

Wellness

Die innere Balance finden
Verwöhnprogramm für zu Hause
Die besten Wellnesshotels



Die Themen

Zeitmanagement S. 18

Entspannungstechniken S. 27

Auszeit im Kloster S. 33

Sportarten mit Spaßfaktor S. 38

Rad- und Wandertouren S. 52

Wie gut ist Medical Wellness? S. 62

Wohlfühlstrategien für jeden Tag S. 126

07



4 197946 305002

Bei gesundem Essen
mache ich schon mal
eine Ausnahme. Bei
gesundem Wohnen nicht.



In jahrzehntelanger Forschung haben wir ein ganzheitliches Konzept für gesundes Wohnen entwickelt, das weit mehr umfasst als schadstoffgeprüfte Materialien: wirkungsvollen Schutz vor Belastungen durch Elektromog dank der einzigartigen Xund-E-Schutzebene oder auch ein ausgeglichenes Raumklima aufgrund von atmungsaktiven Außenwänden. Überhaupt bietet Ihnen unsere konsequent biologische Naturbauweise eine Luftqualität, wie man sie sonst nur in Naturschutzgebieten kennt – als Folge einer hohen Konzentration negativ geladener Sauerstoff-Kleinionen. Was jetzt vielleicht etwas sehr komplex klingen mag, erklären Ihnen unsere Gesundheitsexperten gerne im Detail.

Lassen Sie sich von unserem ganzheitlichen Gesundheitskonzept überzeugen und von unserem kostenlosen Stilwelten-Katalog inspirieren unter www.baufritz-otk.de



BAUFRITZ®
SEIT 1896

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

was ist Wellness? Meine Wellnessmarmelade, sagt der Marmeladenhersteller. Mein Wellnesshotel, sagt der Hotelbesitzer. Mein Wellnessschuh mit Aloe vera, sagt der Schuhproduzent. Kann alles sein, sagt ÖKO-TEST. Muss aber nicht. Wellness ist in erster Linie ein Programm gegen den Alltagsstress. Für den einen ist Wellness ein Wochenende in einem Luxushotel (die besten Wellness-hotels stellen wir Ihnen ab Seite 100 vor). Für den anderen ein schöner Spaziergang oder ein tolles Essen mit Freunden. Wellness ist das Ziel, mit allen Sinnen zu genießen, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Was Sie dafür benötigen, bestimmen Sie ganz allein. Was Ihnen dabei hilft, erfahren Sie in diesem ÖKO-TEST-Spezial. Unsere zehn Wohlfühlstrategien für jeden Tag zum Beispiel. Wichtig: Packen Sie Ihren Wellnesstag oder Ihr Wochenende nicht zu voll, sonst wird aus Wellness schnell Wellstress. Viel Erholung und Spaß wünscht Ihnen



Jürgen Stellpflug, Chefredakteur

Ihr

Jürgen Stellpflug



PS: Das monatlich erscheinende ÖKO-TEST-Magazin untersucht alles, was zum Leben wichtig ist: Lebensmittel und Shampoos, Babynahrung und Wandfarben, Autoreifen und Versicherungen, Medikamente und Hundefutter. Mit einem Abo verpassen Sie keinen unserer Tests. Die Bestellmöglichkeit finden Sie im Internet unter www.oekotest.de



Zu sich selbst finden, heißt häufig, einen Gang zurückzuschalten. Denn nur dann kann man sich auf seine eigenen Stärken besinnen und sich auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist und glücklich macht. **S. 6**



Zur Ruhe kommen und einfach mal abschalten: Das klingt schwierig, lässt sich aber erlernen. Wir stellen verschiedene Techniken vor, die Ihnen bei der mentalen Entspannung helfen können. **S. 22**



Soul Sports haben absolut nichts mit Rekorden oder Leistungsdruck zu tun. Wir stellen Ihnen Sportarten vor, mit denen Sie vom hektischen Alltag abschalten können und die Sie ausgeglichen und fröhlich machen. **S. 38**

Zu sich selbst finden

- S. 6** Der Weg zum Glück
- S. 10** Tipps für ein glücklicheres Leben
- S. 13** Interview: Im Einklang mit eigenen Stärken leben
- S. 14** Glücksboten im Kopf
- S. 17** Lesen macht glücklich
- S. 18** Zeitmanagement
- S. 20** Kleine Geschichten von Glück und Zufriedenheit

Zur Ruhe kommen

- S. 22** Stress, lass nach
- S. 27** Mentale Entspannung – Die Techniken
 - Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
 - Autogenes Training • Feldenkrais
 - Eutonie • Meditation
 - Progressive Muskelentspannung
 - Qigong • Tai-Chi • Yoga
- S. 33** Auszeit im Kloster
- S. 34** Klosterporträts

Soul Sports

- S. 38** Loslaufen und abschalten
- S. 42** Für jeden das Richtige
 - Bogenschießen • Laufen
 - Nordic Walking • Radfahren
 - Singen • Tanzen • Wandern
- S. 52** Die schönsten Touren für Radfahrer und Wanderer
- S. 60** In Kürze

Medical Wellness

- S. 62** Zeit für Veränderungen
- S. 66** Dubiose Angebote
- S. 68** Zertifizierungen für Medical Wellness
- S. 69** Medical-Wellness-Programme
- S. 70** Alt und bewährt: Kneipp und Felke
- S. 71** Schwanger werden? Ab ins Moorbad...
- S. 72** Ayurveda – Heilen auf Indisch
- S. 75** Den richtigen Therapeuten finden
- S. 76** Asien oder Europa – wohin zur Kur?

Verwöhnprogramm

- S. 80 Ein Wochenende nach Maß
- S. 85 Ernährungstipps für den Alltag
- S. 90 Mit Pflanzen färben: So funktioniert es
- S. 93 Gesichtsmassage selbst gemacht
- S. 94 Rezepte – Gesund schlemmen
- S. 98 In Kürze

Kurzurlaub im Wellnesshotel

- S.100 Genuss-Reich
- S.102 Kurz entrückt: Day Spa
- S.103 Ein Single bleibt selten allein
- S.106 Wellness zu zweit
- S.107 Das liegt im Trend
- S.108 Prüfzeichen im Wellnessbereich
- S.110 Wellness mit Auszeichnung
 - „Exzellente Hotels“
 - „Sehr gute Hotels“

Wohlfühlstrategien für jeden Tag

- S.126 Einfach leben



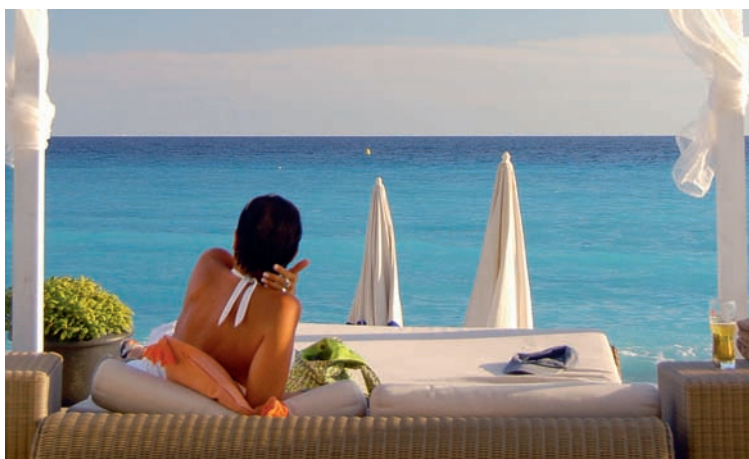
Lebensfreude ist nicht nur Glückssache. Jeder kann selbst viel dafür tun. Wir stellen Ihnen zehn – bisweilen scheinbar ganz simple – Strategien vor, mit denen Sie sich Ihren Alltag wesentlich leichter machen können.

Standards

- S. 3 Editorial
- S.125 Impressum



Medical Wellness ist mehr als nur Massagen und Packungen. Beim neuesten Trend in Sachen Wellness kommt es vielmehr darauf an, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun – unter medizinischer Betreuung. **S.62**



Verwöhnprogramm: Gesichtsmassage, Ernährungstipps für Stressgeplagte und der Plan für ein Pflege- und Schönheitswochenende – wir sagen Ihnen, wie Sie Ihre vier Wände in ein Wellnessresort verwandeln. **S.80**



Kurzurlaub im Wellnesshotel: Für den Fall, dass Sie sich in Sachen Entspannung mal ein bisschen mehr gönnen wollen, stellen wir Ihnen eine Reihe exklusiver deutscher Wellnesshotels vor. **S.100**





Der Weg zum Glück

Eigentlich hätten die meisten Menschen durchaus Grund, glücklich oder zumindest zufrieden zu sein. Wer Arbeit hat, gesund ist und mit einem liebevollen Partner zusammenlebt, bei dem scheint alles zu stimmen. Trotzdem ist längst nicht jeder mit sich im Reinen. Gibt es einen Schlüssel zum Glück?

Einen Gang herunterschalten? Weniger arbeiten? Früher wäre das Heidi Wacker kaum in den Sinn gekommen. Schließlich ist die 43-Jährige aus dem hessischen Langenselbold eine tatkräftige Frau, die immer mit angepackt hat. Als junges Mädchen arbeitete sie als Dorf- und Familienhelferin, griff im Schweinestall ebenso beherzt zur Mistgabel wie in der Küche zur Spülbürste. Auch nach ihrer Ausbildung zur Bürokauffrau blieb das Leben arbeitsreich. Bis Ende Februar stemmte Heidi Wacker eine 40-plus-X-Stunden-Woche in einem Vertriebsbüro, zwölf weitere Stunden gingen monatlich für ein Ehrenamt drauf. Das große Haus mit dem Garten wollte ebenfalls gepflegt sein. Und dann begann Heidi Wacker auch noch eine berufsbegleitende Ausbildung zur Yogalehrerin. Dafür opferte sie nicht nur regelmäßig ihre Wochenenden, son-





Weniger ist mehr: Wer im Job kürzer tritt, gewinnt häufig an Lebensqualität.

und leitet heute eine Jugendherberge in den bayerischen Alpen. Warum sie diesen Schritt gemacht hat, verrät sie der *Süddeutschen Zeitung*: „Back to the roots, etwas runter vom Gas, die Verbindung zwischen Herz, Kopf und Händen wiederherstellen.“ Die ersten zwei Jahre seien hart gewesen, gibt Sebrich zu, aber jetzt gehe es ihr richtig gut. „Ich vermisse nichts. Im Gegenteil: Mir ist bewusst geworden, was wirklich zählt im Leben.“

Auch der bekannte Nachrichtmann des ZDF, Claus Kleber, traf Ende 2007 eine überraschende Entscheidung, über die viele seiner Kollegen erstaunt den Kopf schüttelten: Er lehnte es ab, der neue Chefredakteur des *Spiegel* zu werden. Das Angebot sei eine große Ehre und er traue sich durchaus zu, das Nachrichtenmagazin zu leiten, sagte Kleber. Aber: „Das Fernsehen ist mein Medium.“ Und deshalb bleibe er bei seinem Sender.

Karriere und ein höheres berufliches Ansehen sind eben nicht alles im Leben, das erkennen immer mehr Leute. Um mit sich und der Welt zufrieden zu sein, muss man manchmal einfach auf sein Herz und weniger auf den Verstand hören. Heidi Wacker etwa mag ihren Beruf, sie versteht sich auch gut mit ihrem Chef und den Kollegen. „Doch ich habe so viel mit Zahlen und Verkäufen zu tun, ich möchte auch noch etwas anderes machen“, hat sie für sich erkannt. Nun freut sie sich darauf, mehr Zeit für ihre Yogaausbildung zu haben, denn „da geht es um den Menschen“.

► dern übte auch noch fast täglich ihr Yogaprogramm. Irgendwann wurden ihr die vielen Aufgaben zu anstrengend. „Ich hatte das Gefühl, allem nur noch hinterherzuhecheln“, beschreibt sie ihre Situation.

Schon länger hatte sie überlegt, ihre Arbeitszeit einzuschränken. Doch bis zum Herbst letzten Jahres liefen die Geschäfte in der Firma glänzend, sodass eine Arbeitszeitverkürzung nicht gepasst hätte. Dann kam die Wirtschaftskrise und die Umsätze gingen zurück. Heidi Wacker dachte sich, dass eine Vier-Tage-Woche nun nicht nur ihr selbst, sondern auch der Firma entgegenkommen könnte. Die Büroangestellte fasste sich ein Herz und fragte ihren Chef. Er stimmte zu, auch wenn er die Regelung zunächst auf einige Monate befristete. Ohne es zu wissen, gehört Heidi Wacker nun zu den Vertretern des „Downshifting“ (englisch für Herunterschalten). Downshifter sind Menschen, die ihre zeitlichen Belastungen herunterfahren, um sich auch noch um andere Dinge kümmern zu können, die ihnen wichtig und sinnvoll erscheinen.

Prominente Downshifter

Besonders ausgeprägt ist der Trend in Großbritannien. Die britische Schriftstellerin und Journalistin Tracey Smith, eine prominente Vertreterin der Bewegung, ruft inzwischen zu einer jährlichen internationalen Downshifting-Woche auf. Während dieser sieben Tage soll Zeit sein zum Innehalten, zum Überdenken der eigenen Arbeits- und Lebenssituation. Geht es nicht vielleicht einfacher, aber glücklicher? Zu den „Top Ten Tips“ auf der Website www.downshiftingweek.com gehört zum Beispiel, sich einen halben Tag freizunehmen und die gewonnenen Stunden mit einer Person zu verbringen, die man gerne mag. Oder abends mal den Fernseher aus zu lassen, stattdessen das Radio einzuschalten, Spiele zu spielen oder sich einfach zu unterhalten. Oder eine Mahlzeit mit frischen Zutaten aus biologischer Landwirtschaft zu kochen.

In Deutschland wurde Angie Sebrich zur Downshifting-Ikone. Sie schmiss ihren aufregenden Job als Kommunikationschefin des Musiksenders MTV

Foto: Ingram

Das Streben nach dem Glück

Schon in der Antike kam der griechische Philosoph Aristoteles zu der Erkenntnis: „Alle Menschen streben nach Glück.“ Da stimmen ihm nicht nur die Glücksforscher zu, sondern auch jeder normale Mensch. Aber wie erreicht man es bloß, das Glück? Die Konsumgesellschaft hat da eine Reihe von Vorschlägen: Glücksmassagen, Urlaubsglück, Glücksekekse, Glücksbringer und sogar Glückskurse. Wer im Bargeld sein Glück sieht, kann das Schicksal im Spielcasino herausfordern oder einen Lottoschein ausfüllen. Doch nach philosophischem Verständnis ist Glück weniger ein angenehmes Gefühl, das von äußeren Ereignissen ausgelöst wird. Es hängt viel mehr von unserer inneren Haltung ab – und daran ließe sich arbeiten.

Auch die Psychologen wollten irgendwann wissen, warum manche Menschen glücklicher sind als andere. Auf der Suche nach der Antwort hat sich in den USA eine neue Forschungsrichtung entwickelt: die Positive Psychologie. Sie wurde in den 1990er-Jahren von Martin Seligman begründet. Er wollte sich nicht mehr vorrangig mit Depressionen, Ängsten und menschlichem Leid befassen, sondern die positiven Gefühle in den Mittelpunkt stellen. Die positiven Psychologen fanden heraus, dass Menschen besonders glücklich leben, wenn sie es schaffen, drei Aspekte miteinander zu verbinden: Vergnügen, Engagement und Sinn.

Mit dem Vergnügen ist es noch relativ einfach. Da sind zunächst die schönen Momente, die sich ganz unverhofft erge-

ben, etwa wenn jemand am Ende eines Arbeitstags auf dem Balkon den Sonnenuntergang genießt. Doch meistens sind wir dem Glück näher, wenn wir aktiv und aufgeschlossen sind. Denn so sehr wir uns oft nach dem süßen Nichtstun sehnen: Es tut uns nur selten gut. Seien wir ehrlich: Nach der anstrengenden Trekkingtour fühlt man sich zufriedener und ausgeglichener als nach dem faulen Tag auf der Couch. Und Sport wie etwa Joggen wirkt sogar nachweislich gegen depressive Verstimmungen.

Kleine Fluchten aus dem Alltag

Deshalb gleich im nächsten Sportgeschäft Laufschuhe zu kaufen wäre allerdings übereilt. Denn nicht jeder hat Spaß am Joggen – und das ist ganz ►

Zeit mal nur für sich selbst: Wer sich ab und zu kleine Fluchten aus dem Alltag gönnt, hat schon viel für sein Wohlbefinden getan.



Foto: Klosterfrau Gesundheitsservice

Kompakt

Tipps für ein glücklicheres Leben

- Nicht hadern. Auch wenn es mal nicht so gut läuft, optimistisch bleiben. Es gibt eben kein Leben ohne Stolpersteine. Statt sich zu grämen, lieber nach Lösungen suchen.
- Beziehungen pflegen. Eine stabile Partnerschaft und gute Freunde machen glücklich. Doch Freundschaften erfordern auch Zeit und Engagement.
- Nicht die Hände in den Schoß legen. Faulheit und Unterforderung machen unglücklich. Deshalb: Runter vom Sofa und etwas tun, das den eigenen Talenten entspricht. Wer nicht weiß, wo seine Stärken liegen, sollte Neues ausprobieren.
- Sich etwas vornehmen. Und diese Vorhaben möglichst konkret formulieren: Zweimal wöchentlich joggen, donnerstags in den Sprachkurs, abends ins Kino gehen, statt zu Hause zu versumpfen. Aber: Ziele nicht zu hoch stecken.
- Dankbar sein. Hin und wieder innehalten und sich auf das Gute besinnen, das einem widerfahren ist.
- Den Fernseher öfter mal ausschalten. Forscher haben herausgefunden, dass stundenlanges Fernsehen unzufrieden macht – egal, was man gesehen hat.
- Sich selbst Gutes tun. Kleine Belohnungen helfen über so manchen Tiefpunkt hinweg. Das kann ein gutes Essen sein, eine Massage oder ein Spaziergang – je nach Vorliebe.
- Sport treiben. Regelmäßige Aktivität stärkt das Wohlbefinden. Für jede Vorliebe und jedes Zeitbudget gibt es die geeignete Sportart. Sie wissen nicht, was zu Ihnen passt? Schauen Sie mal in Kapitel 3 rein.
- Sich über die eigenen Lebensziele klar werden. Wer nach innerer Zufriedenheit strebt, muss wissen, was er will, und seine Ziele auch verfolgen.



Foto: abs/Tourismusverband Mecklenburg Vorpommern

Den Augenblick genießen: Glück liegt in schönen Momenten – für die einen ist das ein Sonnenuntergang, für andere vielleicht der Duft des Waldes.

▷ normal. Sport oder überhaupt aktive Unternehmungen können uns nur glücklich machen, wenn sie zu uns passen. Jeder muss für sich herausfinden, was ihm guttut: Bei Heidi Wacker ist es Yoga, bei jemand anderem vielleicht Volleyball, ein Besuch im Theater, der wöchentliche Spieleabend oder ein Kaffeekränzchen mit Freunden. Glück hat nun einmal viele Facetten.

Gerade wenn es mal nicht so gut läuft, helfen diese kleinen Fluchten, abzuschalten und Kraft zu tanken. Eine Garantie für Lebensglück sind sie aber nicht. Denn die zwei Aspekte des Glücks – das beglückende Erlebnis und die langfristige Zufriedenheit – sind nicht so eng miteinander verknüpft, wie es zunächst scheint. Es gibt Menschen, die viele Glückskicks erleben und doch nicht wirklich glücklich sind. Nach Meinung der positiven Psychologen sollten sie sich stärker engagieren und vor allem Dinge tun, in denen sie Sinn sehen.

Doch beim Engagement und Sinn wird es schon schwieriger. Heidi Wacker hat die Yogaausbildung als Lösung für sich gefunden. Doch manch einer, der auf der Suche nach mehr Lebenssinn ist, braucht dabei professionelle Beratung. Die gibt beispielsweise Dr. Wiebke Sponagel, die in Frankfurt am Main als Coach für Karriere- und Lebensfragen arbeitet. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es immer mehr Leuten ein zentrales Anliegen ist, ihre Arbeitsbelastung zu reduzieren.

Wenn man sich aktuelle Umfrageergebnisse zum Arbeitsleben anschaut, verwundert dieser Trend nicht: Nach Angaben der Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK) nehmen rund zwei Millionen (noch) gesunde Arbeitnehmer Beruhigungs- oder Aufputzmittel, um den Anforderungen am Arbeitsplatz zu genügen. Nicht alle erkennen so frühzeitig wie Heidi Wacker, dass das Gleichgewicht nicht mehr stimmt. Viele warten, bis sie sich psychisch erschöpft fühlen ▷

lavera

NATURKOSMETIK



SYSTEM FACES BIO-WILDROSE

Leichte Feuchtigkeitscreme für trockene und anspruchsvolle Haut

Die cremige Emulsion aus Bio-Wildrosen, Bio-Extrakten und neu entwickelten Bio-Pflanzenfluiden aus eigener Herstellung verleiht der Haut einen frischen Teint und unterstützt behutsam ihren Erneuerungsprozess.

Dank hochwertiger Pflanzenliposome zieht sie noch effizienter in die Haut ein. Die speziell entwickelte Duftformel besteht zu 100 % aus natürlichen Inhaltsstoffen. Wir garantieren für unsere Produkte eine optimale Wirksamkeit, Verträglichkeit und Natürlichkeit.

