalls warten nirgends so viele Bierbäder wie in Prag, im böhmischen (Bier-)Bäderdreieck und natürlich in Pilsen. Die Geburtsstätte des von hier zu Weltruhm gelangten, untergärigen Pilsner Urquells erscheint sofort als geeigneter Ort, diese berauschend-innovative Wellnessart auszuprobieren.

Gedacht, gemacht, auf ins „Spa Beerland“! Ob das „Eszett“ in der Lücke absichtlich fehlt? So oder so: Der Name ist Programm, der Weg in den Hinterhof top ausgeschildert. Olga, die Rezeptionistin, scheint es nicht zu verwundern, dass vier erwachsene Männer bereits beim Eintreten glucksen und kichern und kurz darauf fast Freudentränen in den Augen haben, als sie – nach der Erledigung des Papierkrams, in dem die Badegäste unterschreiben, keine Unverträglichkeiten gegen die Bierbadinhaltsstoffe zu haben – den Raum zeigt, der zwei Stunden zum privaten Wellnesshimmel werden soll. Der Kachelofen, die uralten Brauereigeräte, die Strohbetten, alles schön. Am schönsten jedoch sind die beiden, je mehrere hundert Liter fassenden Eichenfässer. In die hat Olga bereits eine grünlige Mischung aus Hopfen, Hefe und Malz eingerührt. Wie bei badenden Kleinkindern testet sie mit der Hand die Temperatur, bevor sie die Wannen freigibt. Kaum schließt sich die Tür, steigen die Großkinder, in Rekordzeit aller Kleidung entledigt, jeweils zu zweit in einen Trog.

Schnuppern die ätherischen Hopfenöle, lauschen den sanften Chill-out-Tönen aus den Boxen, schnabulieren vom hausgemachten Bierbrot, spüren die Hopfendolden auf der Haut. Kurz: Genießen die ab Minute eins einsetzende Entspannung und würden für keinen Preis der Welt mit Kleopatra und Champagner-Charlie tauschen wollen. Auch nicht mit anderen Wellnessanwendungen.

Zumal hier noch ein dickes Plus hinzukommt: Zapfhähne, nur jeweils eine Armlänge entfernt. Große Fragen nun: erst Helles, dann Dunkles? Oder umgekehrt? Mit Bademantel ins Strohbett oder ohne? Zwei oder drei Wannengänge? Und wer mit wem? Es finden sich immer neue Konstellationen und neue Plauderthemen, wobei es Schluck für Schluck alberner wird. Videos werden gefilmt, die nie an die Öffentlichkeit kommen dürfen, Diskussionen geführt, auch in München so einen Wellnessstempel gründen zu wollen und überhaupt: Wie äußert sich bitte eine Bierbadallergie, und dürfen auch Abstinenzler in die Hefe-Hopfen-Malz-Wanne? Dann kommen Kosenamen auf, von Dr. Müller-Lüdenscheid („Ich lasse jetzt die Ente zu Wasser“) bis Viiiitali, weil Olga das „i“ in „viiiitalisierend“ so herrlich lang gezogen hat.

Irgendwann ist der schönste Spaß vorbei und beim Abschied fallen noch mal ein paar seriöse Fragen. Ist das Bierbad gut gebucht? Sehr gut sogar. Gibt es noch andere Belegungen außer Männergruppen? Oh ja, allen voran Paare. Und müssen wir wirklich unsere Erfahrungen auf Social Media teilen, um dieses nette Biershampoo als Giveaway zu bekommen? Ein kurzer Blick in die Runde, aufs Handy und dann: Sorry, aber: What happens in Bierbad, stays in Bierbad!

Christian Haas

Foto (generiert mit KI): Adobe Stock

ALL INCLUSIVE | ADULTS ONLY



LUXURY ALL INCLUSIVE | ADULTS ONLY

DO WHAT YOU LOVE AND
LOVE WHAT YOU DO.

NEUERÖFFNUNG 2024

AIDA

Oberplars 46 | Algund | Südtirol | hotel-avidea.com

MARCCAIN



GARHAMMER

**LATE
NIGHT
SHOPPING**

**28. SEPTEMBER 2024
9 BIS 23 UHR**

EINKAUFEN & ERLEBEN

**TAUCHEN SIE EIN IN DIE GARHAMMER MODEWELTEN.
EXKLUSIVE MODE, MARKEN & TRENDS AUF 9000 M² ERLEBEN.**

Modehaus Garhammer GmbH · Marktplatz 28 · D-94065 Waldkirchen · www.garhammer.de