Sie erhalten unsere innovativen Produkte in Naturkosmetik- und Naturkostfachgeschäften, Reformhäusern, Apotheken und ausgewählten Kaufhäusern sowie Drogeriefachmärkten. www.lavera.de

Mit Bio-Pflanzenfluiden aus Traube, Pfirsich und Aprikose für Vitalpflege mit Anti-Fältchen-Wirkung



KONTROLLIERTE
NATURKOSMETIK

Karriereleiter: Wer da nicht unermüdlich hochklettert, trifft oft auf Unverständnis.

▷ oder sogar an stressbedingten Depressionen oder dem Burn-out-Syndrom erkranken. Laut AOK sind die Fehlzeiten in Firmen aufgrund von psychischen Problemen seit 1995 um 80 Prozent gestiegen.

Die Suche nach dem Sinn

Gerade in wirtschaftlich prekären Zeiten trauen sich viele Arbeitnehmer nicht, sich gegen Überstunden oder gar Überforderungen zu wehren. Sie wollen ihr Engagement beweisen, um im Fall eines Jobabbaus der „wertvollere“ Mitarbeiter zu sein. Und der alltägliche Kampf wird auch immer deutlicher dargestellt: Firmen zeichnen den „Mitarbeiter des Monats“ aus und verteilen Prämien an „Vielleister“. Doch selbst wer bedacht wird, steht unter Druck, denn er muss dafür sorgen, bei der nächsten Runde ebenfalls wieder dabei zu sein. Verschlimmert wird die Situation noch dadurch, dass auch die Privatsphäre kaum mehr geschützt ist. Handy und E-Mail sorgen an freien Tagen für ständige Erreichbarkeit, ob für private oder geschäftliche Belange.

Wussten Sie schon, dass...

- Kinder am Tag durchschnittlich 400-mal lachen, Erwachsene nur 15-mal?
- im Mai geborene Menschen glücklicher sind als solche, die im Oktober auf die Welt gekommen sind? Das zeigt eine britische Studie mit 40.000 Menschen. Vermutlich haben das Sonnenlicht und höhere Temperaturen in den ersten Lebenswochen einen positiven Einfluss auf das Körpergefühl der Sommerkinder.
- Geld allein wirklich nicht glücklich macht? Obwohl sich in den USA das Durchschnittsnettoeinkommen seit Ende des Zweiten Weltkriegs mehr als verdreifacht hat, nahm die Zahl der sehr glücklichen Amerikaner nicht zu.
- querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer neun Jahre nach ihrem Unfall nicht unglücklicher sind als gesunde Menschen? Kranke werden mit Lebensumständen, die anderen entsetzlich und furchtbar erscheinen, meist besser fertig als häufig angenommen.



Foto: irisblende.de

Erste Zweifel, ob das alles so sein muss, beginnen häufig in der Lebensmitte. Junge Leute grübeln noch nicht allzu viel über Glück und Lebenssinn nach. Sie wollen einfach Spaß haben, ausgehen, flirten, dazugehören. Wer das erste Geld verdient, will sich erstmal etwas leisten: ein schickes Auto, eine eigene Wohnung, die richtigen Klamotten. Materielles hat in diesem Lebensabschnitt noch einen großen Reiz. Die gesellschaftlich anerkannten Werte wie Leistung, Status und Macht werden kaum angezweifelt. So ackern viele Frauen und Männer hart, um den Erwartungen zu entsprechen

und einen möglichst hohen Lebensstandard zu erreichen.

Doch wer in jungen Jahren noch locker mithalten konnte, merkt allmählich, dass auch seine Kräfte begrenzt sind. Besonders häufig erwischt es Menschen in helfenden Berufen. „Mittlerweile geht es aber durch alle Branchen und Hierarchien“, berichtet die Beraterin Wiebke Sponagel. Wer an diesem Wendepunkt ankommt, stellt sich ganz neue Fragen: Was macht mir Freude? Hat das, was ich tue, überhaupt Sinn? Was erwarte ich von meinem Leben? Was sind meine Ziele?

Die Arbeitssituation sorgfältig unter die Lupe zu nehmen ist schon die erste sinnvolle Tat. Denn Glücksforscher bestätigen: Es gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für Glück, eine befriedigende Arbeit oder Aufgabe zu finden, wo wir unsere individuellen Stärken sinnvoll einbringen können. Wer beruflich frustriert, unter- oder überfordert ist, den macht langfristig auch ein gutes Einkommen, eine edle Wohnungseinrichtung oder eine teure Reise nicht glücklicher.

Einkommen gestiegen, Zufriedenheit gesunken

Die wissenschaftliche Glücksforschung hat ohnehin gezeigt, dass materielle Güter viel weniger mit unserem Lebensglück zu tun haben, als wir oft glauben. Obwohl in den letzten 25 Jahren die Einkommen in Deutschland deutlich gestiegen sind, ist Umfragen zufolge die Zufriedenheit sogar gesunken. Sind Grundbedürfnisse wie Nahrung, Kleidung und ein schützendes Zuhause erst einmal erfüllt, steigern Besitz und Geld das Lebensglück nicht mehr wesentlich. Jeder neue Besitz verliert dann schnell seinen Reiz, neue (unerfüllte) Wünsche rücken nach.

Wer mehr im Einklang mit sich selbst und seinen Stärken leben will, kommt nicht umhin, auch seine eigenen Ansprüche zu hinterfragen. Denn kaum etwas steht dem Glück so hartnäckig im

Wege wie überzogene Erwartungen an uns selbst. Brauchen zwei Leute wirklich eine Vierzimmerwohnung? Muss es der Luxusurlaub in Dubai sein? Würde es ein deutlich kleinerer Wagen nicht auch tun? Wer sein Leben einfacher gestaltet, spart Geld und kann damit auch die Vorgaben der Leistungsgesellschaft infrage stellen. Wer sagt denn, dass man 40 Stunden und mehr pro Woche arbeiten muss? Und das möglicherweise auch noch in einem Beruf, den man nicht besonders mag?

Coach Wiebke Sponagel erarbeitet mit ihren Klienten Lösungen, die deren bisheriges Leben unterschiedlich stark umkrempeln: „Manchmal geht es nur um ein besseres Zeitmanagement, in anderen Fällen um einen Berufswechsel.“ Auch dazwischen liegen noch viele Möglichkeiten. Mancher Arbeitnehmer lässt sich auf eine weniger stressige

Stelle versetzen, sodass er nicht so viele Überstunden machen muss und mehr Zeit für die Familie hat. Dafür nimmt er in Kauf, weniger zu verdienen.

Downshifter treffen oft auf Unverständnis

Doch wer im Berufsleben zurückschalten will, trifft nicht unbedingt auf Verständnis. In unserer Leistungsgesellschaft gilt ein überarbeiteter Manager noch immer eher als Vorbild als ein fröhlicher Vater in Elternzeit. Auch Familie und Freunde reagieren nicht immer freudig auf die geplante Veränderung: Den Downshiftern haftet schnell der Verdacht an, einfach Faulenzer zu sein. Doch es geht ja nicht darum, die gewonnene Zeit auf dem Sofa zu verschlafen, sondern sie für andere Dinge aufzuwenden, die als persönlich sinnvoller empfunden werden. ▶

Interview

Im Einklang mit eigenen Stärken leben



Professor Dr. Willibald Ruch leitet die Fachgruppe Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich. Seit einigen Jahren beschäftigt er sich damit, wie Menschen ihre Lebenszufriedenheit steigern können.

ÖKO-TEST: Manche Wissenschaftler behaupten, unser Glück sei genetisch oder durch frühe Prägung festgelegt. Lohnt es sich dann überhaupt, daran zu arbeiten?

Willibald Ruch: Wir haben in unseren Studien einen deutlichen Zusammenhang zwischen Charakterstärken und Lebenszufriedenheit festgestellt. Und im Gegensatz etwa zu Intelligenz lassen sich Charakterstärken relativ gut schulen.

ÖKO-TEST: Welche Charakterstärken sind dem Glück förderlich?

Ruch: Einen besonders positiven Einfluss haben Liebesfähigkeit, Dankbarkeit, Enthusiasmus, Neugier und Hoffnung. Bei Jugendlichen sind es dieselben Eigenschaften – außer Neugier. Das klingt erstaunlich, doch Neugier ist in diesem Alter so selbstverständlich, dass sie keinen so starken Einfluss auf die Lebenszufriedenheit hat.

ÖKO-TEST: Was kann man tun, wenn man diese Eigenschaften nicht hat?

Ruch: Jeder Mensch hat seine Stärken. Wir sind umso glücklicher, je mehr wir im Einklang mit den eigenen Stärken leben. Es ist daher sinnvoll zu schauen, ob ich meine Stärken in Beruf und Privatleben ausreichend einbringen kann. Wenn nicht, lohnt es sich, das Leben in vernünftigem Maß umzugestalten.

ÖKO-TEST: Wie könnte das zum Beispiel auf der Arbeit aussehen?

Ruch: Zunächst muss man wissen, wo die eigenen Stärken liegen. Wer sich darüber nicht im Klaren ist, kann sie über verschiedene Online-Fragebögen ermitteln, die mein Team und ich unter www.charakterstaerken.org eingerichtet haben. Dann kann ich eine Übung anwenden: Eine meiner Stärken auswählen und sie jeden Tag bewusst auf eine neue Art einsetzen. Wenn das nicht möglich ist, kann ein Arbeitsplatz- oder gar Berufswechsel sinnvoll sein.

ÖKO-TEST: Neben dem Sinn gelten Vergnügen und Engagement als Glücksbringer. Welcher dieser Aspekte hat den größten Einfluss?

Ruch: Am glücklichsten ist, wer alle drei Aspekte lebt. Sinn und Engagement scheinen aber wichtiger zu sein als Vergnügungen.

▷ Geld allein macht nicht glücklich. Aber ganz ohne geht es eben auch nicht: Wer sein Leben ändern will, darf finanzielle Aspekte nicht außer Acht lassen. Einen gut bezahlten Job zu schmeißen empfiehlt sich nicht, solange jemand einen Immobilienkredit abbezahlen muss. Und wer sich selbstständig machen möchte, muss eine gewisse Zeit finanziell überbrücken können. Wenn die Ersparnisse nicht für etwa zwei Jahre reichen, rät Wiebke Sponagel davon ab.

Ansonsten sieht sie in der Selbstständigkeit eine gute Alternative, um Arbeit und Leben besser miteinander vereinbaren zu können. Zwar arbeiten Selbstständige häufig sehr viel, aber sie sind flexibler und genießen das Gefühl, ihr eigener Herr zu sein. Selbstbestimmtes Handeln öffnet dem Glück immer die Tür. Die Beraterin bedauert, dass nur wenige diesen Schritt wagen. Einer ihrer Klienten arbeitete im Bankwesen und träumte davon, einen Weinhandel zu eröffnen. Obwohl er schon einen

kompletten Businessplan entworfen hatte, schaffte er den Absprung nicht. „Das Sicherheitsdenken herrscht in Deutschland immer noch vor“, kommentiert die Expertin.

Liegt das Glück auch in den Genen?

Ob ein Mensch grundsätzlich mit seinem Leben zufrieden ist oder nicht, hängt auch von seiner Persönlichkeit ab. Ob man tendenziell gut drauf ist oder eher dazu neigt, schlechte Stimmungen oder gar Depressionen zu haben, könnte sogar in den Genen liegen. Das schätzt zumindest der amerikanische Glücksforscher Professor Edward Diener von der Universität Illinois. So wie es eine Anlage dazu gebe, eher mollig oder schlank zu sein, so sei es auch beim Glück. Ob das stimmt, sei dahingestellt. Fakt ist: Es gibt Menschen, die von Kindheit an unerschütterliche Optimisten sind. Ihre fröhliche Ausstrahlung zieht andere geradezu magisch an. Dadurch erhalten

diese Glücklichen neue Bestätigung, sie befinden sich in einem positiven Kreislauf.

Auch äußere Einflüsse – vor allem in der frühen Kindheit – wirken nach. Wenn Kinder mit Gummistiefeln in einer Pfütze plantschen dürfen, sind sie zufrieden. Sie lernen, dass das Spielen im Freien Spaß macht, und können später als Erwachsene aus einem Spaziergang an der frischen Luft Kraft schöpfen und vielleicht auf diese Art ungute Stimmungen vertreiben. Darüber hinaus stärkt liebevolle Unterstützung durch die Bezugspersonen das Selbstvertrauen und die Bereitschaft, Probleme konstruktiv zu lösen. Das schafft eine Basis für Glück und Zufriedenheit.

Gute Beziehungen sind wichtig

Ganz für uns alleine können wir das Glück ohnehin nicht erreichen. Professor Dr. Margrit Schreier, Psychologin an der Universität Bremen, betont: „Der ▷

Glücksboten im Kopf

Nach Ansicht der Mediziner sitzt das Glück im Kopf. Bereits seit den 1960er-Jahren beschäftigen sich Hirnforscher mit der Frage, was uns eigentlich glücklich macht. Sie zeigten in Tierversuchen, dass Ratten, denen man in bestimmten Regionen des Hirns einen leichten Stromstoß verabreichte, geradezu in Ekstase verfielen. Die Tiere rackerten sich unermüdlich ab, überwandem sogar schwierige Hindernisse, nur um erneut mit Strom stimuliert zu werden. Auch beim Menschen konnten auf diese Weise solche Glücksmomente hervorgerufen werden. Schließlich fanden die Wissenschaftler heraus, welche Stoffe bei Tieren und Menschen die Glücksgefühle auslösen: Im Alltag schüttet das Hirn immer dann sogenannte Neurotransmitter aus, wenn ein angenehmer Zustand zu erwarten ist oder eintritt. Diese chemischen Substanzen sind quasi die Glücksboten, die die gute Nachricht von einer Nervenzelle zur anderen übertragen.



Der wichtigste dieser Botenstoffe ist **Dopamin**. Er löst freudige Erwartungen, Vergnügen, Begeisterung, Lust und Freude aus. Der Stoff hilft auch dabei, dass sich der Körper glücklich stimmende Erlebnisse merkt. Dann reicht mitunter schon die Vorstellung, um die Dopaminausschüttung in Gang zu setzen. Ein weiterer bedeutender Glücksstoff ist das **Serotonin**. Es wird nach dem Verzehr von kohlenhydratreichen Lebensmitteln aus der Vorläufersubstanz Tryptophan gebildet und entfaltet seine Wirkung im ganzen Körper. Das erklärt zum Beispiel die Lust auf Schokolade oder das gute Gefühl nach einem Teller Nudeln. Die Bildung von Serotonin hängt jedoch nicht nur vom Essen ab. Es ist bei gesunden Menschen von Natur aus im Körper vorhanden. Der Stoff erzeugt Gelassenheit und Zufriedenheit. Zudem lindert er Angst und Kummer. Ein Serotonin-Mangel kann zu Depressionen und Angststörungen führen.



„Für uns im Salzburger Land ist Bio schon lange logisch“, kommentiert Marianne Brettermeier, die Inhaberin des Gartenhotel Theresia im schönen Pinzgau.

Tatsächlich gibt es im Salzburger Land die größte Dichte an Biobauern innerhalb der Europäischen Union: 50% aller Bauern (österreichweit sind es 15%, in Deutschland 5%) bewirtschaften ihre Wiesen und Felder biologisch nach den strengen Richtlinien der EU-Bioverordnung. Dass Bio und höchster Genuss kein Widerspruch sind, beweist Chefkoch Christian Eisl, der seine Gäste mit regionalen Spezialitäten, wie den Pinzgauer Kasnock'n, verwöhnt. Dafür verwendet Eisl ausschließlich den herzhaften Pinzgauer Bierkäse, der seinen Geschmack den satten Wiesen der Nationalparkregion Hohe Tauern verdankt – und damit auch seinen Status als eine von 113 Regionen der Genuss Region Österreich. Denn diese Initiative des österreichischen

Lebensministeriums hat sich der Förderung regionaler Produkte der Landwirtschaft verschrieben. Viele von ihnen macht sie dem Urlauber erstmals direkt zugänglich. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Stück Flachgauer Heumilchkäse, einer Salzkammergut Reinanken, einem erfrischenden Schluck Bramberger Obstsaft oder einem herzhaften Lungauer Eachtling? Das sind nur einige der zehn Genuss Regionen im Salzburger Land.

Die Produzenten persönlich kennenzulernen und ihnen bei der Arbeit zuzuschauen, ist auch Hotelchefin Brettermeier ein Anliegen. So besucht sie regelmäßig ihren Bio-Imker, der bekannt dafür ist, den besten Honig der Region zu machen. Davon kann man sich in ihrem Hotel beim Bio-Frühstücksbuffet auch selbst überzeugen. Dass ausgezeichnete Produkte aber auch einen Könner brauchen, der sie verarbeitet, beweisen mehrere Auszeichnungen: Besonders stolz sind die Brettermeiers und ihr langjähriger Küchenchef Christian Eisl auf die „Grüne Haube“ für eine gesundheitsbewusste Naturküche, die höchste Ansprüche an sich stellt. Der Gault Millau schreibt: „Beispielhaft haben Marianne und Harald Brettermeier die alte alpine Substanz mit modernem, urbanem Wohnstil zusammengefügt“.



Eisls Küche zählt zu den 10 besten Wellness-hotel-Gourmetküchen Österreichs.

Wer genug geschlemmt hat, schließt sich Marianne Brettermeiers allmorgendlicher Powerwalkingtour an, begibt sich nach dem Bio-Frühstücksbuffet unter die kundigen Hände der Beautyspezialistinnen oder bringt seine Energien mit Taijiquan in den richtigen Fluss. Noch etwas hat im Hause Brettermeier Tradition: die Liebe zur modernen Kunst. Mittlerweile ist eine umfangreiche Sammlung daraus geworden. Weder Andy Warhol noch Hermann Nitsch dürften sich daran stören, unweit der Fotogalerie mit alten Aufnahmen aus Saalbach-Hinterglemm zu hängen. Hier werden sie zu einem Teil des Geschicks der Gegend und der Gastgeberfamilie.

Theresia Gartenhotel ****Luxus
Glemmtaler Landesstraße 208
5753 Saalbach-Hinterglemm
Telefon: +43 6541 7414-0
E-Mail: info@hotel-theresia.co.at
www.hotel-theresia.com

Unter www.austria.info/genuss finden Sie Rezepte mit Pinzgauer Spezialitäten zum Nachkochen. Die Produzenten der Genuss Regionen lernen Sie kennen unter: www.genuss-region.at.

Bergwellness-Wochen im Gartenhotel Theresia

- 7 Übernachtungen
- Wellness-Inklusivpension: Bio-Frühstück, Mittagsbuffet, abends 4 fünfgängige Gourmetmenüs (u.a. fettreduziert u. Bio-Vollwert)
- Indoor- und Outdoorpools, Saunawelt, Familien-Aromagrotte, Ruhepyramide
- Täglich Sport-, Fitness- und Entspannungsprogramm, Tennis
- Wanderungen mit Wanderführer Sepp Riedelsperger, Kinderclub ab 2 Jahren
- Pauschalpreis: ab € 529/Person
10% Rabatt auf Wellnessbehandlungen,
25% Greenfee-Ermäßigung
Buchbar vom 20. Mai bis 27. Juni und
12. September bis 4. Oktober 2009
- Mit der Bahn entspannt, komfortabel und günstig nach Saalbach-Hinterglemm. Informationen unter: www.bahn.de und www.oebb.at.

**GENUSS
REGION
ÖSTERREICH**

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer Landwirtschaftsfonds
für die Entwicklung des ländlichen
Raums: Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



bmwfi
Bundesministerium für
Wirtschaft, Familie und Jugend

▷ Glücksfaktor überhaupt sind gute zwischenmenschliche Beziehungen.“ Eine stabile Partnerschaft und gute Freunde beeinflussen unser Leben so positiv wie kaum etwas sonst. Dabei geht es nicht darum, möglichst viele Menschen zu kennen. Entscheidend ist das Gefühl der Verbundenheit.

Damit Beziehungen gelingen, brauchen sie Zuwendung. Das gilt für Freundschaften und Partnerschaften gleichermaßen. Für Heidi Wacker ist der freie Freitag auch deshalb so wertvoll, weil an diesem Tag ihr Mann aus seiner Arbeitswoche zurückkommt. Seit einiger Zeit führt das Paar eine Wochenendbeziehung, was beiden gar nicht gefällt.

Natürlich kann es auch zur Falle werden, wenn Partner oder Freunde zu viel voneinander erwarten. In langjährigen Beziehungen darf es auch mal flauere Phasen geben. Vor allem die anfängliche Verliebtheit in Partnerschaften kann dem Zahn der Zeit nicht standhalten.

Um sich auch langfristig miteinander verbunden zu fühlen, empfiehlt es sich, zusammen immer wieder Neues zu erleben. Gemeinsam mit dem Partner ein neues Hobby ausprobieren, mit Freunden einen Kochkurs besuchen, einen ungewöhnlichen Ausflug planen – all das belebt langjährige Beziehungen.

Macht Glauben glücklich?

Die meisten Menschen brauchen auch einen spirituellen Rahmen, um sich in der Welt geborgen zu fühlen – egal ob sie den im Christentum, Buddhismus oder einer anderen Religion finden. Untersuchungen besagen, dass gläubige Menschen oft glücklicher sind. Sie überstehen auch Schicksalsschläge wie Jobverlust oder Scheidung besser. Das fanden Andrew Clark von der School of Economics in Paris sowie Orsolya Lelkes vom European Centre for Social Welfare Policy and Research heraus. Sie werteten dafür die Daten Tausender Europäer aus. Nach ihren Ergebnissen

haben religiöse Menschen generell eine höhere Lebenszufriedenheit. Doch es ist sicher nicht nur der Glaube, der dem Leben einen tieferen Sinn gibt, sondern auch die Gemeinschaft, die guttut. Wer sonntags in die Kirche geht und danach mit dem Nachbarn ein Schwätzchen hält, tut etwas für sein seelisches Gleichgewicht.

Viele Europäer haben in den vergangenen Jahrzehnten in fremden Kulturen und Religionen nach Zufriedenheit und Glück gesucht – nicht von ungefähr wurden die Bücher des Dalai Lama zu Bestsellern. Doch gerade in den fernöstlichen Lehren spielt es eine große Rolle, im Einklang mit sich selbst zu leben: Die innere Einstellung ist hier für das persönliche Glück bedeutsamer als äußere Faktoren wie Wohlstand und Karriere.

Man muss ja nicht buddhistischen Mönchen nacheifern und sich von allen Besitztümern lossagen. Schon ein wenig Optimismus und gute Laune im Alltag können das Leben fröhlicher und bunter machen. Denn Optimisten haben die besten Karten, glücklich zu leben – meinen nicht nur die Positiven Psychologen. Optimisten geben selbst in schwierigen Momenten nicht auf und hoffen, dass doch alles gut wird. Und genießen auch unter widrigen Umständen, was anderen vielleicht entgeht – zum Beispiel das freundliche „Guten Morgen“ der Nachbarin, lachende Kinder oder den Anblick des herrlichen Fließerbusches auf dem Weg zur U-Bahn.

Heidi Wacker jedenfalls hat ihre Entscheidung nicht bereut. Sie möchte ihr Downshifting sogar fortsetzen: „Das große Haus und der Garten machen viel Arbeit, und zwei Leute brauchen doch nicht so viel Platz. Wir werden uns nach etwas Kleinerem umsehen.“ Und das bevorzugt an einem Ort, wo sie und ihr Mann wieder zusammen leben können – an allen sieben Tagen der Woche. □

Glücksfaktor Nummer eins: Kaum etwas macht so glücklich und zufrieden wie eine stabile Partnerschaft und gute zwischenmenschliche Beziehungen.



Foto: Image Source

Lesen macht glücklich

Schon vor einigen Jahren entwickelte der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi das „Flow“-Konzept. Demnach empfinden wir Aktivitäten als besonders beglückend, wenn wir völlig in ihnen aufgehen, „im Fluss“ sind und uns selbst vergessen. Flow erlebt nur, wer von der jeweiligen Tätigkeit weder unter- noch überfordert ist: Ein Tennismatch etwa wird nur dann zu einem echten Vergnügen, wenn beide Partner auf etwa dem gleichen Level sind. Auch Konzentrationsfähigkeit ist eine weitere Vorausset-

zung, ohne die es keinen Flow gibt. Wenn ein Mensch aus seinem „Flow“-Erlebnis wieder in die Selbstbewusstheit zurückkehrt, hat er das Gefühl, sich weiterentwickelt zu haben.

Laut Csikszentmihalyi ist das Lesen eine der beliebtesten und am meisten verbreiteten Flow-Tätigkeiten auf der Welt. Und wenn es dabei auch noch inhaltlich um Glück und Zufriedenheit geht, müsste das Wohlfühlerlebnis garantiert sein. Hier gibt es mehr Lesestoff zum Thema:



Tal Ben-Shahar, *Glücklicher*, Riemann Verlag München 2007, 254 Seiten, 14,95 Euro.

Der Harvard-Dozent Ben-Shahar geht ganz praktisch an die Sache heran: Er beschreibt zunächst, was uns warum glücklich oder unglücklich macht. Sehr plastisch: Sein „Hamburger-Modell“, wonach im Leben immer das am besten ist, was jetzt „lecker schmeckt“ und auch danach keine „Übelkeit“ verursacht. Es gibt zahlreiche Übungen, um die eigene Glücksfähigkeit zu steigern. Eingeschobene „Time-outs“ geben Zeit zum Nachdenken.



Bill Jensen, *Radikal vereinfachen*, Campus Verlag Frankfurt 2007, 287 Seiten, 9,90 Euro.

Der Autor schlägt eine Reihe radikaler Lösungen vor, um ein besseres und einfacheres Leben zu führen. Als Unternehmensberater bezieht er sich vor allem auf die Arbeitswelt. Jensens Erkenntnis: Bis zu 80 Prozent der internen Kommunikation kann man ignorieren, ohne dass es der eigenen Arbeit schadet. Also: E-Mails löschen, Meetings absagen, konsequent „Nein“ sagen und weniger Aufgaben übernehmen.

Wilhelm Schmid, *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*, Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2005, 195 Seiten, 7,50 Euro.

Wer sich Glück und Lebensinn philosophisch annähern möchte, ist hier richtig. Der Philosoph Schmid beschäftigt sich mit der Geschichte des Glücks. Er setzt sich ausführlich mit der Frage auseinander, was „Sinn“ bedeutet, und entwickelt seine Vorstellung von Lebenskunst. Sein „existenzieller Imperativ“ lautet: Gestalte dein Leben so, dass es bejahenswert ist.



Eckart von Hirschhausen, *Glück kommt selten allein*, Rowohlt Verlag Reinbek 2009, 384 Seiten, 18,90 Euro.

Der ehemalige Arzt hält es mit dem Spruch: Jeder ist seines Glückes Schmied – aber beim Schmieden geht so mancher Schlag daneben. Er meint, wir seien von Natur aus bestens geeignet, das Glück zu suchen, aber schlecht darin, zufrieden zu sein. Auf der Suche nach den Ursachen schöpft von Hirschhausen aus Erkenntnissen der Positiven Psychologie und Hirnforschung. Das Buch bietet zudem Übungen, Selbsttests, Alltagstipps – und viel Grund zum Lachen.



Viel Zeit zu haben bedeutet noch lange nicht, auch glücklich zu sein. Aber wer keine Zeit hat, fühlt sich schnell gestresst und ausgepowert. Manchmal verhelfen schon ein bisschen Nachdenken und eine bessere Einteilung zu mehr Ruhe im Alltag.

Wo bleibt bloß all die Zeit? Wir schlafen 40 Minuten weniger als noch 1960, nehmen uns 15 Minuten weniger Zeit für Mahlzeiten und gönnen uns sechs Minuten weniger für die Körperpflege. Wasch- und Spülmaschine, Trockner und Mikrowelle nehmen uns viel Arbeit ab – eigentlich wieder eine Zeitersparnis. E-Mail und Handys machen die Kommunikation einfacher und schneller: Was früher ein paar Tage dauerte, ist heute in wenigen Minuten geklärt. Trotzdem war die Zeit niemals zuvor so kostbar wie heute. Und bei so

manchem herrscht das Gefühl vor, viel zu wenig davon zu haben.

Natürlich führt mehr Zeit nicht zwangsläufig zu mehr Zufriedenheit. Es gibt Menschen, die arbeiten sehr viel, haben wenig freie Zeit und sind sehr mit ihrem Leben zufrieden. Andererseits gibt es Leute, die mit viel Einsatz ihre Arbeitszeit reduzieren und dann trotzdem nicht glücklicher sind. Nicht zu vergessen all diejenigen, die unfreiwillig viel Zeit haben, zum Beispiel durch Arbeitslosigkeit. Freie Zeit allein ist kein Wert an sich, bestenfalls eine Art Joker.

Man muss sich darüber klar werden, wie man sie ausfüllen will – sonst zerrinnt sie zwischen den Fingern.

Wer sein beschleunigtes Leben als Belastung empfindet, für den wird es aber höchste Zeit, einmal innezuhalten. Vielleicht lässt sich durch ein besseres Zeitmanagement wieder etwas mehr Ruhe in den Alltag bringen.

Prioritäten setzen

Was ist wichtig, was kann vernachlässigt werden? Nicht alle Termine, Aufgaben, Bitten und Wünsche sind es wert,

dass man sich dafür aufreibt. Deshalb ist es unbedingt sinnvoll, Prioritäten zu setzen. Am besten sich eine Stunde Zeit nehmen und sortieren, welche Aufgaben der kommenden Woche wie wichtig sind:

■ A: Wichtig und dringend. Diese Aufgabe kann nur sofort und von einem selbst erledigt werden. Dafür sorgen, dass man dabei nicht dauernd unterbrochen und gestört wird.

■ B: Ebenso wichtig, aber nicht ganz so dringend. Dabei handelt es sich oft um planerische, strategische, kreative oder innovative Arbeiten. Für diese sollte man langfristig etwas mehr Zeit einplanen.

■ C: Dringend, aber relativ unwichtig. Diese Aufgaben möglichst delegieren und reduzieren.

■ D: Weder wichtig noch dringend. Dafür sollte einem die eigene Zeit zu schade sein. Also: Ausmisten und die freie Zeit für Wichtigeres nutzen.

Die Arbeit nach Wichtigkeit zu ordnen, hat noch einen Vorteil: Man weiß, wo man anfangen muss. Denn wer vor einem Berg an unerledigten Aufgaben steht, verliert schnell den Überblick. Am besten mit etwas beginnen, das



Foto: irisblende.de

Zeitmanagement: Wichtige von unwichtigen Aufgaben zu trennen ist der erste Schritt für mehr Zeit und Ruhe.

wichtig ist, aber trotzdem überschaubar und schnell zu erledigen erscheint. Ist der Anfang erst einmal gemacht, geht es meist von allein weiter.

Und noch etwas hilft gegen das Gefühl, permanent unter Strom zu stehen: Lassen Sie sich bei der Tages- oder Wochenplanung bewusst Zeiträume frei, in denen nichts zu tun ist. Wer einfach mal eine halbe Stunde in der Sonne sitzen kann, einen kleinen Spaziergang gemacht oder im Buchladen gestöbert

hat, fühlt sich erholt, hat wieder Kraft und den Kopf frei.

Der größte Zeitfresser steht bei den meisten Leuten aber zu Hause im Wohnzimmer: Mit im Schnitt zweieinhalb Stunden täglich ist der Fernseher für Berufstätige zum wichtigsten Freizeitfüller überhaupt geworden. Wer die Glotze abends einfach mal aus lässt und statt dessen liest, Sport treibt, mit Freunden kocht oder ins Theater geht, hat gleich ein ganz anderes Lebensgefühl. □



Foto: Image Source

Tipps für die Rückkehr zur Ruhe

- Vor jeder Aufgabe zwei Fragen stellen: Muss ich das unbedingt tun? Und: Möchte ich das tun? Falls weder das eine noch das andere zutrifft – einfach streichen.
- Auf permanente Erreichbarkeit verzichten: Handy ausschalten, das Festnetztelefon auch mal klingeln lassen, nicht ständig nach neuen Mails schauen.
- Dem eigenen Rhythmus folgen. Jeder Mensch hat im Laufe des Tages seine individuellen Hochs und Tiefs. Wenn möglich, wichtige Arbeiten in den starken Phasen erledigen.
- Ordnung halten. Wer die Dinge, die er im Alltag ständig braucht (beispielsweise Schlüssel und Geldbeutel), immer an denselben Platz legt, spart sich lästiges Suchen.
- Auch mal „Nein“ sagen, wenn andere Anforderungen stellen, die einem total gegen den Strich gehen.
- Wenn ein Tag sehr unerfreulich zu werden verspricht, sich drei kleine „Inseln“ überlegen, die einem Freude bereiten.
- Am Abend und an den Wochenenden die Uhr ablegen.
- Zu Hause – soweit finanziell und personell machbar – von allem befreien, was keinen Spaß macht: Putzen, Einkaufen, Bügeln. Es gibt Dienstleister, die das übernehmen.
- Und zu guter Letzt: Nicht in die Perfektionsfalle tappen, schon kleine Fortschritte sind gut!

Kleine Geschichten von Glück und Zufriedenheit



Apollonia Hölting, 75 Jahre, Rentnerin, Mainz

„Mein Mann und ich sind sehr glücklich. Aber vielleicht sind wir auch ein Sonderfall. Denn wir haben uns im Alter von 14 und 18 Jahren schon gekannt und dann für Jahrzehnte aus den Augen verloren. Wir haben andere Partner geheiratet und hatten jeweils drei Kinder. Nach dem Tod unserer Ehepartner haben wir uns wieder getroffen und es war, als hätten wir erst vor fünf Minuten das letzte Mal miteinander gesprochen. Man hat ja so viel im Leben gelernt, und ich denke, das Wichtigste sind Frieden und Harmonie. Ich verzichte heute viel eher auf Streit, weil sich das oft gar nicht lohnt. All diese Dinge, wegen denen ich früher die Wände hochgegangen bin, sind doch gar nicht so wichtig. Die jungen Leute rennen heute oft gleich beim ersten Krach auseinander. Dabei ist es einfach schöner, nicht alleine zu sein. Wir reisen gern, und ich hätte viele dieser Reisen alleine nie unternommen. Natürlich gehen im Alter manche Dinge nicht mehr so leicht wie früher, man ist zum Beispiel nicht mehr so sportlich. Aber das ändert sich ja allmählich, sodass man sich darauf einstellen kann. Und manchmal denke ich, das muss jetzt auch gar nicht mehr sein. Auch materiell könnte ich mich einschränken. Wir genießen, dass es uns gut geht, aber wenn wir uns weniger leisten könnten, wäre ich auch zufrieden.“

Michaela Kubick, 36 Jahre, Kaufmännische Angestellte, Nürnberg

„Je mehr Ballast ich in meinem Leben abgeworfen habe, desto leichter fühle ich mich. Im Moment kaufe ich keine neuen Klamotten mehr, denn was ich habe, ist ausreichend. Seit Oktober letzten Jahres lebe ich ohne Fernseher. Das hat mich glücklicher gemacht. Ich verbringe jetzt mehr Zeit mit Dingen, die mir etwas geben, zum Beispiel Malen, Lesen



oder Yoga. Ich glaube, es ist wichtig, eigene Grenzen und Überforderungen zu erkennen, bevor es zu spät ist. Glücklichessein kann ich in mir selbst finden. Von außen ist Glück gar nicht machbar.“

Manuel Joseph, 27 Jahre, Informatikkaufmann, Frankfurt

„Es ist schon lange her, dass ich meine Heimat in Ostdeutschland verlassen habe. Wenn ich meine dortigen Freunde und Vereine besuche, hat das für mich schon

etwas mit Glück zu tun. Ich genieße das, was ich früher als selbstverständlich angesehen habe. Heute hat es für mich einen hohen Stellenwert. Erst wenn man etwas vermisst, lernt man es schätzen.



Besonders glücklich bin ich eigentlich dann, wenn ich alles Alltägliche einfach mal loslassen kann und darf. Das geht für mich eigentlich nur im Urlaub. Da kann ich andere Sprachen und Menschen kennenlernen und Neues, nicht Alltägliches und Unwiederbringliches erleben.“

Carola Torti, 42 Jahre, Übersetzerin, Mutter von drei Söhnen, Berlin

„Glück hat etwas damit zu tun, dass man sich selbst und seine Bedürfnisse ernst nimmt. Ein Beispiel: Ich hätte nach dem Studium in die Eigentumswohnung meiner Eltern

einziehen können. Aber das wollte ich nicht, weil es mir zu eng und zu spießig war. Ich wollte meine Freiheit, selbst entscheiden, wo ich lebe, was meine Wohnung kostet und wie sie aussieht. Eine so große Unterstützung von meinen Eltern hat zu dem Zeitpunkt einfach nicht gepasst. Mir war die Unabhängigkeit wichtiger – wie man eben so denkt mit Mitte 20. Aber



ich glaube immer noch, dass das eine gute Entscheidung und ich damit glücklicher war, obwohl ich meine Eltern vor den Kopf gestoßen habe.

Und dann gibt es natürlich noch die kleinen Glücksmomente, in denen ich mich im Einklang mit mir selbst gefühlt habe. Da fallen mir einige Situationen ein: allein am Meer auf Amrum spazieren gehen oder in Lanzarote auf der Dachterrasse in die Sterne gucken oder im Kibbuz morgens um sechs als eine der Ersten aufstehen und Jonglieren üben.“

Anya Robert, 40 Jahre, Online-Redakteurin, Mutter von zwei Kindern, Landau

„Am glücklichsten fühle ich mich, wenn ich mich nicht so sehr von äußeren Anforderungen herumschubsen lasse, seien es Kindertermine, Wäscheberge oder nervige Arbeitgeber. Wenn ich den Rhythmus bestimmen kann, geht es mir gut. Ich genieße es zum Beispiel,



wenn ich einen Tag mit den Kindern alleine verbringe. Dann frage ich sie, worauf sie Lust haben, und entwerfe einen lockeren Tagesplan. An solchen Tagen frühstücken wir gemütlich, ich räume die Küche auf und packe unseren Rucksack, setze die Kinder ins Auto, fahre zu einem Waldparkplatz und gehe mit ihnen los. Ich setze

mich auf den Spielplatz und trinke Kaffee, während sie rumtoben. Ich bewundere mit ihnen jedes Steinchen und jede Wasserpflütze. Die Kinder sind an diesen Tagen meist auch friedlicher als sonst. Abends fühle ich mich dann glücklich und zufrieden.

Mein Mann und ich haben bewusst darauf verzichtet, nach der Geburt der Kinder voll zu arbeiten. Wir haben weniger Geld, aber mehr Zeit für unsere Tochter und unseren Sohn. Ich habe auch auf mein spannendes Leben als freie Journalistin beim Hörfunk verzichtet – um eine Familie gründen zu können. Ob mich das wirklich glücklicher gemacht hat, kann ich natürlich nicht sagen. Aber heute bin ich froh, dass es so gelaufen ist.“

Frank Krüger, 41 Jahre, Software-Entwickler, Frankfurt am Main

„Wir stehen ja alle unter gesellschaftlichen Zwängen. Man hat einen Partner, man bekommt Kinder, man muss dies und man sollte jenes tun, weil es alle so machen und es als richtig angesehen wird. Aber muss man

wirklich? Man sollte mehr nach seiner eigenen Natur fragen und das tun, was einem sein Herz vorgibt. Mich hat es auch schon oft glücklich gemacht, wenn ich auf etwas verzichtet habe. Oft sieht und spürt man es nicht direkt, son-



dern erst im Rückblick. Ein Beispiel dafür ist die Beförderung zum Gruppenleiter, die mir mein Chef vorgeschlagen hat. Gesellschaftlich wäre es anerkannt, da sofort zuzusagen. Viele würden sich freuen, ans Geld und an die Karriere denken. Ich habe überlegt und dann abgelehnt. Heute weiß ich, dass es eine sehr gute Entscheidung war und sie mich auch heute noch glücklich macht. Ich hätte dort nicht hingehört.“





Stress, lass nach

Hohe Arbeitsanforderungen, ein voller Terminkalender, ständige Erreichbarkeit – immer mehr Menschen fühlen sich gestresst. Ob im Beruf oder im Privatleben, die Zeit scheint einem immer im Nacken zu sitzen. Einfach mal abzuschalten – das klingt schwierig, aber man kann es lernen.

In einer Viertelstunde muss Barbara Herbst im Hort sein, um ihre Tochter zum Musikunterricht zu bringen. Die Journalistin feilt noch an einem Artikel, den sie an diesem Tag abgeben soll. Datei speichern und schließen, noch mal kurz die E-Mails checken – der Computer ist heute besonders langsam. Ein Blick auf die Uhr: Allmählich wird es knapp. Sie hetzt aus dem Büro, startet den Wagen. Prompt ist die nächste Ampel rot. Der Adrenalinspiegel steigt. Während sie sich durch den stockenden Stadtverkehr quält, überlegt sie, was noch zu erledigen ist: Einkauf im Supermarkt, Hausaufgaben nachsehen, Spül- und Waschmaschine ausräumen, den Meeresschweinchen-Käfig säubern. Was soll sie kochen – und wann kann sie das Researchgespräch führen, das für diesen Nachmittag noch verabredet ist?

Foto: Kaldbewei



Foto: ccvision.de

▷ Die berufstätige Mutter ist nur ein Beispiel – so oder ähnlich gestresst fühlen sich heutzutage viele Menschen. Telefon, Handy und Fax, Radio und Fernseher, E-Mail und Internet überfluten uns rund um die Uhr mit wichtigen und unwichtigen Neuigkeiten und Informationen. Die moderne Technik hat auch den Arbeitsalltag in den vergangenen 20 Jahren dramatisch verändert. Wer sich nicht weiterbildet und auf dem Laufenden bleibt, ist schnell verloren. Von der 40-Stunden-Woche kann so mancher Berufstätige nur träumen.

„Unbezahlte Mehrarbeit wird oft einfach erwartet – und wer seinen Arbeitsplatz erhalten will, zieht mit“, weiß die Zeitmanagementberaterin Elisabeth Kräuter. Nichts ist mehr sicher: Wer heute noch gelassen in die Zukunft schaut, bangt morgen vielleicht schon um seinen Job und muss sich neu orientieren. Flexibilität ist auch im Privatleben gefragt. Ehen werden nicht selten schon nach wenigen Jahren wieder geschieden, neue Beziehungen gesucht. Großfamilien, in denen immer jemand zu Hause ist, gibt es kaum noch. Berufs- und Privatleben zu vereinbaren wird vor allem für viele Frauen zum tagtäglichen Kampf gegen Zeitnot und Hetzerei.

Stressfaktor Nummer eins: zu hoher Zeitdruck

Das Leiden der modernen Leistungsgesellschaft befällt keineswegs nur Manager. Bei einer repräsentativen Studie im Auftrag der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) gaben 45 Prozent der Befragten an, unter Stress durch Zeit- und Termindruck zu leiden. Als

Immer auf Hochtouren:

Zeitnot, Termine, Hetzerei und Stress – auf Dauer macht das krank.

weitere häufige Gründe für die unangenehmen Spannungsgefühle wurden zu viel Arbeit, die Doppelbelastung durch Haushalt und Beruf sowie familiäre und Partnerschaftsprobleme genannt. Auch die Angst, bei schwierigen Aufgaben zu versagen oder den Arbeitsplatz zu verlieren, setzt viele Menschen unter Strom. Nicht einmal die Jüngsten bleiben verschont: 61 Prozent der befragten Schüler und Studenten klagten über Zeit- und Termindruck, über die Hälfte fühlt sich in Schule oder Universität überfordert.

Hohe Arbeitsanforderungen, ein voller Terminkalender, Prüfungen: Was den einen unter Druck setzt und lähmt, ist für den anderen Motivation und Ansporn. Viele Schüler und Studenten können nur lernen, wenn ihnen der Prüfungstermin im Nacken sitzt, so mancher Journalist läuft kurz vor Redaktionsschluss zur Bestform auf. Stress kann beflügeln, zu Höchstleistungen antreiben und – ist die Arbeit bewältigt – auch ein gutes Gefühl hinterlassen. Fehlt aber das Erfolgserlebnis, lässt der Druck über Wochen nicht nach, drängen ständig neue Termine und Probleme, dann leidet der Mensch unter negativem Stress. Der ist auch für viele Krankheiten verantwortlich.

Was als belastend empfunden wird, ist individuell sehr unterschiedlich. So mancher Rentner fühlt sich schon gestresst, wenn sein gewohnter Tagesablauf aus dem Rhythmus kommt. Die Mutter von vier kleinen Kindern hat dünne Nerven, weil sie bei allem und jedem ständig unterbrochen wird und von früh bis spät mit Hausarbeit und Nachwuchs beschäftigt ist. Die Schülerin, der Mathe nicht liegt, hat Angst, dass bei der nächsten Arbeit trotz all des Lernens wieder nur eine Fünf herauskommt.

Auch im Berufsleben gibt es zahlreiche Dinge, die einem richtig zusetzen können: Schwierigkeiten mit dem Chef, ein



Doppelter Stress: Job und Kinder unter einen Hut zu kriegen ist gerade für Frauen ein schwieriger Spagat.

angespanntes Betriebsklima, tuschelnde Kollegen, aggressive Kunden, eigener Ehrgeiz bis zum Perfektionismus, ein übevoller Terminplan, Schichtdienst, Unterforderung oder Monotonie. Nach Erhebungen der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz leiden mehr als ein Viertel aller Arbeitnehmer in der Europäischen

Union unter arbeitsbedingtem Stress. Es sind nicht nur bekanntermaßen gestresste Berufsgruppen wie Klinikärzte, Lehrer, Polizisten, Altenpfleger oder Köche, die über permanente Belastungen klagen. Glaubt man einer repräsentativen Studie des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts aus Düsseldorf, ist Stress am Arbeitsplatz ein allgemeines

Problem: Von 2.177 deutschen Betriebsräten waren 91 Prozent der Ansicht, dass in den vergangenen Jahren psychische Belastungen wie Zeitdruck, Arbeitsintensität und Verantwortungsdruck zugenommen haben.

Der Adrenalinschub – ein Relikt aus der Steinzeit

Bei Stress kommt der Körper in Alarmbereitschaft. In den Nebennieren wird vermehrt das Hormon Adrenalin sowie das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Alle Abwehrkräfte des Körpers werden umgehend mobilisiert, alle nicht unbedingt notwendigen Funktionen vorübergehend heruntergefahren: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung ist beschleunigt, die Muskeln sind angespannt. Auf der anderen Seite arbeiten Magen, Darm, Blase und auch die Fortpflanzungsorgane deutlich langsamer als normalerweise.

Der Stressmechanismus stammt noch aus der Steinzeit: Auf drohende Gefahren musste blitzschnell reagiert werden. Fight or flight, Kampf oder Flucht – sich richtig zu entscheiden und zu handeln war überlebensnotwendig. Der Adrenalinschub in stressigen Situationen ist uns zwar erhalten geblieben, aber ►

Anzeige



TEEKAMPAGNE

Eine ungewöhnliche Idee
eröffnet Ihnen erstaunliche
ökonomische Vorteile

Nur eine einzige Sorte Tee, dafür aber die beste: Darjeeling.

Nur in Großpackungen. Kein Zwischenhandel. So sparen wir unnötige Wege, Lagerkosten und Verpackungsmaterial. Die Teekampagne liefert den feinsten Tee der Welt – zu einem unschlagbar günstigen Preis.

First Flush oder Second Flush (Bio)	pro 100g	2,40 €
First Flush oder Second Flush Gartentee (Bio)	pro 100g	2,80 €
Selected Darjeeling (Bio)	pro 100g	1,80 €
Grüner Darjeeling (Bio)	pro 100g	1,90 €
Grüner Selected Darjeeling (Bio)	pro 100g	1,60 €



DIREKT ZU BESTELLEN:

www.teekampagne.de • Tel.: (0331) 74 74 74 • Fax: (0331) 74 74 717

▷ Flucht oder Kampf sind nur noch in Ausnahmefällen möglich. Den nörgelnden Vorgesetzten einfach stehen zu lassen, den abgestürzten Rechner aus dem Fenster zu werfen, dem aufreizend langsamen Kollegen einen Tritt in den Allerwertesten zu geben – das ist leider nur in Gedanken möglich. Wir ballen also allenfalls die Hand in der Hosentasche zur Faust oder beißen die Zähne zusammen, bis die Kiefer schmerzen.

Findet sich kein Ventil und halten solche Anspannungen länger an, ohne dass es auch Phasen der Entspannung gibt, kann der Stress schnell chronisch werden. Die Nerven liegen blank, man steht ständig unter Strom. Es genügen immer schwächere Reize, um ein Gefühl der Bedrohung auszulösen und den Körper in Alarm zu versetzen: Schon morgens beim Frühstück flattert der Magen, wenn man an die Arbeit denkt. Beim Anblick der E-Mail des Chefs schlägt das Herz bis zum Hals. Die schlechte Laune des Kollegen wird persönlich genommen: „Was hat der bloß gegen mich? Habe ich schon wieder etwas falsch gemacht?“ Kein guter Zustand für Körper und Geist. Selbstwertgefühl und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten schwinden, der Organismus reagiert erst mit kleineren, dann mit größeren Beschwerden. Die ständig steigende Anspannung kann auch zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen führen.

Dauerstress macht krank

Allerdings macht das Immunsystem meist nicht in der allergrößten Hektik schlapp, sondern erst, wenn man zur Ruhe kommt. Jeder kennt das: Zwei Wochen vor dem Urlaub stapelt sich die Arbeit, Überstunden werden fällig. Man schuftet bis zum letzten Arbeitstag, endlich ist es geschafft. Die ersten Urlaubstage aber, auf die man sich so gefreut hat, verbringt man krank im Bett.

Schuld daran ist das Hormon Cortisol, das unter Stress vermehrt ausgeschüttet wird. Es hemmt zwar die körpereigene Abwehr, Krankheitserreger können leichter in den Körper eindringen und sich vermehren. Gleichzeitig aber unterdrückt das Cortisol Schmerzen. Entstehende Infekte werden erst einmal nicht wahrgenommen – bis der Stress weniger wird und die Cortisol-Produktion nachlässt.



Ruhig Blut: Bei Stress und permanenter Anspannung steigt der Blutdruck.

Hält der Stress über Wochen und Monate an, wird man zunehmend gereizt und nervös, schläft schlecht und kann sich nicht mehr gut konzentrieren. Wirklich schwer zu schaffen machen Körper und Geist langwierige bedrückende Belastungen, vor allem wenn sie mit negativen Gefühlen wie Trauer, Hilflosigkeit, Angst und Verzweiflung einhergehen. Das kann der Tod eines nahestehenden Menschen sein, andauernder Streit mit dem Partner, das ungute Betriebsklima, die drückenden Schulden – Situationen, in denen kein Ausweg zu erkennen ist.

Aus solchem Langzeitstress entsteht schnell mehr als eine harmlose Erkältung. Die Krankheiten, die durch Stress gefördert werden, sind vielfältig. So manches hängt mit der körperlichen Reaktion auf Stress zusammen: Der Blutdruck steigt, die Muskeln sind angespannt, Magen- und Darmtrakt dagegen weniger aktiv. Bleibt die Stressreaktion über einen längeren Zeitraum bestehen, kann die ständige Anspannung der Skelettmuskulatur Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen verursachen. Im Magen wird die Nahrung nicht gut mit Magensäure durchmischt – Verdauungsstörungen bis hin zur Magenschleimhautentzündung können die Folge sein.

Der erhöhte Blutdruck schädigt die Gefäßwände und verstärkt so die Arterienverkalkung. Verengte bzw. verstopfte Blutgefäße sind wiederum die Ursache von Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch die Bildung von Metastasen, Tochtergeschwüren eines Krebstumors, kann durch psychischen Stress gefördert werden. Forscher der Universität Witten/Herdecke haben entdeckt, dass Brust- und Darmkrebszellen vor allem Noradrenalin nachgehen, einem der Stresshormone. „Damit konnten wir eine im Prinzip alte Beobachtung erstmals auf molekularer Ebene bestätigen“, erklärt der Leiter der Forschergruppe, Dr. Frank Entschladen. „Negative psychosoziale Einflüsse können die Verbreitungsgeschwindigkeit des Krebses im Körper unterstützen.“

Hinzu kommt, dass die meisten Menschen unter Stress ungesund leben: zu wenig Bewegung, zu wenig Schlaf, hastiges Essen, zu viel Schokolade als Nervennahrung, viel zu viele Zigaretten. Spätestens am Abend braucht man dann mehrere Gläser Alkohol, um überhaupt zur Ruhe zu kommen. Hält eine solche Belastung länger an, wird daraus schnell ein Teufelskreis. □

Mentale Entspannung

Die Techniken

Doch es gibt Wege aus diesem Teufelskreis. Ein wirksames Mittel gegen Stress ist das bewusste Entspannen. Anleitungen dazu gibt es viele, doch: Nicht jede Methode wirkt bei jedem Menschen. Mancher kann ganz gut abschalten, wenn er sich nur auf den Atem konzentriert. Ein anderer wiederum braucht Bewegung, um zur inneren Ruhe zu finden. Vertrauen Sie deshalb auf Ihr Bauchgefühl, wenn Sie eine bestimmte Technik ausprobieren. Und scheuen Sie sich nicht davor, zu wechseln, wenn Ihnen eine Methode oder ein Trainer nicht liegt. Eines gilt jedoch für jede Technik: Ein nachhaltiger Erfolg stellt sich erst ein, wenn Sie dauerhaft täglich etwa 15 bis 20 Minuten lang üben.

Foto: Image Source



Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Die Methode schult die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit ganz bewusst auf den Körper und die Empfindungen des Augenblicks zu lenken, ohne diese zu bewerten. Das kann das Summen im Ohr sein oder eine Grübeleie über die Gehaltsverhandlungen am nächsten Tag. Durch die bewusste Wahrnehmung sollen unangemessene körperliche Reaktionen

erkannt werden, um anschließend einen neuen Umgang mit belastenden Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu entwickeln. Die Methode wurde 1979 von dem amerikanischen Wissenschaftler Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und wird heute unter anderem zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen eingesetzt.

Was bringt es? Eine Meta-Analyse über 20 Studien stellt signifikante Verbesserungen bei einem breiten Spektrum von Stresssymptomen fest. Die Teilnehmer berichteten von gesteigerter Lebensqualität und geringeren Ängsten, sie konnten Belastungen besser bewältigen und empfanden sogar weniger Schmerzen. Bei einer Reihe von psychischen Störungen scheint die Methode der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion längerfristige Erfolge zu erzielen.

Wo finde ich einen guten Lehrer? Achtsamkeitstrainer sollten ausgebildete Mediziner, Psychologen oder Pädagogen sein, die eine entsprechende Fortbildung erworben haben. Qualifizierte Trainer vermittelt der zuständige Verband: www.mbsr-verband.de



Foto: covision.de

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstentspannung. Ziel ist es, über die Muskelentspannung auch psychische Verspannung zu lösen und dadurch Beschwerden zu lindern. Das Training besteht aus einem zweistufigen Verfahren, das meist in Gruppen gelehrt wird, der Unterricht erfolgt oft durch Psychologen oder Ärzte. In der Unterstufe lernen die Teilnehmer, wie sie sich selbst in eine tiefe Entspannung versetzen können. Etwa, indem sie sich vorstellen, dass ein Körperteil besonders schwer oder warm wird, das Herz ruhig schlägt, der Atem gleichmäßig fließt. Die Übungen der Unterstufe sind in einigen Wochen erlernbar. Wer sie beherrscht, kann in die Oberstufe wechseln – hier geht es um vertiefte Selbsterkenntnis, vergleichbar mit den Zielen der Psychoanalyse. Entsprechend wird die Oberstufe des autogenen Trainings oft innerhalb einer Psychotherapie eingesetzt.



Foto: irisblende.de

Was bringt es? Die körperliche Entspannung wirkt sich positiv auf die Psyche aus. In Studien belegt wurde die Wirksamkeit unter anderem bei Angst und Stress, bei leichten Depressionen, Bluthochdruck oder Kopfschmerzen, aber auch als Therapie von Süchten.

Wo finde ich einen guten Lehrer? Die Deutsche Gesellschaft für ärztliche Hypnose und autogenes Training bietet eine Therapeutenliste unter www.dgaehat.de.

Feldenkrais

Der Physiker Moshé Feldenkrais eröffnete in den 1950er-Jahren das erste Feldenkrais-Institut in Tel Aviv. Sein Konzept beruht auf der Annahme, dass die meisten Menschen schon als Kind in bestimmte Haltungs- und Bewegungsmuster gedrängt werden, die sie später beibehalten. Diese gewohnten Körperhaltungen können seiner Meinung nach einengen und hemmen. Die Feldenkrais-Methode hilft bei der Suche nach Alternativen. Dazu muss man Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten aber erst einmal erkennen. Im Unterricht erlernen die Schüler, ihr persönliches Bewegungsmuster wahrzunehmen. Gleichzeitig entwickeln sie ein Gespür für den seelischen

Zustand, der ihren Bewegungen zugrunde liegt. Neue Bewegungsabläufe werden meist im Liegen eingeübt.

Was bringt es? Das sanfte, bewusste Wechselspiel von Körper und Psyche führt zu innerer Ruhe und hilft, psychische Reaktionsmuster zu verändern. Regelmäßiges Üben führt zum Abbau von Stress, zu mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule und zur Linderung von Nacken- und Rückenschmerzen.

Wo finde ich einen guten Lehrer? Die Feldenkrais-Gilde garantiert, dass durch sie lizenzierte Lehrer mindestens 100 Stunden pro Jahr als professionelle Feldenkrais-Lehrer tätig sind und sich regelmäßig fortbilden: www.feldenkrais.de.

Eutonie

Eutonie lässt sich mit „Wohlspannung“ übersetzen. Die Methode wurde in den 50er-Jahren des 20. Jahrhunderts von der Rhythmiklehrerin und Reformpädagogin Gerda Alexander entwickelt. Eutonie ist ein bewegungspädagogisches Programm. Ziel ist es, im Alltag seinen eigenen Rhythmus zu finden und zu mehr Ausgeglichenheit zu kommen. Bei den Übungen nehmen die Teilnehmer ihren Körper im Kontakt zum Boden, im langsamen und bewussten Bewegen und im Berühren von Widerständen (Bällen, Stäben, Eutoniehölzern) wahr.

Was bringt es? Durch die



Übungen entwickelt man mit der Zeit ein neues, bewusstes Körpergefühl. Eutonie wird zum Beispiel bei Rückenschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen und Muskelverspannungen angewandt. Sie versteht sich nicht als medizinische Heilbehandlung, sondern will einen Lernprozess anregen, durch den der Mensch zu einem besseren Umgang mit sich und seiner Umwelt befähigt wird.

Wo finde ich einen guten Lehrer? Eine Adressliste ausgebildeter Eutonie-Therapeuten gibt es über den deutschen Berufsverband Eutonie Gerda Alexander: www.eutonie.de.

Foto: tm-photo/Fotolia.com

Meditation

Meditation ist die Versenkung in sich selbst, ursprünglich mit spirituellem Ziel, heute aber meist zur Entspannung und Verbesserung des gesundheitlichen Zustands eingesetzt. Sie hat das Ziel, sich vom Alltag zu lösen und in die Stille zu begeben. Der Meditierende sitzt aufrecht, häufig mit überkreuzten Beinen auf einem Kissen, und atmet leicht und langsam. Seine Aufmerksamkeit ist auf den Atem gerichtet. Gedanken lässt er kommen und gehen, ohne sie festzuhalten. Das Meditieren erfordert einige Übung und muss in einem Kurs erlernt werden. Empfohlen werden 20 bis 30 Minuten täglich.



Foto: irisblende.de

Was bringt es? Alle großen Weltreligionen kennen Formen der meditativen Versenkung. Der Einzelne soll die Begrenztheit seines Körpers, seiner Wahrnehmung und letztlich seiner menschlichen Existenz überwinden, um sich mit einem übergeordneten Prinzip zu vereinen. Die Wege dahin sind vielfältig. In Deutschland besonders beliebt ist Yoga als Meditationsform. Andere Wege sind etwa die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion oder Zen-Meditation. Das Beten eines Rosenkranzes enthält ebenfalls meditative Elemente. Welche Form man auch wählt: Belegt ist, dass regelmäßiges Meditieren therapeutisch wirksam ist. Es hilft beim Stressabbau und auch bei Bluthochdruck und Schlafstörungen.

Wo finde ich einen guten Lehrer? Egal für welchen Stil Sie sich entscheiden: Machen Sie zunächst eine Probestunde, achten Sie darauf, ob Sie sich in der Meditation wohlfühlen. Vorsicht vor Gruppenzwang, vor dogmatischen Lehrern und sektenähnlichen Gemeinschaftsbekenntnissen.



... natürlich
für **mich**

Streicheleinheiten für meine Haut –
pure Verwöhnung für mich.

Natürliche Schönheit mit
ALDO VANDINI – your natural balance.



Macadamia Vanille
Aufbaupflege
für trockene Haut



Kompakt

Schritte zu mehr Ruhe

- Eine Viertelstunde früher aufzustehen wirkt manchmal Wunder. Wer sich morgens nicht sofort nach dem Aufstehen oder auf dem Weg zur Arbeit abhetzen muss und in Ruhe gefrühstückt hat, kommt gelassener durch den Tag.
- Gönnen Sie sich die Zeit für ein Mittagessen. Ein hastig hinuntergeschlungenes Brötchen liegt schwer im Magen. Eine Mahlzeit in Ruhe hingegen kann neue Kraft geben.



Foto: soschoenbistdu/Fotolia.com

- Ein kurzer Spaziergang, am besten im Grünen, beruhigt die Sinne und gleicht einseitige Körperhaltungen während der Arbeit aus. Mit etwas Abstand lassen sich manche Aufgaben anschließend besser bewältigen.
- Mehrere Arbeiten gleichzeitig anzugehen führt zu Hektik. Sinnvoller ist es, eine Aufgabe zu erledigen und erst dann die nächste anzugehen.
- Es bringt nichts, Freunde zu vernachlässigen, um mehr arbeiten zu können. Im Gegenteil: Wissenschaftler haben festgestellt, dass gut funktionierende soziale Beziehungen ein wichtiger Anti-Stressfaktor sind.
- Ganz einfach ist es, Stress im Stau zu vermeiden: Einfach auf Bus und Bahn oder das Fahrrad umsteigen. Wer den Drahtesel nimmt, baut auch durch die körperliche Bewegung Anspannung und Nervosität ab und kommt abends entspannter nach Hause.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) ist eine Körpertechnik, mit der sich eine Anspannung der Muskeln erfüllen lässt. Die verschiedenen Muskelpartien werden erst angespannt und anschließend wieder gelockert. Der Wechsel von An- und Entspannung erhöht die Selbstwahrnehmung. Stresssymptome lassen sich so besser erkennen und bewältigen. Das Verfahren wird auch Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson oder Jacobson-Entspannungstraining genannt.

Was bringt es? PME beruht auf Jacobsons Beobachtung, dass auch ein Mensch, der offenbar völlig ruhig und entspannt ist, unter einer Muskelanspannung leiden kann, die sich negativ auf den Körper und die seelische Verfassung auswirkt. Der bewusste Wechsel von Anspannen und Lockern der Muskulatur hilft, Verspannungen abzubauen. In der Folge geht auch die Herz- und Atemfrequenz zurück, der Blutdruck sinkt. Regelmäßig angewandt, hilft die Methode, gelassen mit Stress umzugehen. Die Wirksamkeit ist auch bei Kopfschmerzen, Angststörungen und Schlaflosigkeit nachgewiesen. Wer allerdings an Atemwegs- oder Muskelerkrankungen leidet, sollte die Methode nicht anwenden, da sich die Beschwerden durch die Übungen verschlimmern könnten.

Wo finde ich einen guten Lehrer? Die Krankenkassen erstatten bei entsprechend geschulten Kursleitern einen Teil der Kosten und helfen bei der Suche nach einem Lehrer weiter.



Foto: irisblende.de

Qigong

Qigong ist eine chinesische Meditations- und Therapieform und Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qigong liegt die Vorstellung zugrunde, dass der Körper nur dann gesund ist, wenn die Lebensenergie (Qi) ungehindert fließt. Drei Techniken wirken zusammen, um diesen ungestörten Fluss zu erreichen: langsame Bewegungen, bewusste Atmung und körperliche Aufmerksamkeit. Dabei soll sich der Körper entspannen, aber der Geist wach werden.

Was bringt es? Regelmäßiges Üben verbessert Körpergefühl und Wohlbefinden. Qigong fördert Ruhe und Gelassenheit, hilft beim Stressabbau, bei Bluthochdruck und Schlafstörungen.

Wo finde ich einen guten Lehrer?

Das AALL-Zertifikat des Deutschen Dachverbands für Qigong & Taijiquan ist ein Qualitätszeichen: www.ddqt.de. Weitere Infos auch über die deutsche Qigong-Gesellschaft, www.qigong-gesellschaft.de.



Foto: irisblende.de

Tai-Chi

Tai-Chi-Chuan, auch Taijiquan geschrieben, ist wie Qigong eine Methode der chinesischen Bewegungskunst. Langsame, fließende Bewegungen und bewusstes Atmen sollen die Lebensenergien steuern, die Abwehrsysteme des Körpers stärken und den Organismus in einen Zustand innerer Ruhe bringen. Von ihrem Ursprung her sind beides Kampfkünste, heute aber rücken die Aspekte Fitness und Gesundheit in den Vordergrund. Doch vor allem den Tai-Chi-Bewegungen sieht man die Herkunft noch deutlich an. Anders als im sehr meditativ ausgerichteten Qigong gibt es im Tai-Chi weiche wie harte, schnelle wie langsame Bewegungen. Und es gibt Partnerübungen, in denen die Übenden wie in anderen Kampfkünsten gegeneinander trainieren.

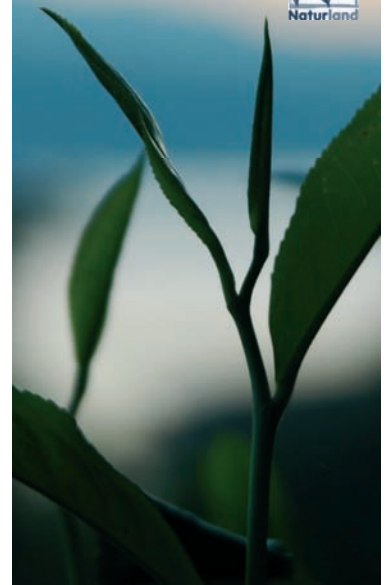
Was bringt es? Besonders ältere Menschen profitieren von dem sanften Schattenboxen: Tai-Chi optimiert den Gleichgewichtssinn und senkt dadurch das Risiko für Stürze. Günstig wirkt sich der Sport auf die Stimmungslage und Stressabbau aus, er befördert die Schlafqualität und hilft bei Bluthochdruck. Wer Probleme mit den Hüft- oder Kniegelenken hat, sollte jedoch vorsichtig sein und anfangs nur kurz üben, da die Übungen mit leicht gebeugten Knien durchgeführt werden und das Gleichgewicht über längere Zeit auf eine Seite verlagert wird.



Foto: Susanne Güttler/Fotolia.com

Wo finde ich einen guten Lehrer? Man sollte darauf achten, dass der Lehrer eine Ausbildung anhand der Leitlinien des Deutschen Dachverbands für Qigong & Taijiquan oder des Taijiquan und Qigong Netzwerks Deutschland absolviert hat. Das AALL-Zertifikat, das beide Organisationen vergeben, hat drei Jahre Gültigkeit. Etliche Krankenkassen arbeiten mit AALL-zertifizierten Tai-Chi-Anbietern zusammen. Infos unter www.taijiquan-qigong.de oder www.ddqt.de

Tee Gschwendner



**Darjeeling
Kampagne®**

**Premium
Autumnal FTGFOP1**

Schwarzer Tee Nr. 292/294
Bio-Anbau (DE-013-Öko-Kontrollstelle)

Speziell ausgewählte Teegärten der berühmten Anbauregion im Himalaya liefern diesen feinen, duftigen Darjeeling aus der Herbsterte.

Preis 250g:
€ 6,80

Preis 1000g:
€ 26,00

Tee Gschwendner

Diese Mischung und über 300 weitere Teesorten finden Sie unter

www.teegschwendner.de

Wo Ihr nächstes Fachgeschäft ist, erfahren Sie ebenfalls dort oder unter
Tel. 02225 / 92 14 0

Yoga

Die vor 2.000 Jahren in Indien entstandene Bewegungslehre soll zur Einheit von Körper und Seele führen. Während in asiatischen Ländern vor allem die spirituelle Erfahrung im Vordergrund steht, haben im Westen gesundheitliche Aspekte den Erfolg von Yoga befördert. Yoga, wie es hierzulande gelehrt wird, ist ein Mix aus Dehn- und Streckübungen, Atemtechniken und Meditation. Am weitesten verbreitet ist das Hatha-Yoga (Yoga der Kraft). Diese Stilform umfasst die körperorientierten Praktiken, das heißt Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Tiefenentspannungstechniken sowie Ratschläge für eine gesunde Lebensführung. Achtsame Atmung und Meditation spielen in allen Yogaformen eine zentrale Rolle. Wer die Grundtechniken im Kurs erlernt hat, kann alleine weiter praktizieren.

Was bringt es? Yoga hilft, Stress abzubauen und mehr Gelassenheit im Alltag zu gewinnen. Es unterstützt die Gewichtsreduktion und Konzentrationsfähigkeit und wird auch bei Depressionen eingesetzt. Außerdem

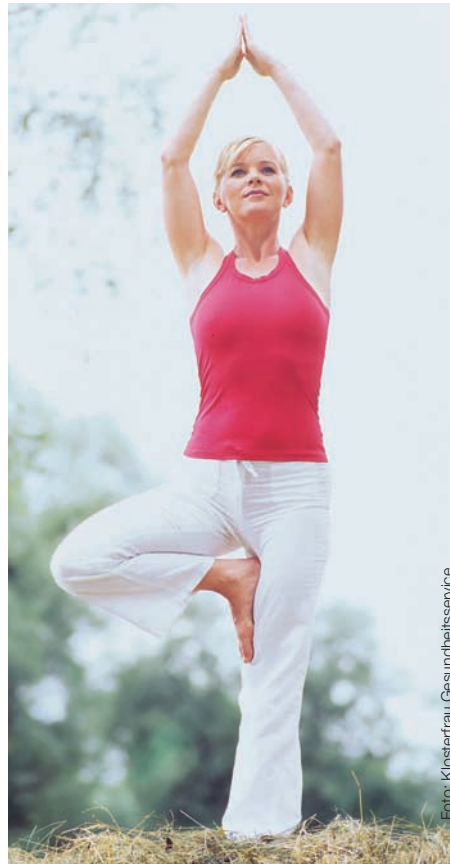


Foto: Klosterfrau Gesundheitsservice

verbessern die Übungen Kraft und Beweglichkeit und lösen Verspannungen.

Wo finde ich einen guten Lehrer?

Voraussetzung für ein gutes Yoga-training ist eine gute Ausbildung des Lehrers. Etwa 10.000 Yogalehrer soll es in Deutschland geben, geschützt ist die Bezeichnung nicht. Vor ein paar Jahren haben sich daher sieben große Yogaorganisationen im Deutschen Yoga Dachverband organisiert (www.dyv.de). Derzeit bemüht man sich um einheitliche Ausbildungskriterien, was jedoch angesichts der Vielfalt im Yoga schwierig ist. Demnächst soll es aber Mindeststandards für Ausbildung, Qualitäts- und Ethikrichtlinien geben, die sich am Regelwerk der Europäischen Yoga Union (EYU) orientieren. Bis dahin verfolgt jeder angeschlossene Verband noch sein eigenes Ausbildungskonzept. Im ältesten deutschen Yogaverband, dem Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (www.yoga.de), umfasst eine Yogalehrer-Ausbildung 720 Unterrichtseinheiten in neun Fächern.

Checkliste Stress

Welchen dieser Aussagen können Sie zustimmen?

- ☐ Meist fällt mein Mittagessen wegen Zeitmangel aus.
- ☐ Mit meinen Kollegen verstehe ich mich nicht besonders.
- ☐ Ich fühle mich bei meiner Arbeit häufig unter Druck.
- ☐ Es fällt mir schwerer als früher, mich zu konzentrieren und mir Dinge zu merken.
- ☐ Auch wenn ich zu Hause bin, gehen mir oft noch berufliche Dinge durch den Kopf.
- ☐ Ich brauche ein paar Gläser Wein oder Bier, um nach Feierabend abschalten zu können.
- ☐ Abends oder am Wochenende habe ich meist keine große Lust mehr, etwas zu unternehmen.
- ☐ Ich kann oft sehr schlecht einschlafen und/oder wache nachts häufiger auf.
- ☐ Zeit für meine Hobbys habe ich schon lange nicht mehr.
- ☐ Ich habe oft Rückenschmerzen und Kopfweh.
- ☐ Morgens habe ich wenig Lust, einen neuen Arbeitstag zu beginnen.

Wenn Sie mehr als drei Fragen mit Ja beantworten, wird es Zeit zu überlegen, wie Sie mit der beruflichen Anspannung besser umgehen können und welche Veränderungen eventuell notwendig sind. Sonst wirkt sich der Stress bald auf Ihr Privatleben und Ihre Gesundheit aus.



Foto: covision.de



Foto: Evangelisches Gethsemanekloster Gut Flechtenberg

Auszeit im Kloster

Urlaub von der Welt

Sich fallen lassen, Kraft tanken und zur Ruhe kommen. Viele Klöster im Land öffnen Stressgeplagten ihre Tore. Wir haben zusammengetragen, was es bringt, wo man gut aufgehoben ist und was die Auszeit im Kloster kostet.

Kein Fernseher, kein Telefon, kein Internet. Nichts. Die ersten Stunden im Kloster können einen ganz schön nervös machen. Die Augen suchen die Wände ab, die Hände fahren über den Stoff der Bettwäsche. Nutzt nichts. Also hinaus vor die Tür. Doch auch der Spaziergang durch den duftenden Klostergarten bringt keine innere Ruhe. So ist das am Anfang immer: Seit der Koffer ausgepackt auf dem Zimmer liegt und das Begrüßungsgespräch mit dem diensthabenden Ordensmenschen geführt ist, beginnt das Kloster zu wirken. Die Welt ist hinter den Mauern zu-

rückgeblieben. Es gibt keinen Lärm, nur die Geräusche der Natur. Es gibt keine Termine und keine Verpflichtungen. Nur die Möglichkeit, an den Gebeten der klösterlichen Gemeinschaft teilzunehmen. Und mehrmals täglich an einem Essen. Doch wohin mit sich selbst in der Zwischenzeit? Wie die Zeit bis zum Schlafengehen verbringen? Die Gedanken im Kopf beginnen, seltsamen Pfaden zu folgen: Wann wurde zum letzten Mal ein Rosenkranz gebetet? Hätte man das vielleicht vorher üben sollen?

Zumindest diese Frage lässt sich leicht beantworten: Nein, hätte man nicht. Im

Kloster findet jeder Einlass, ob Christ, Jude oder Moslem, Buddhist oder Atheist. Manche Klöster wünschen, dass die Gäste an den Betstunden teilnehmen, selten wird es erwartet. Die Riten einer christlichen Feier muss jedoch kein Gast beherrschen, um im Kloster Einlass zu finden. Die Mönche und Nonnen sehen die Sache als eine Art christliche Öffentlichkeitsarbeit. Und schieben im Zweifel mit einem Lächeln das aufgeklappte Gebetsbuch mit der korrekten Textpassage herüber. Die ersten Sätze kommen einem noch scheu über die Lippen. Dann wird die Stimme fester. Die morgendlichen



- ▷ Gebete schwingen im Raum. Sie schaffen Ruhe und entspannen über das regelmäßige Atmen den Geist – das Wesen jeder Meditation.

Sich fallenlassen, zur Ruhe kommen, Kraft tanken: In einem Kloster geht das besonders gut. Weil es keine Störungen

von außen gibt und weil die feste Struktur des Tagesablaufs Halt gibt. Wer will, braucht tagelang nur das Nötigste zu sprechen und fühlt sich trotzdem geborgen. Die Orden haben sich eingestellt auf die Sinnsuchenden des 21. Jahrhunderts: mit eigens organisierten

Exerzitienwochen ebenso wie mit Wellness-Angeboten. Es gibt Meditationswochen und Massagen, Gartenseminare und Gebetswochenenden. Nicht zu vergessen die Klosterküche – da vergisst man schnell alles andere. Auch Fernseher, Telefon und Internet. □

Klosterporträts

Das Stille | Karmelitenkloster Birkenwerder

Am nördlichen Stadtrand von Berlin liegt das Kloster St. Teresa. Der Klostergarten und das umliegende Waldgebiet der Märkischen Heide laden zu ausgiebigen Spaziergängen ein.

Ursprünglich war es ein Waldrestaurant, anschließend ein Frauenkloster mit Kinderheim. Dann zogen 1986 einige Brüder der Teresianischen Karmeliten hier ein. Ihr Name leitet sich ab vom Karmelgebirge im Norden Israels. Ihr Anliegen ist es, das geistliche Leben mit dem Alltag zu vereinen.

Gäste: Frauen, Männer, Kinder und Gruppen.

Gästezimmer: 38 (Einzelzimmer, aber auch Doppel- und Mehrbettzimmer).

Übernachtung: 37 bis 42 Euro pro Person und Tag mit Vollpension.

Angebote: Stille Tage, Besinnung und Schweigen, meditativer Tanz, Bibelseminare, Beten und Meditieren.

Adresse: Karmel St. Teresa, Schützenstraße 12-15, 16547 Birkenwerder, Tel. 03303/503419,

www.karmel-birkenwerder.de



Fotos: Karmelitenkloster Birkenwerder (2)

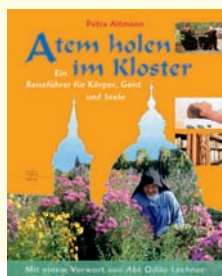
Das richtige Kloster finden

■ Die Broschüre *Atem holen* bietet einen guten Überblick über katholische Männer- und Frauenorden in Deutschland, sortiert nach Postleitzahl und Ordensgemeinschaft. Mit Angaben zu den Gästen (Frauen, Männer, Kinder), Unterkunft, Mitarbeit und Kosten. Herausgegeben wird der Kloster-Klassiker seit vielen Jahren von der Deutschen Ordensobernkongress und kann gegen eine Spende von 1,80 Euro (oder mehr) bestellt

werden bei: Haus der Orden, Postfach 16 01, 53006 Bonn, Mail: info@orden.de. Online gibt es die entsprechenden Infos unter www.orden.de => Kloster auf Zeit.

■ Der Merian-Guide *Urlaub im Kloster* beschreibt die schönsten Klöster in Deutschland, Österreich und der Schweiz in Wort und Bild. Übersichtlich aufgemacht und mit Schwerpunkten versehen wie „Aktiv“, „Kulinarisch“ oder „Stille und Rückzug“. Miriam Kauko, Merian-Guide *Urlaub im Kloster*, Travelhouse Media 2007, 256 Seiten, 12,90 Euro.

■ *Klarheit, Ordnung, Stille – Was wir vom Leben im Kloster lernen können* heißt das Buch von Petra Altmann. Gemeinsam mit ihrem Koautor, dem Benediktinermönch Anselm Grün, versucht die Journalistin herauszufinden, wie Menschen außerhalb des Klosters von der klösterlichen Lebensweise profitieren können. Gräfe & Unzer, München 2007, 208 Seiten, 19,90 Euro.



Das Idyllische | Evangelisches Gethsemanekloster

Der Garten, in dem Jesus einst betete, gab dem Gethsemanekloster in Goslar seinen Namen. Eine evangelische Männergemeinschaft bewohnt das idyllisch im Harz gelegene Anwesen mit alten Bäumen in einem großen Garten, Schafwiesen und einem Teich.

Die Gethsemane-Bruderschaft hat sich besonders dem Schweigen und der Einkehr verschrieben. Sie lädt vor allem Menschen zu sich ein, die Ruhe und Sammlung suchen.

Gäste: Frauen, Männer und Gruppen.

Gästezimmer: 39 (nur Einzelzimmer).

Übernachtung: 42 Euro mit Vollpension pro Person und Tag (vegetarische Vollwertkost).

Angebote: Teilnahme am Klosterleben für Frauen und Männer, auch mit Mitarbeit (Ora-et-labora-Gast), Einkehrtage mit gemeinsamem Schweigen und Beten, Schweigewochenenden, gemeinsames Leben in der Sommerscheune, ökumenisches Studium Spirituale für Studierende aller Fachrichtungen, Vorträge.

Adresse: Evangelisches Gethsemanekloster,
Gut Riechenberg 1, 38644 Goslar, Tel. 05321/2 17 12,
www.gethsemanekloster.de



Fotos: Evangelisches Gethsemanekloster Gut Riechenberg (2)



Fotos: Kloster Volkenroda (2)

Das Jugendliche | Kloster Volkenroda

Das thüringische Kloster Volkenroda blickt auf eine lange Geschichte zurück. Gebaut im 12. Jahrhundert, wurde es während des Bauernkrieges zerstört. 1993 gründete sich ein Förderverein zum Wiederaufbau. Die ökumenisch orientierte Jesus-Bruderschaft Gnadenthal wurde verantwortlicher Träger des Projekts. Ein ökologischer Landwirtschaftsbetrieb, ein Jugendbildungszentrum sowie Betriebe mit Arbeits- und Ausbildungsplätzen entstanden. Die Bruderschaft will Menschen unterschiedlicher Herkunft, Konfession und Weltanschauung zusammenbringen.

Gäste: Gruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene), keine Einzelgäste.

Gästezimmer: 47 (Einzel- bis Achtbettzimmer) sowie ein Heuhotel und ein Zeltplatz.

Übernachtung: z.B. Stille Wochenenden für 132 Euro im DZ, Einzelbegleitung 40 Euro pro Tag mit Verpflegung, Kloster auf Zeit für 150 Euro/Monat mit Verpflegung.

Angebote: Mitleben für junge Menschen in der Gemeinschaft, Stille Wochenenden, Einzelbegleitung und Seelsorge, Kloster auf Zeit (ab 1 Monat), Glaubenskurse, Führungen durchs Kloster, das ökologisch bewirtschaftete Klostergut und das Dorf, Bauernmarkt, Konzerte, Sommerkino.

Adresse: Kloster Volkenroda, 99998 Körner-Volkenroda,
Tel. 03 60 25/5 59-0, www.kloster-volkenroda.de



Fotos: Klosterstift St. Marienthal (2)

Das Internationale | Zisterzienserinnenabtei Klosterstift St. Marienthal

Im südöstlichsten Zipfel Deutschlands, dicht an der Grenze zu Polen und Tschechien, liegt das Klosterstift St. Marienthal. Es ist das älteste Frauenkloster des Zisterzienserordens in Deutschland. Seit dem Jahr 1234 leben hier Schwestern. Sie sind unter anderem auf den Klostermärkten, in der Klosterbäckerei und in der Krankenpflege tätig. Außerdem unterhalten die Zisterzienserinnen das Internationale Begegnungszentrum – das ist eine Bildungs- und Erholungsstätte mit ökologischer Ausrichtung.

Gäste: Frauen, Männer, Kinder und Gruppen.

Gästezimmer: 83 (Einzel- und Doppelzimmer).

Übernachtung: 15 bis 35 Euro pro Person und Tag; für Vollpension kommen noch 14 bis 17 Euro hinzu.

Angebote: Gottesdienste, Stundengebete, Fastenwochen, Wohlfühlwochen mit Yoga und Massagen, tägliche Klosterführungen, Dauerausstellung „Ora et labora“, Garten der Bibelpflanzen.

Adresse: Zisterzienserinnenabtei Klosterstift St. Marienthal, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz, Tel. 03 58 23 / 7 73 00, www.kloster-marienthal.de

Das Moderne | Kloster Arenberg

Mit seinem ungewöhnlichen Weg aus der Krise machte das Kloster Arenberg Schlagzeilen. Die dort lebenden Dominikanerinnen ließen 2003 ihr Domizil vom Wasserkurheim zur Wellness-Oase umbauen. Jetzt verfügt das Kloster über ein modernes Vitalzentrum mit Schwimmbad, Sauna, Solarium, Infrarotkabine, Fitnessraum, Kneippbädern, Fußpflege und Massagen. „Erholen, begegnen, heilen“, lauten die Grundsätze. Die Gästezimmer sind komfortabel, Fernseher und Internetanschluss können gebucht werden. Das Kloster mit naturbelassenem Park und Heilkräutergarten liegt hoch überm Rheintal bei Koblenz.

Gäste: Frauen, Männer, Kinder und Gruppen.

Gästezimmer: 79 (Einzel-, Doppelzimmer und Apartments).

Übernachtung: 85 bis 125 Euro pro Person und Tag mit Vollpension (drei Buffetmahlzeiten) und allgemeinen Leistungen wie Schwimmbadbenutzung etc.

Angebote: Gottesdienste, spirituelle Morgen-/Nachtimpulse, Gesprächsbegleitung, Gesprächskreise, Liturgie, Morgengymnastik, Tautreten, Bäder, Massagen, Physiotherapie, Aquafitness, Rückenschule, Meditation, Entspannungstechniken, gesunde Ernährung, Kräuterwissen, kulturelle Veranstaltungen, vielfältige Kurse, z.B. Wohlfühlwochen, Kneipp-Wochen, Trauerseminare, autobiografisches Schreiben, Tanzmeditation.

Adresse: Kloster Arenberg, Cherubine-Willimann-Weg 1, 56077 Koblenz, Tel. 02 61 / 64 01 - 20 90, www.kloster-arenberg.de



Fotos: Kloster Arenberg (2)



Foto: AbteiMünsterschwarzach

Das Vielseitige | Abtei Münsterschwarzach

Vielen ist die Abtei Münsterschwarzach durch ihren emsigen Buchautor Pater Anselm Grün bekannt. Das Kloster liegt bei Würzburg an der Mündung der Schwarzach in den Main. 172 Benediktinermönche leben und arbeiten hier in einem der zahlreichen Betriebe – von der Druckerei über die Landwirtschaft bis hin zum Klosterladen. Die Abtei verfügt über eine eigene Biogasanlage, nutzt Solar-energie und Holzpellets sowie Wind- und Wasserkraft.

Gäste: Frauen, Männer und Gruppen.

Gästezimmer: 51 (Einzel- und Doppelzimmer).

Übernachtung: 35 bis 78 Euro pro Person und Tag mit Vollpension, bei halbtägiger Mitarbeit 12 Euro Preisnachlass.

Angebote: Meditation, Kloster auf Zeit für junge Männer, Einzelaufenthalte und vielfältige Kurse, z.B. gregorianischer Gesang, Blumensteckkunst Ikebana, Kalligrafie, tiefenpsychologische Schriftauslegung, Steinbildhauen, Singen, Einzelexerziten.

Adresse: Abtei Münsterschwarzach,
Schweinfurter Straße 40,
97359 Münsterschwarzach, Tel. 093 24/20-0,
www.abtei-muensterschwarzach.de

NEUTRALSEIFE
HAUSHALTPFLEGE
WÄSCHEPFLEGE
KÖRPERPFLEGE
GESUNDHEITSPFLEGE

Mehr Energie und Lebenskraft

- ✓ HAKA Vital Regenerativ Konzentrat aus über 20 verschiedenen Beeren, Früchten & Gemüse
- ✓ Unterstützt das Immunsystem, den Zellschutz, den Stoffwechsel und die Verdauung
- ✓ Ohne künstliche Zusatzstoffe und ohne Konservierungsstoffe
- ✓ Extrem ergiebig: ergibt 6 Liter Fertiggetränk, reicht 65 Tage (bei Tagesdosis von 10 ml Konzentrat)

HAKA Kunz GmbH • D-71111 Waldenbuch
Kundentel. 07157 122 390 • www.haka.de

Fernlehrgänge

Wissen bringt Zukunft

- Gesundheitsberater/in FBB
- Wellnessberater/in
- Naturkosmetik-Fachberater/in
- Naturkost-Fachberater/in
- Ernährungscoach FBB
- Management im Gesundheitswesen

Staatlich zugelassene Lehrgänge - 100% Förderung möglich. Wir beraten Sie gern!

zertifiziert nach
AZWV / ISO 9001

Charlottenstr. 2, 10969 Berlin
www.forum-berufsbildung.de

030 / 259 008-0

Danke

Durch Ihre Schenkung, Stiftung oder letztwillige Verfügung können Kinder unbekümmert in die Zukunft blicken. Dafür von allen SOS-Kindern ein herzliches Dankeschön.

SOS Kinderdorf e.V.
www.sos-kinderdorf.de
Elke Tesarczyk und KollegInnen
Renatastraße 77
80639 München
Telefon 089/126 06-169
erbehilft@sos-kinderdorf.de





Loslaufen und abschalten

Schlecht geschlafen, Nacken verspannt, und die Nerven sind ohnehin seit Tagen strapaziert? Dann nichts wie in die Sportklamotten und raus an die frische Luft.

Bewegung sorgt dafür, dass Dampf abgelassen wird und sich unser Körper wieder entspannen kann. Am besten ist natürlich regelmäßiges Training – aber schon kleine Veränderungen im Alltag bewirken viel.

Was war das wieder für ein Tag: Besprechungen, Telefonate, Dutzende E-Mails und wieder mal keine Zeit, sie alle zu beantworten. Das Mittagessen nur Fast Food im wörtlichen Sinn, eine Viertelstunde in der Kantine, mehr Zeit war nicht drin. Der Chef drängt auf Abgaben, die Familie auf Überstundenabbau. Zur besseren Konzentration musste deshalb Kaffee her: zwei Tassen am Morgen, drei am Nachmittag, macht einen Liter am Ende des Tages. Geholfen hat das Koffein nur bedingt: Beim Einkaufen wieder mal die Hälfte vergessen, im Auto wartet noch der Wasserkasten darauf, ausgeräumt zu werden. Aber wenigstens ist jetzt Feierabend. Füße hoch. Gute Idee?

Nein, eher nicht. Wer nach einem solchen Tag daheim ankommt, für dessen Körper ist noch lange nicht Feierabend. Gedanken schwirren durch den Kopf, die Muskulatur ist angespannt, die Gefühle stehen in Hab-acht-Stellung. Massen von Stresshormonen zirkulieren durch den Kreislauf und wollen abgebaut werden. Was tun dagegen? Eine Flasche Wein aufmachen, klassische Musik auflegen und die Augen schließen? Klingt verlockend. Ist aber nicht die richtige Antwort. Denn die lautet: Sport.

Bewegung als Ventil

Leider klingt bereits das Wort in Ihren Ohren schon nach Zusatzstress? Nach Leistungsdruck und Kampf gegen Schweinehund und Stoppuhr? Natürlich kann auch Sport den Organismus extrem stressen, zum Beispiel während eines Fußballspiels oder vor einem Wettkampf. In diesen Momenten wird vom Körper Höchstleistung gefordert. Doch Sport nach Feierabend muss kein Stress sein, sondern sollte Freude machen und ein Ventil sein. Deshalb dürfen Erwartungshaltungen beim Training

keine Rolle spielen – besser einen Gang runterschalten und Spaß haben.

Bestens geeignet als Anti-Stress-Programm sind gemäßigte Ausdauersportarten und klassische meditative Bewegungsformen. Wer ohne Zeitlimit, dafür aber mit Vergnügen durch den Wald läuft, der reduziert bereits während des Trainings die Stresshormone in seinem Körper. Gleichzeitig werden Glückshormone wie Serotonin und Endorphin ausgeschüttet. Das ist dann Sport für die Seele.

Hier geht es nicht um Leistungssteigerung, sondern um die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Regeneration. Sport wirkt sich in der Regel günstig auf unser Wohlbefinden aus, wenn der Schwerpunkt auf Ausdauer statt auf Höchstleistungen liegt. Psychologen erklären dies mit dem Wechsel in einen anderen Zustand, der Zufriedenheitsgefühle auslöst: Rastlose joggen sich in die ersehnte innere Ruhe, Erstarnte

bringen sich durch Tanzen in Schwung. Wer im gleichmäßigen Tempo seine Runden dreht oder in die Pedale tritt, erlebt im Rhythmus der Bewegungen meditative Ruhe. Und entschleunigt sich. Der Körper wird gefordert, aber nicht überfordert, der Geist gewinnt Klarheit.

Soul Sports können schweißtreibend sein – so wie Laufen, Radfahren, Schwimmen – oder sehr sanft, wie zum Beispiel Yoga oder Tai-Chi. Auch Wandern und Nordic Walking, Rudern oder Bogenschießen verhelfen durch Bewegung zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Im Winter bieten Schneeschuhwandern, Skilanglauf und Eislaufen denselben Effekt. Ein toller Ausgleichssport für die Seele ist außerdem das Tanzen: Die Konzentration auf Schritte und Musik sorgt für Ablenkung, hilft zu entspannen und fördert die gute Laune. So profitieren Körper und Geist am besten vom Sport. □

Balsam für die Seele: Wer nach einem stressigen Tag nicht einfach aufs Sofa sinkt, sondern sanft in Bewegung kommt, kurbelt die Produktion von Glückshormonen an.



Foto: DAK/Schlager

Ratgeber Kosmetik & Wellness 2009

Die TESTs: Shampoos, Haarfarben, Parfüm, Haartönungen, Körperbutter, Nachtcremes, After Shave, Badezusätze u.v.m.

Weitere Themen:

Schöne Beine

Was gegen Cellulite und andere Makel hilft

Sport für die Seele

Mit Tai-Chi, Qigong und Pilates entspannen

Faire Kosmetikprojekte

Welche Firmen die Anbauer unterstützen

Best.-Nr. N0904

7,50 €



**Teuer ist nicht gleich gut:
Mit unseren Tests können Sie viel Geld sparen**



Kompakt Perfekter Auftritt

Die TESTs: Lipgloss, Epilierer, Make-up, Lidschatten u.v.m.

Best.-Nr. K0809

3,90 €



Kompass Discounter

Die TESTs: Lebensmittel, Kosmetikartikel, Medizinprodukte u.v.m.

Best.-Nr. F0906

5,00 €



Jahrbuch Kosmetik für 2009

Die TESTs: Gesichtscremes, Haarspülungen, Make-up, Sonnenschutz

Best.-Nr. J0812

8,90 €

**Bestellen Sie im Internet: <http://shop.oekotest.de>
oder per Telefon: 069/ 365 06 26 26**

Für jeden das Richtige

Sie haben schon einige Anläufe gemacht, aber bisher noch nicht den richtigen Sport gefunden? Versuchen Sie es einfach noch einmal. Für jede Vorliebe, jedes Temperament und Zeitbudget gibt es die geeignete Sportart.

ÖKO-TEST stellt die schönsten Soul Sports vor.

Bogenschießen

Der größte Konkurrent bei diesem Sport ist das eigene Ich: Wenn der Pfeil sein Ziel finden soll, sind Körperbeherrschung und Konzentration vonnöten. Bogenschießen ist ein Präzisionssport. Die Ruhe, die dem Schuss vorausgeht, hilft, Körper und Geist zu entspannen. Eine empfehlenswerte Variante ist das traditionelle Bogenschießen, denn hier steht nicht das Gerät, sondern der Mensch im Vordergrund. Sportbögen sind in der Regel technisch sehr ausgerüstet – mit Stabilisatoren, Ausgleichsgewichten und Ähnlichem, immer die optimale Schusstechnik im Blick. Beim traditionellen Sport wird dagegen mit einem einfachen Bogen, meist aus Holz, und ohne Hilfsvorrichtungen möglichst „instinktiv“ geschossen. Die Koordination von Auge und Hand – es gibt keine Visiere – spielt eine zentrale Rolle. Es geht darum, sich in den Schuss zu versenken, mit aller Ruhe möglichst präzise zu zielen. Der Ablauf der Bewegungen soll harmonisch verlaufen, von der Auszugsbewegung bis zum Lösen der Sehne.

Die meditative Variante dieses Sports ist Kyudo, das japanische Bogenschießen. Hier spielt die Zielscheibe nur eine untergeordnete Rolle. Einen Treffer zu landen steht nicht im Fokus des Trainings – was für westliche, gemeinhin leistungsorientierte Sportler eine echte Herausforderung ist. Kyudo ist ein



Foto: irisblende.de

geistiges Training zur Entwicklung der Persönlichkeit. Der Bogen wird nicht zur Konfrontation mit dem „Feind“ – der Zielscheibe – genutzt, sondern zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich. Kyudo schult die Konzentrationskraft und Gelassenheit, es schärft Körperwahrnehmung und wirkt sich positiv auf Körperhaltung, Balance und Bewegungskoordination aus. Dem Übenden wird ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, Konzentration und Disziplin abverlangt. Die traditionelle Kleidung (weißes Hemd und schwarzer Hosenrock) und die zeremoniellen Bewegungsformen symbolisieren die Selbstherrschaft. Bevor der erste Schuss abgegeben wird, muss der Übende erst die acht genau festgelegten Bewegungsphasen erlernen. Nichts soll den Geist ablenken auf seinem Weg. Der Pfeil wird nicht abgeschossen, er soll sich ohne Absicht von alleine lösen. Denn so wie der Pfeil fliegt, so ist man selbst, heißt es. Man findet sein Ziel. Oder eben noch nicht.

Tipp: Bogenvereine finden sich überall in Deutschland. Seltener sind Kyudo-Vereine. Kontaktadressen und mehr Informationen zu diesem Sport, der Kopf und Körper gleichermaßen fordert, bietet der Deutsche Kyudo Bund auf seiner Webseite www.kyudobund.de ☐



Foto: BARTIKO/Fotolia.com

natuderm® botanics



Vitale Schönheit aus der Kraft des Ginkgo-Baumes

Die Blattextrakte des ältesten Baumes der Welt bilden das Herz der naturreinen Gesichtspflegeserie **natuderm® botanics**. Extrakte der Ginkgo-Blätter enthalten eine Wirkstoffkombination, die nachhaltig vor freien Radikalen schützt und damit die Haut vor frühzeitigem Altern bewahrt. Ginkgo festigt die Haut, regt deren Zellerneuerung an und wirkt so der Faltenbildung entgegen. Exquisites Mikrosilber stärkt wie ein natürliches Antibiotikum die Abwehrkräfte und unterstützt damit den regenerativen Aufbauprozess empfindlicher und gestresster Haut und besänftigt sie auf natürliche, Ressourcen schonende Art.

Sensitiv Tagescreme Ginkgo & Mikrosilber, sichtbar und natürlich wirksam gegen typische Symptome empfindlicher Haut

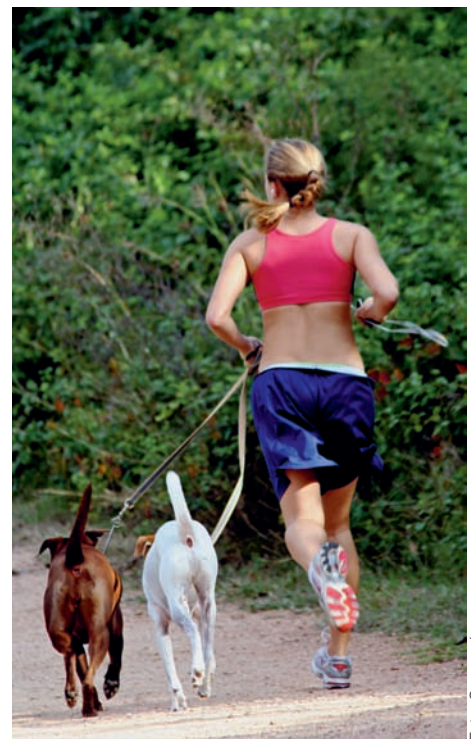
mildert Hautirritationen	* 59 %
reineres verjüngtes Hautbild	* 69 %
verbesserte Hautglättung	* 71 %

Parfümölfrei, frei von synthetischen Farbstoffen



www.natuderm-botanics.de MANN & SCHRÖDER GmbH

* Selbstbeurteilung von 47 Frauen im Alter von 30 - 45 Jahren nach 4 Wochen



Laufen

Dieser Sport ist wirklich ein Alleskönner: Er steigert die Kondition, stärkt das Immunsystem, kräftigt die Gelenke und hebt die Stimmung. Rund eine Million Deutsche laufen regelmäßig – vor allem, weil Jogging einfach ist. Es lässt sich überall einbauen, man braucht dazu keinen Partner, nur ein paar ordentliche Schuhe und Sportklamotten im Gepäck. Laufen stärkt das Herz-Kreislauf-System, schon 20 Minuten Jogging am Tag bringen den Stoffwechsel wieder in Schwung. Was kein Wunder ist, denn 70 Prozent der gesamten Muskulatur werden beim Jogging bewegt. Neben der Ausdauer wird das Atemvolumen verbessert, das Immunsystem stimuliert und der Stress heruntergefahren. Bei der aktiven Entspannung hilft der regelmäßige Rhythmus der Schritte: Die Monotonie der Bewegung versetzt den Läufer in einen gleichsam meditativen Zustand. Ein gutes Gefühl, dass man ganz ohne Schinderei erreicht. Denn um Leistung geht es bei Laufen als Soul Sport nicht:

Das Tempo ist immer dann richtig, wenn Sie sich am wohlsten fühlen und am besten abschalten können. Die Länge einer Laufeinheit richtet sich ebenfalls nach dem persönlichen Wohlbefinden.

Wer es doch ambitionierter mag: Einer Studie des Läufermagazins *Runner's World* zufolge sind 20 bis 30 Kilometer pro Woche die optimale Strecke, um sich etwas Gutes zu tun – verteilt auf drei bis vier Läufe. Wer länger als eine Stunde läuft, erlebt zudem eine Sondereinheit Stressabbau – der Körper schüttet jetzt vermehrt Endorphine aus, die einen jede Anstrengung vergessen lassen. Ob gemütlich oder ambitioniert, optimal für die Gelenke ist das Laufen auf Waldböden und Wiesen, weil die Schritte dort gut abgefedert werden.

Klingt alles gut, aber Ihr Schweinehund hindert Sie daran, die Laufschuhe zu schnüren? Vertrauen Sie auf die Tricks der Motivationspsychologie: realistische Ziele setzen – eine Laufeinheit pro Woche reicht erst einmal. Und

soziale Kontrolle aufbauen – mit Partner läuft es sich oft leichter. Und gönnen Sie sich ein Paar gute neue Schuhe. Denn Schuhe sind das wichtigste Utensil beim Laufen, damit Gelenke und Knie geschont werden. Nur so haben die Gedanken bei einer Runde durchs Grün wirklich freien Lauf.

Tipp: Mit guter Kleidung macht Laufen einfach mehr Spaß. Joggingschuhe sollten bequem sein, festen Halt bieten und eine stoßdämpfende Sohle haben. Am besten im Sport-Fachgeschäft beraten lassen. Für Unterwäsche und Kleidung gilt: Atmungsaktive Materialien machen das Laufen viel angenehmer, man schwitzt weniger und kühlt langsamer aus. Beim Joggen nicht zu warm anziehen. Als Faustregel gilt: Zu Beginn des Laufs sollte die Kleidung eher ein wenig zu kühl sein. Wem es an Durchhaltevermögen mangelt, dem kann ein Lauftreff den Einstieg erleichtern. Kontakte über Sportvereine, Fitnessstudios oder online: www.runnersworld.de/lauftreff 

fenjal

Schöne Haut. Schöner Tag.

Geben Sie Ihrer Haut
das Strahlen zurück.
In nur 2 Wochen.*

Frischer,
leichter Duft.



Dermatologische Tests bestätigen: fenjal VITALITY Lift Body Lotion mit 3-fach-Wirkung pflegt, strafft und lässt die Haut strahlen. Mit wertvollem Traubenkernöl, wirksamem Vitaminkomplex B₅, E, C und frischem, leichtem Duft. www.fenjal.com

* Quelle: Anwendungstest fenjal VITALITY Lift Body Lotion, Dermatest, Münster, Oktober 2008.

(Nordic) Walking

Laufen, Walking oder Nordic Walking – so ähnlich sieht die drei Bewegungsformen aus, ihr größter Unterschied ist die Leistungsintensität. Laufen ist dabei die energiereichste Sportart, Walking und Nordic Walking lassen sich im Vergleich besser dosieren. Sie können gemütlich durch die Natur gehen oder ausschreiten, bis der Schweiß läuft. Dabei gilt: Wer den Kopf freibekommen und sich entspannen will, tut gut daran, sich nicht zu überfordern.

Wo der Spaß endet und die Quälerei beginnt, das empfindet jeder unterschiedlich. Für Einsteiger eignet sich am ehesten das Walking. Das sportliche Gehen ist technisch einfach, ohne größeres Equipment überall umsetzbar und auch ideal für Übergewichtige und ältere Menschen. Die rhythmische Bewegung ist schonend für Gelenke und Bänder,

trainiert aber trotzdem effektiv das Herz-Kreislauf-System. Die Technik ist einfach: Erst die Ferse aufsetzen, über die Sohle abrollen und dann mit dem Ballen nach vorn abstoßen. Dabei in den Knien leicht gebeugt bleiben – und immer den entgegengesetzten Arm mitnehmen: rechtes Bein und linker Arm, linkes Bein und rechter Arm. Je nach Lust und Laune können Sie dabei das Tempo erhöhen.

Die nächste Stufe der Anstrengung erreichen Sie beim Nordic Walking. Ursprünglich wurde die Sportart von finnischen Skilangläufern fürs Sommertraining entwickelt, längst jedoch ist das sportliche Gehen mit Stöcken bei Breitensportlern beliebt. Und dafür gibt es gute Gründe, denn Nordic Walking ist gelenkschonender als Walking: Durch die Stöcke werden Gelenke und Wirbelsäule beim Lauf auf ebener Strecke um

knapp zehn Prozent entlastet – ideal für alle, die ein paar Kilos zu viel auf die Waage bringen.

Die Schritte sind beim Nordic Walking etwas schneller und weiter als beim Walking, die Gehtechnik ist jedoch dieselbe. Dafür arbeitet der Oberkörper jetzt mit. Und so geht's: Ober- und Unterarm bilden einen Winkel, der etwas größer als 90 Grad ist, die Hände stecken in den Stockschlaufen. Stöcke nah am Körper und parallel zur Laufrichtung führen. Mit dem rechten Stock vor dem Körper auf den Boden aufsetzen, wenn die linke Ferse den Boden berührt. Und umgekehrt: linker Stock, rechte Ferse. Die Stockspitze jeweils fest aufstemmen, vom Boden abdrücken und den Stock am ausgestreckten Arm (nicht durchgestreckt) kraftvoll nach hinten schwingen. Dabei nicht krampfhaft festhalten: Schwingt der Stock nach hinten, Finger kurz öffnen. Schwingt er wieder nach vorn, Finger um den Griff schließen und festhalten.

Der Armschwung beim Nordic Walking fördert Brust- und Rückenmuskeln, kräftigt Arme und Schultern und verbessert die Haltung. Wer zügig marschiert, verbraucht mehr Energie als beim Walking. Allerdings ist der Sport technisch auch anspruchsvoller als Walking: Anfänger sollten sich auf jeden Fall die Bewegungsabläufe durch einen Übungsleiter oder Sportlehrer zeigen lassen.

Tipp: Beim (Nordic) Walking ist die Ausrüstung simpel, normale Sportbekleidung und Joggingsschuhe reichen aus. Faustregel zur Ermittlung der richtigen Stocklänge beim Nordic Walking: Körpergröße in Zentimeter $\times 0,7$ = Stocklänge in Zentimeter. Wenn Sie einen Stock nehmen, der fünf Zentimeter kürzer ist als durch die Faustregel errechnet, klappt der Armschwung noch besser. □



Foto: EXEL SPORTS BRANDS

Radfahren

Fahrradfahren ist eine ideale Wellnesssportart, wie die Deutsche Sporthochschule in Köln herausfand: Die Strampelei wirkt ausgleichend auf die Psyche, je nach Ausgangszustand fühlen sich Radler nach dem Training angeregt oder entspannt. Radfahren kurbelt den Kreislauf an, stärkt das Herz und die Abwehrkräfte und schont dabei die Gelenke. Ein perfekter Sport für alle, die Knieprobleme haben oder ein paar Kilos zu viel auf die Waage bringen.

Der Einstieg ins Radfahren ist deutlich leichter als bei anderen Ausdauersportarten, selbst Hobbyfahrer schaffen leicht 30 bis 40 Kilometer pro Woche. Besonders schön, wenn die Touren entlang von Flussumföhrn oder durch Parks föhren – die Natur tut der Seele gut.

Anfänger suchen sich eine möglichst ebene Strecke, die sie in lockerem Tempo in etwa 20 Minuten zuröcklegen können. Versuchen Sie, jede Woche fünf bis zehn Minuten länger zu radeln, bleiben Sie aber beim gleichen Kraftaufwand, erhöhen Sie nicht den Widerstand durchs Hochschalten der Gänge. Ab der vierten Woche können Sie zwischendurch immer mal einige Minuten lang Trittfrequenz und Tempo steigern – bei gleichbleibendem Gang. Wer in hügeliger Gegend lebt, steigt vor Bergen ab und schiebt zügig – auch das trainiert. Nach sechs Wochen halten Sie etwa eine Stunde durch und sind fit für die nächste Stufe des Trainings. Fortgeschrittene erhöhen die Fahrtzeit wöchentlich um 10 bis 15 Minuten, sodass Sie bald eine zweistündige Tour fahren können.

Wer die geistige Herausforderung braucht, um abzuschalten, steigt vom Stadtrad aufs Mountainbike um. Das Training in schwierigem Gelände und der technische Anspruch fordern die Konzentration. Mountainbiker fahren im



Foto: Techniker Krankenkasse/Newsreporter.net

Gegensatz zu Alltagsradlern mit Klickpedalen und speziellen Schuhen, um den gesamten Pedalzyklus zu nutzen. Die Beine treten nicht nur nach unten, sondern ziehen die Pedale aktiv nach oben. Druck und Zug ergeben, fein aufeinander abgestimmt, einen runden Tritt. Gefahren wird über Stock und Stein, beliebt sind Berge, Pässe und einsame Feldwege. Einsteiger sollten mit einer Trittfrequenz von 70 bis 100 Umdrehungen pro Minute beginnen und diese kontinuierlich auf 90 bis 110 Umdrehungen steigern. Beim Ausdauertraining sollte nicht das Tempo beibehalten werden, sondern die Tritt-

frequenz – entsprechend werden Gänge hoch- und runtergeschaltet.

Tipp: Für die Stadt eignen sich voll gefederte City- oder Hollandr der am besten. Für Touren durch unebenes Gelände sind Mountainbikes mit breiten Reifen ideal. Schnelle Flitzer sind leichtgewichtige Rennräder – die dünnen Reifen landen aber auch schnell in Straßenbahnschienen. Ein Kompromiss sind Trekking-Bikes: sportlich, bequem, mit Licht, Gepäckträger und Schutzblech – allerdings auch etwas schwer. Onlinehilfe für den richtigen Rahmen: www.bikenetz.de/rahmenkonfigurator.php □

Singen

Singen als Sport? Hört sich erst einmal komisch an. Es stimmt schon, das Schmettern von Liedern trägt nicht gerade zur Kondition oder zum Muskelaufbau bei. Aber es tut dem Körper trotzdem gut. Denn ob es nun ein „Hosianna“ oder ein „One two three yeah“ ist, das den Brustkorb verlässt: Schon nach den ersten Tönen gerät der Körper in Wallung. Der Atem geht tiefer, die Lungen füllen sich mit Sauerstoff, die Körper-

spannung steigt. Der Hypothalamus, die vegetative Steuerzentrale im Hirn, schüttet Glückshormone aus. Stresshormone werden dagegen abgebaut. Man möchte tatsächlich ein Freudenlied anstimmen: Singen ist ein echter Soul Sport.

Mediziner und Psychologen schwärmen von der Heilkraft des Gesangs. Hintergrund ist die dabei angewendete Atemtechnik: Während bei Stress und Angst flach Luft geholt wird, atmet ein

geübter Sänger tiefer ein. Dabei nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf, die Durchblutung wird angeregt. Wir fühlen uns frischer, kommen gleichzeitig aber auch zur Ruhe. Diese ausgleichende Wirkung wird durch das Spüren der eigenen Stimme noch verstärkt. Vor allem das Singen in Gemeinschaft scheint dabei heilsame Kräfte zu haben: Studien unter Laien-Chorsängern belegten beispielsweise, dass diese besonders ausgeglichen sind. In ihrem Blut stieg der Anteil des Abwehrstoffs Immunglobulin A – das Immunsystem wurde so gestärkt. Singen sei mindestens ähnlich gesund wie Meditation und leichter, regelmäßiger Sport, so das Ergebnis einer Studie des Instituts für Musikpädagogik der Universität Frankfurt. Wer in der Gruppe singt, baut zudem Spannungen ab und festigt das Gefühl von Zusammengehörigkeit und Gemeinschaft. Und ganz nebenbei klingt es auch noch wunderschön.

Tipp: Wer mit dem Singen beginnen will, findet in seiner eigenen Stadt meist viele Angebote, etwa in Kirchenchören, den freien Gruppen in Kulturzentren, in Aushängen an Musikschulen oder über Volkshochschulgruppen. Wer glaubt, nicht singen zu können, kann sich von einem Gesangslehrer oder Vocalcoach (Stimmtrainer) helfen lassen. Meist reichen wenige Stunden, um ein Gefühl für die eigene Stimme zu entwickeln. Der Musikpsychologe Karl Adamek hat vor einigen Jahren unter der Schirmherrschaft von Yehudi Menuhin ein Internationales Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens (Il Canto del Mondo e.V.) ins Leben gerufen. Inzwischen gibt es in einigen Orten Deutschlands Canto-Gruppen, wo sich Gleichgesinnte einfach nur zum Singen treffen. Infos unter www.il-canto-del-mondo.de





Foto: irisblende.de

Tanzen

Was hat argentinischer Tango mit Selbstheilung, was klassisches Ballett mit Lebensfreude zu tun? Jede Menge. Denn beide machen glücklich. Tanzen gibt ein gutes Körpergefühl, fördert Kreativität und Selbstsicherheit. Außerdem macht die rhythmische Bewegung zur Musik einfach gute Laune – deshalb wird Tanzen manchmal sogar als Therapie angewendet. Jeder Tanzstil hat seine eigene Wirkung: Tango stimuliert die Sexualität, Ballett weckt die Körperwahrnehmung, Squaredance fördert die Kommunikation und das Gemeinschaftserlebnis. Ob Rock'n'Roll oder barocker Menuett-Tanz, Lindy Hop, Bauchtanz oder die Tanzschulklassiker in Standard und Latein: Der Mensch liebt es, zu tanzen, quer durch alle Kulturen und Epochen. Die Gründe dafür sind so vielfältig wie die Tanzstile. So fanden Forscher beispielsweise heraus, dass der Drang nach

rhythmischer Bewegung eine menschliche Grundanlage ist, die Verbindung zu anderen Menschen herstellt. Strukturierte Tanzschritte und rituelle Bewegungen in einer Gruppe verschaffen uns ein angenehmes Gefühl von Zusammenhalt und Sicherheit, sie stärken unser Gemeinschaftsgefühl. Egal ob es sich dabei um einen spätmittelalterlichen Totentanz oder einen Wiener Walzer handelt.

Wer sich regelmäßig zu Musik bewegt, trainiert seine Muskulatur vom Hals bis zum kleinen Zeh, verbessert Kondition und Koordinationsfähigkeit und tut auch was für die grauen Zellen, indem er Konzentration und Merkfähigkeit übt. Linkes Bein, rechtes Bein, Doppelschritt und Drehung, Arme in die Luft – der ganze Körper muss bei solchen Choreografien mitdenken. Das harmonisiert beide Gehirnhälften, verbessert die Durchblutung und macht wach

im Kopf. Für welchen der unzähligen Stile man sich entscheidet, ist letztlich Geschmackssache. Bauchtanz oder Flamenco beflügeln die Erotik: Das intensive Körpergefühl überträgt sich auf die gesamte Ausstrahlung. Für Paare eignen sich neben Standard und Latein auch Mambo oder Salsa, Rock 'n' Roll, Tango oder LindyHop zu Swingmusik. Wer es sportlich mag, geht zu Aerobic, wer seine Körperwahrnehmung und Konzentration schulen will, übt sich im Ballett, im Jazz- oder Moderndance.

Tipp: Tanzen unterscheidet sich in seinen Stilen stark voneinander. Probieren Sie verschiedene Angebote aus, bis Sie sich für das Richtige entscheiden. Um flexibel zu bleiben, lohnt es sich, zu Anfang eine teure Einzelstunde zu zahlen oder eine 10er-Karte zu kaufen, bevor man sich vertraglich an eine Schule oder einen Club bindet. □



Foto: CCVision.de

Wandern

Die älteste aller Natursportarten, lange als Vereinsmeierei für rüstige Rentner verschrien, erlebt eine Renaissance. Mindestens 30 Millionen Deutsche marschieren regelmäßig durch die Lande – und zunehmend begeistern sich auch jüngere Menschen für Touren durch Wald und Feld. Bei den 25- bis 39-Jährigen rangiert das langsame Gehen in der Natur inzwischen sogar in der Beliebtheitsskala vor Radfahren und Inlineskaten, vermeldet die „Forschungsgruppe Wandern“ der Universität Marburg. Der Trend hält schon seit etlichen Jahren, ein Ende ist nicht in Sicht. Die Gründe dafür sind

vielfältig: Wandern ist unkompliziert, und man kann dabei die Seele baumeln lassen. Es gibt mittlerweile jede Menge wunderschöne Wege, wo früher nur öde Forststraßen ausgeschildert waren. Und man braucht nicht viel, um loszumarschieren: gute Schuhe, Regenschutz, Sonnencreme, etwas Proviant und eine Karte im Rucksack.

Die neue Wandergeneration sucht nicht die Herausforderung des Gipfels, sondern den Rückzug vom hektischen Alltag, die schöne Aussicht und das gemeinsame Erlebnis mit Freunden. Die Vorbilder der neuen Bewegung sind keine durchtrainierten Nordwand-



Foto: obs/Tatanka GmbH

Bezwinger, sondern ganz normale Menschen auf der Suche nach Erholung. Manuel Andrack, lange Zeit Stichwortgeber von Harald Schmidt, ist so einer: In seinem Buch *Du musst wandern* schwärmt er von der Schönheit der deutschen Mittelgebirge. Von Entschleunigung, Beruhigung und Besinnung ist da die Rede – statt eilig einen Kilometer nach dem anderen zu fressen.

Das moderne Wandern ist ein Soul Sport in bestem Sinn: Es stimuliert den Körper und Geist ohne Leistungs- und Freizeitstress. Die gleichmäßige rhythmische Bewegung entspannt, Fußreflexzonenmassage inklusive. Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung, Muskeln und Stützgerüst werden durch ausdauerndes Gehen nachhaltig gestärkt. Studien zeigen: Selbst Krebs und Diabetes werden dadurch günstig beeinflusst. Dabei ist die Sache ganz einfach: Gehen kann jeder. Es ist die natürliche Form der menschlichen Fortbewegung. Und deshalb auch gut für Einsteiger geeignet.

Beim Tempo gilt grundsätzlich: Sie dürfen ruhig etwas ins Schwitzen, aber nicht dauerhaft ins Schnaufen kommen. Als Faustregel für den richtigen Tritt gilt, dass man sich noch entspannt mit seinem Mitgeher unterhalten kann. Ganz wichtig sind gute Schuhe, denn nichts verdirbt die Wanderlust so gründlich wie Blasen an den Füßen. Lassen Sie sich vom Fachhändler beraten, laufen Sie die Schuhe



Foto: DWI/Newsreporter.net

vor der ersten Tour ein. Und gönnen Sie sich als Extra neue Wandersocken aus Funktionsmaterial – Sie werden den Unterschied merken.

Tipp: Das Projekt „Wanderbares Deutschland“ will das Gehen durch Deutschland attraktiver machen. Die Idee: Routen, Touren und Unterkünfte werden zertifiziert und so vorgestellt, dass jeder sie nachwandern kann. Wer will, kann sich dabei sogar sein Gepäck transportieren lassen. Mehr Infos unter www.wanderbaresdeutschland.de. Wer es fortgeschrittener mag, wandert aus den deutschen Mittelgebirgen hinaus und in die Bergwelt hinein. Bergwandern über Almen und alte Ziegenpfade hinauf zu Gipfelkreuzen ist ein unvergessliches Erlebnis – und durchaus schweißtreibend. Neben Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist dafür eine gute Grundlagenkon- dition notwendig. Wie es sich in den Bergen am besten geht, vermittelt der Deutsche Alpenverein in Kursen. Infos unter www.alpenverein.de 

Jede Bewegung zählt – Tipps und Tricks für mehr Elan

Unser Alltag bietet viele Möglichkeiten, Muskeln zu aktivieren, den Kopf freizumachen und Stresshormone abzubauen. „Bewusstes Bewegen“ lautet das Stichwort – und dafür muss man nicht einmal die Sportschuhe anziehen. Beispiel Putzen: eine Arbeit, die nicht nur den angenehmen Effekt hat, dass die Wohnung (das Auto, der Garten...) danach besser aussieht. Sondern die nebenbei eine Menge für den Körper und Geist tut. Beim Putzen werden verschiedene Bewegungsabläufe kombiniert, die den Körper vielseitig trainieren. Putzeimer treppauf, treppab schleppen, laufen, beugen, strecken, beim Wischen hinter den Schränken und entlang der Fenster den Oberkörper hin und her drehen – alles Bewegungen, die der Körper mag. Wer dabei eine gute Körperspannung aufbaut (das geht am besten, indem Sie den Bauchnabel gedanklich nach innen ziehen und sich über dem Kopf einen Punkt denken, zu dem Sie sich auf-

richten), der trainiert genauso effektiv wie in der Pilates-Stunde. Auch wer Schnee schippt oder Laub harkt, verbrennt in zehn Minuten bis zu 70 Kilokalorien, optimale Sauerstoffzufuhr inklusive.

Büroarbeiter können das bewusste Bewegen ebenfalls in ihren Alltag integrieren – zum Beispiel, indem sie während der Telefonate aufstehen und umhergehen, den Aufzug fahren lassen und lieber die Treppen benutzen, die Post selbst wegbringen und den Kollegen im Nachbarbüro aufsuchen statt immer zum Telefonhörer zu greifen. Beim Lesen und Schreiben zwischen Sitzen und Stehen wechseln – Geheimrat Goethe hatte am Stehpult seine besten Ideen. Und auf dem Weg zur Arbeit das Auto stehen lassen, stattdessen öffentliche Verkehrsmittel benutzen, mit dem Rad fahren oder zu Fuß gehen. Das bringt eine Menge: Ein fünfminütiger Spaziergang verbrennt 20 Kilokalorien.

Die schönsten Touren für Radfahrer und Wanderer

Sie haben ein paar Tage Zeit und wollen sich entweder mit dem Rad oder auf Schusters Rappen auf den Weg machen? Dann müssen Sie jetzt nur noch überlegen, für welche dieser lohnenswerten Routen Sie sich entscheiden.



Foto: Tourismus Marketing Gesellschaft Sachsen mbH



Branitz Spreepyramide bei Cottbus/Lausitz

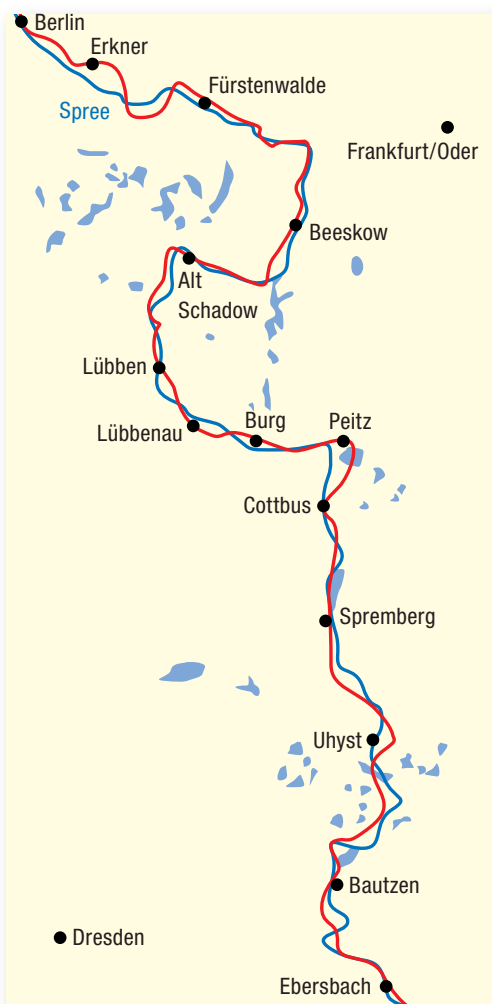


Spreewald, Lützenau/Brandenburg

Der Spree-Radweg: Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin

Von der sächsischen Lausitz bis nach Berlin führt der Spree-Radweg, auf dem Radfahrer ausgesprochen entspannt dahinrollen: Nur auf den ersten Kilometern sind einige Steigungen zu bewältigen. Ab Bautzen verläuft der Weg, dessen Markierung den blauen Fluss, eine Bergkuppe und das Brandenburger Tor zeigt, flach auf Wegen abseits stärker befahrener Straßen. Zwar ist die 410 Kilometer lange Strecke für Rennradler nicht geeignet, da sie auch über Wirtschaftswege und Pflaster führt. Kinder haben angesichts vieler Badegelegenheiten und des flachen Profils umso mehr Freude. Zu erreichen ist der Radweg mit der Bahn gut, etwa in Bautzen, das sich als Startort anbietet.

Nicht nur die Seen und Pücklers Pyramiden sorgen am Spree-Radweg für eine reizvolle Reise. In den Dörfern nahe der Quellen fallen Umgebendehäuser auf, eine Kreuzung aus Fachwerk- und Blockhaus, die typisch für die Lausitz sind. Die über 1.000 Jahre alte Stadt



Bautzen, geprägt von Dom, Ortenburg und Wasserkunst, beeindruckt mit sanierten Bürgerhäusern.

Der Radweg gibt unerwartete Einblicke in die Geschichte des Landes. Mal führt er lauschig durch die Oberlausitzer Hügel- und Teichlandschaft, ein Unesco-Biosphärenreservat mit Dutzenden von Teichen. Dann ganz proletarisch bei Uhyst durch ehemaliges Bergbaugelände. Neben Braunkohlengruben liegen geflutete Restlöcher, die mal Badesee werden wollen.

Die Tour geht weiter, vorbei an Cottbus mit seiner hübschen Altstadt und der Festungsstadt Peitz, die für ihre Karpfenzucht berühmt ist, bis zum Spreewald, wo der Radweg Dutzende Kanäle quert, die zur Kahnpartie einladen. Endstation ist der Müggelsee, der bereits auf Berliner Stadtgebiet liegt. Wer nicht mit dem Rad bis zum Brandenburger Tor fahren will, kann in Erkner in die S-Bahn steigen.

Infos: www.spreeradweg.de und www.oberlausitz.com



Foto: Tölzer Land Tourismus/Klaus Knirk

Isar-Radweg im Tölzer Land



Foto: Gitti Moser/pixelio.de

Isar

Der Isar-Radweg: Zur Mündung des bayerischen Amazonas

Langeweile kommt an der Isar nie auf: Sie gilt als der abwechslungsreichste bayerische Alpenfluss. Am Oberlauf, wo sie quirlig und türkis leuchtend zwischen weißen Kiesbänken gurgelt, wird sie von den kühl aufragenden Gipfeln des Karwendelgebirges überragt. Wirklich in die Pedale treten muss auf dem 265 Kilometer langen Isar-Radweg nur, wer den Fluss schon von den Quellen an begleiten will. Die entspringen auf 1.160 Metern im Hintertal, kurz hinter dem in Tirol gelegenen Scharnitz, das als Ausgangspunkt mit der Bahn gut zu erreichen ist, von wo aber 300 Höhenmeter bis zum Isar-Ursprung zu bewältigen sind. Flussabwärts bereitet die Fahrt weniger Mühe: Bis auf kurze Anstiege etwa auf der Mautstraße im Isarwinkel, die etwas verkehrsreicher ist, rollt es sich auf weitgehend autofreier Route bequem.

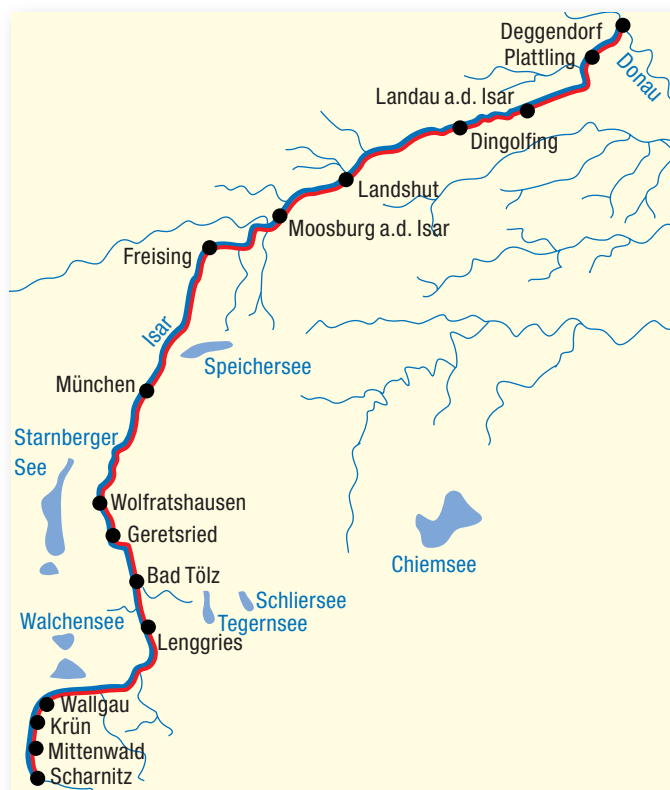
Auf dem Weg in die Landeshauptstadt München passiert der Fluss das an Seen reiche, liebliche Voralpenland und oberbayerische Bilderbuchstädte. Der Weg ist gesäumt von Zwiebelkirchtürmen, prächtigen Klöstern, barocken Schlössern und

den vielen Museen in München, aber auch von Badeseen und Biergärten.

Beschaulich und erholsam setzt sich die Reise zwischen München und der Donaumündung fort, auch wenn die Isar hinter Landshut immer wieder angestaut

ist. Am Flusslauf aufgefädelt liegen sehenswerte, altherwürdige Orte wie der einstige Bischofssitz Freising mit der Brauerei Weihestephana, später Landshut, Landau und Plattling, wo die Nibelungen-Heldin Kriemhild genächtigt haben soll. Dazwischen bieten die reich blühenden Auwiesen und -wälder, in denen viele Wildvögel brüten, Entspannung. Vor dem Zusammenreffen mit der Donau fächert sich die Isar in einem weiten Mündungsgebiet wieder auf, was ihr dort den Beinamen „bayerischer Amazonas“ eingetragen hat.

Infos: www.isarradweg.de 





Das schöne Elbtal



Dresden, Elbufer

Foto: Castris/pixelio.de

Foto: Barbara Mehr/picture-research.net

Der Elbe-Radweg: Von Tschechien bis zur Nordsee

Auf dem Elbe-Radweg kann man nicht nur neben Schiffen herfahren, sondern auch unter ihnen hindurch. Die Erfindungsgabe der Ingenieure macht es möglich: Bei Magdeburg wird der Fluss vom Mittellandkanal gequert, wofür um die Jahrtausendwende die mit 918 Metern längste Kanalbrücke der Welt errichtet wurde.

Das „blaue Kreuz“ ist eine von vielen Attraktionen am Elbe-Radweg. Doch die Trasse passiert so viele sehenswerte Städte und reizvolle Landschaften, dass sie für einen Urlaub fast zu lang ist. Über mehr als 850 Kilometer schlängelt sich Deutschlands zweitlängster Fluss von den Sandsteinfelsen der Sächsischen Schweiz bis zur Mündung in die Nordsee bei Cuxhaven. Er passiert die barocke Altstadt von Dresden, später Wittenberg, wo Martin Luther seine 95 Thesen an die Stadtkirche schlug, und Dessau, wo die Architekten des Bauhaus-

ses ihre kühnen Ideen verwirklichten. Weiter fließt die Elbe durch Magdeburg, schließlich hinein in die turbulente Großstadt Hamburg mit ihrem Hafen.

Der Elbe-Radweg ist auch landschaftlich sehr abwechslungsreich: Dort, wo die aus dem böhmischen Riesengebirge kommende Labe nach 360 Kilometern zur Elbe wird, passiert sie die Felsentürme der Sächsischen Schweiz, später die Weinberge um Meißen. Am Mittellauf

beeindrucken Auwälder mit knorrigen Eichen und das Dessau-Wörlitzer Gartenreich, das zum Unesco-Weltkulturerbe gehört. Je weiter der Fluss gen Norden mäandert, umso breiter wird er. Auf der beschaulichen Fahrt werden das Storchendorf Wahrenberg und die sattgrünen Elbmarschen passiert; schließlich die Obstplantagen im Alten Land.

Anstrengend ist der Elbe-Radweg nicht: Der Höhenunterschied zwischen

Schmilka, wo die Elbe die Grenze quert, und der Mündung beträgt 117 Meter. Kräftigere Anstiege gibt es nur in der Sächsischen Schweiz und im Norden um Bleckede und Hitzacker, wo aber Alternativrouten auf dem anderen Elbufer zur Verfügung stehen. Entscheidender ist die Wahl der Fahrtrichtung: Oft pustet der Wind, von Westen übers Meer kommend, flussaufwärts. Eine Garantie dafür gibt's freilich nicht.

Infos: www.elberadweg.de 





Foto: Rheinsteig-Büro

Der Rheinsteig-Wanderweg: Alles andere als langweilig

„Warum ist es am Rhein so schön?“, fragt ein altes Heimatlied. Der Rheinsteig hat eine Antwort darauf. Von Bonn nach Wiesbaden führt der Weg, und der Wanderer merkt schon bald, dass die Antwort ausführlich ausfällt. Auf gerader, asphaltierter Strecke wäre der Weg gerade mal halb so lang. Aber der 320 Kilometer lange Rheinsteig wählt nie den bequemen Weg. Er will herausfordern. Und begeistern.

Seine 23 Etappen sind sorgsam konzipiert. Statt langweilig über Asphalt und Forststraßen schlängelt sich der Rheinsteig über alte Trampelpfade und moosigen Waldboden. Manchen lange vergessenen Versorgungspfad haben die Macher dafür vom Gestrüpp befreit und begehbar gemacht. Wo die Orientierung in der Natur schwerfällt, stehen Wegweiser mit einem weißen R auf blauem Grund. Der Rheinsteig ist gut markiert, Kartenlesen ist überflüssig. Der Fokus liegt ganz und gar beim Wandern: Immer wieder taucht zwischen Bäumen und hinter Bergrücken auf,



wovon schon die deutschen Romantiker schwärmten – das Rheintal. Der Blick auf den großen Fluss, der sich in seinem tiefen Tal windet, ist ein eindrucksvolles Naturschauspiel. Zahllose Burgen und Schlösser säumen seinen Lauf in dichter Folge. Trauben von Riesling und Kerner reifen in der Sonne – Weinbau ist zentraler Bestandteil des Lebens und der Kultur und hat die malerischen Orte sowie das Landschaftsbild maßgeblich geprägt.

Wer die Traumaussichten hoch über dem Rheinischen Schiefergebirge genießen will, muss sich schon ein wenig anstrengen. Es geht Berge rauf und Berge runter, von Bonn aus und vorbei an Adenauers gemütlichem Rhöndorf erst hoch auf den Drachenfels und dann hinein in die Welt der Weinreben und Fachwerkhäuschen. Mitten in Rheinland-Pfalz, auf der Königsetappe des Steigs zwischen St. Goarshausen und Kaub, wird es regelrecht alpin. Das Mittelgebirge ist alles andere als harmlos, und wo es besonders widerspenstig ist,



Rheinsteig/Siebengebirge

Foto: Rheinsteig-Büro

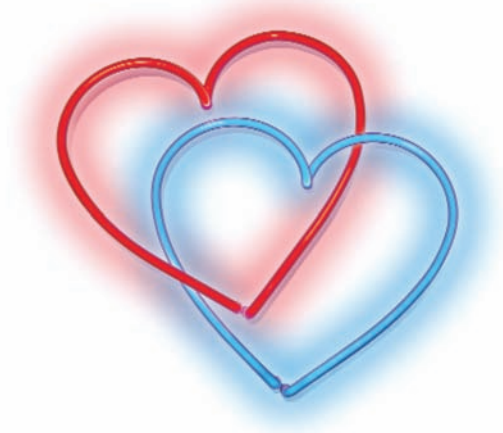
sind Halteseile in den Fels geschlagen. Als Belohnung wartet die Loreley. Schwitzend zwischen japanischen Touristen versteht man plötzlich, warum diese Aussicht der Unesco einen Welterbe-Titel wert war.

Richtung Rheingau wird es schließlich gemütlicher. Wer guten Wein mag, sollte seine Tour auf diese letzten 90 Kilometer des Rheinsteigs verlagern und eine Weinprobe einplanen, zum Beispiel im Kloster Eberbach. Das alte Zisterzienserkloster liegt am Wegesrand – und fordert noch mal einiges an Höhenmetern. Der Rheinsteig bleibt bis zum Schluss eine Herausforderung.

Infos: Die Etappen und Einkehrmöglichkeiten sind ausführlich dargestellt auf der Internetseite www.rheinsteig.de ☐



Foto: Rheinsteig-Büro



**Ein gutes Herz
ist unbezahlbar.
Blut spenden
ist Ehrensache.**



**SPENDE
BLUT**
BEIM ROTEN KREUZ



Termine und Infos
0800 11 949 11 oder DRK.de



Alpen/Karwendelhaus



Alpen/Zillertal

Fotos: DAV-Summit-Club (2)

Die Route München–Venedig: Zu Fuß über die Alpen

Von München nach Venedig, vom Marienplatz bis zum Markusplatz, und das zu Fuß! Klingt verrückt, vielleicht ist es das auch. Aber vor allem ist diese klassische Alpenüberquerung ein Traum für passionierte Bergwanderer. Längst hat die Route München–Venedig unter Bergwanderern Kultstatus erreicht.

520 Kilometer Weg, 20.000 Höhenmeter und 28 Tagesetappen – Tausende sind dem Beispiel Ludwig Graßlers gefolgt, der vor über 30 Jahren diesen Traumpfad begründet hat. Graßler wanderte entlang der Isar ins Karwendel, durchquerte das Inntal, überschritt zwischen Zillertaler Firngipfeln den Alpenhauptkamm, streifte auf Höhenwegen durch die Dolomiten und gelangte schließlich bis nach Venedig. Wer genügend Zeit hat, geht den Alpenwanderklassiker im Stück, was drei bis vier Wochen dauert. Alternativ lässt sich die Wanderung über alpine Traumpfade auch in Einzeletappen aufteilen.

Die Tour startet ganz traditionell auf dem Münchner Marienplatz und folgt zur Eingewöhnung erst einmal gemütlich



dem Lauf der Isar. Durch saftige Wiesen geht es ins Voralpenland. Bei Lenggries beginnt der erste Aufstieg – ab jetzt geht der Weg in die Waden. Mitunter führen die Tagesetappen 1.600 Höhenmeter hinauf und über Höhenwege mit teils hochalpinem Charakter. Von Hütte zu Hütte führt die Tour nach Italien hinein. Seilversicherte Etappen und Gipfelbesteigungen – wie die Birkkarspitze – gehören ebenfalls zu diesem Abenteuer. Nicht nur puristische Wanderer reisen da am liebsten mit leichtem Gepäck. Und kleiden sich in Italien neu ein.

Infos: Allgemeine Infos sowie Hinweise zu Führern und Karten unter www.muenchenvenedig.de. Es empfiehlt sich bei dieser anspruchsvollen Strecke, an geführten Touren teilzunehmen, etwa über den Deutschen Alpenverein: www.dav-summit-club.de => Die schönsten Alpenüberquerungen. Dabei sind Verpflegung und Übernachtung sowie Gepäcktransport organisiert, der Wanderer kann sich ausschließlich auf das Wandern konzentrieren. □



Foto: Stefan Bucker/pixelio.de

Jakobsweg/Speyer



Foto: Barbara Mehr/picture-research.net

Bodensee/Lindau

Die deutschen Jakobswege: Abseits der Pilgermassen

Erst kam das Buch von Paulo Coelho, dann kam Hape Kerkeling. Und dann kamen sie alle: Pilgern ist in. Und der Jakobsweg auf der nordspanischen Klassik-Route nach Santiago de Compostela ist das Lieblingsziel der religiösen Wanderer. Noch 1980 war der Weg zum Grab des Apostels Jakobus ein Geheimtipp. Damals wurden nur 209 Besucher in Santiago registriert. 1990 waren es knapp 5.000. Im vergangenen Jahr aber schwoll die Zahl auf 114.000 Pilger an. Dieses Jahr sollen es noch mehr werden. Die Mutter aller Pilgerpfade ist zu einer Art spiritueller Autobahn geworden. Das muss man mögen.

Wer ohne Pilgermassen auf Abstand zum Alltag gehen will, startet am besten vor der eigenen Haustür – von Deutschland aus. Denn einst zogen sich die Jakobswege wie ein Netz durch Europa. Und somit gibt es auch Routen von Deutschland aus nach Santiago de Compostela. Lange Zeit vergessen, werden diese Strecken heute wieder bekannt gemacht, die vorbei an Klöstern und



Kapellen durch deutsche Kulturlandschaft führen. Zum Beispiels jene Wanderwege auf dem ostbayerischen und schwäbischen Jakobsweg, die von der Bischofsstadt Eichstätt im Altmühltal zur Bischofsstadt Augsburg am Lech führen. Oder der fränkische Teil von Würzburg nach Rothenburg. Oder das Teilstück von Ulm bis zum Bodensee...

Die meisten Routen liegen in Süddeutschland, doch so mancher Jakobspilger hat früher auch den beschwerlichen Weg vom eisigen Norden Europas bis zum Apostelgrab auf sich genommen. Mittlerweile sind auch diese Wege instand gesetzt – etwa die Via Baltica von der Insel Usedom nach Osnabrück.

Infos: Die deutschen Teilstücke sind dargestellt unter www.jakobswege-in-deutschland.de bzw. www.jakobswege-norddeutschland.de. Wer will, kann sich bei seiner Deutschlandtour auf den Spuren des Apostels auch von Profis helfen lassen: Das bayerische Pilgerbüro (www.pilgerreisen.de) organisiert entsprechende Wanderungen. □



Foto: irisblende.de

Belegt | Das Runner's High

So mancher Läufer hat es nie erlebt und deshalb als Mythos abgeschrieben: das Runner's High. Der Begriff bezeichnet eine euphorische Hochstimmung, die bei einer längeren Laufeinheit auftritt. Während extremer Belastungen verleiht einem dieser Gemütszustand quasi Flügel und lässt alle Anstrengungen vergessen. Münchner und Bonner Forscher haben diesen Effekt nun mit einem bildgebenden Verfahren im Gehirn nachweisen können. Bei der Untersuchung von zehn Athleten vor und nach einem zwei-stündigen Langstreckenlauf zeigte sich, dass bestimmte Hirnregionen vermehrt Endorphine freisetzen. Die Ausschüttung der Glückshormone fand vorwiegend in Bereichen des Frontallappens der Großhirnrinde und des sogenannten limbischen Systems statt. Beide Gehirnregionen spielen eine Schlüsselrolle für die Verarbeitung von Emotionen. Die Forscher vermuten, dass die verstärkte Endorphinproduktion während eines langen Laufs als körpereigenes Schmerzmittel dient.

Sechs Tricks für mehr Lust am Sport

- Ziele setzen: Machen Sie realistische Pläne. Fähigkeitsziele („Ich will einen Halbmarathon laufen können“) bergen weniger Enttäuschungspotenzial als Ergebnisziele („Ich will den Halbmarathon in 80 Minuten laufen“).
- Positiv denken: Seien Sie nett zu sich selbst. Mentales Training hilft, negative Gedanken („Ich halte das bestimmt nicht durch“) in positive umzuwandeln. Zum Beispiel so: „Ich gebe mein Bestes und akzeptiere es, wenn ich anfangs mal nicht die ganze Joggingrunde schaffe.“
- Hinhören: Vertrauen Sie Ihrer inneren Uhr. Wer morgens schwer in Gang kommt, sollte seine Sporteinheit besser auf abends legen. Die richtige Zeit ist in der Regel zwischen 16 und 19 Uhr – da ist der Körper auf dem Leistungshöhepunkt.
- Mitdenken: Machen Sie sich während des Trainings bewusst, dass Sie sich gerade etwas Gutes tun. So trainieren Sie mit mehr Elan. Und verstärken die positiven Assoziationen mit dem Sport.
- Erleichtern: Machen Sie sich den Sport so bequem wie möglich. Ein Fitnessstudio in der Nähe der Arbeitsstelle ist besser als eines am anderen Ende der Stadt.
- Belohnen: Ein Besuch im Café nach dem Sport, ein tolles Outfit für den nächsten Besuch im Fitnessstudio, eine idyllische neue Joggingstrecke – das steigert die Vorfreude aufs nächste Training.



Foto: irisblende.de

Urteil | Sportstudio haftet bei Schäden

Wer in einem Fitnessstudio trainiert, muss sich darauf verlassen können, dass die Sportgeräte sicher sind. Das hat das Landgericht Coburg in einem Urteil festgestellt. Und einem Sportler Schmerzensgeld zugesprochen, der in seinem Studio durch ein defektes Gerät erheblich verletzt worden war. Der Mann war von einer Metallstange am Kopf getroffen worden, als an dem Sportgerät ein Stahlseil riss. Seine Hörfähig-



Foto: irisblende.de

keit ist seitdem dauerhaft eingeschränkt, er leidet an Ohrgeräuschen und Schwindel. Die Richter verurteilten die Betreiber unter anderem zu 4.000 Euro Schmerzensgeld. Bei ausreichender Kontrolle wäre zu erkennen gewesen, dass das Seil schadhaft war, entschieden die Richter. Der Betreiber des Studios sei dazu verpflichtet, die Geräte in kurzen Abständen fachkundig zu überprüfen, heißt es in dem Urteil (Az.: 23 O 249/06).



Erfrischend und gesund | Joghurt-Beeren-Cooler

Wer sich nach dem Sport mit einem leckeren, gesunden Drink belohnen will, kann sich gut mit diesem Joghurtgetränk erfrischen – das sich auch ohne großen Aufwand vor der Fitness-Einheit zubereiten lässt.

Zutaten (für vier Personen)

300 g gemischte TK-Beeren
500 g fettarmer Joghurt
2 EL Waldhonig

Pro Portion: 103 kcal, 6,28 g Eiweiß, 0,57 g Fett, 16,2 g Kohlenhydrate

Zubereitung

Die Tiefkühlbeeren in einem Topf bei geringer Hitze antauen lassen. Dann mit dem Joghurt und dem Honig pürieren. Die Masse auf vier Schälchen oder Gläser verteilen und kühl stellen. Vor dem Servieren beliebig mit Früchten dekorieren.

Was ist eigentlich... | Hot-Yoga?

Bikram-Yoga oder Hot-Yoga ist der jüngste Yogastil und gilt eher als Fitnesstrend denn als Entspannungsübung. Das anstrengende Yoga ist in den USA populär, bei uns bieten die ersten Studios in Hamburg und Berlin Bikram-Yoga an. Erfinder ist der Inder Bikram Chaudry, der in den USA unterrichtet. Dieses Yoga basiert auf 26 Hatha-Yoga-Übungen, geturnt wird in einem 40 Grad heißen Raum bei hoher Luftfeuchtigkeit. Die Temperaturen sollen Muskeln,

Bänder und Sehnen besonders gut dehnbar machen. Sportmediziner halten dagegen, dass dieser Effekt nicht über Außentemperaturen erreicht werden kann. Bedenklich ist

außerdem der hohe Wasser- und Salzverlust. Bleibt außerdem die Frage, inwiefern diese Schinderei die Einheit von Körper, Geist und Seele bereichert. Reich macht das Hot-Yoga vor allem den Erfinder. Er hat sich die Abfolge der Yogaübungen in den USA patentrechtlich schützen lassen.



Foto: bikramaltona.de

Schwitzen | Die Fitnesslüge

Mythen und Märchen rund um den Sport gibt es viele. Eins davon: Wenn man nicht schwitzt, bringt das Training nichts. Klingt scheinbar logisch – ist aber so nicht zu halten. Die Veranlagung zur Transpiration spielt ebenso eine Rolle wie die psychische Verfassung, die Außentemperatur und natürlich die Art der Belastung – beim Laufen kommt man eben schneller ins Schwitzen als beim Rückentraining. Gut trainierte Menschen schwitzen oft mehr, weil bei ihnen der Temperaturengleich besser funktioniert. Andererseits schwitzen Frauen generell weniger als Männer. Fazit: Schweiß ist kein Indikator für die richtige Trainingsintensität.

Tiefenentspannung | Im Wasser treiben

Aquafloating heißt eine relativ neue Methode zur Tiefenentspannung. Beim Floating, übersetzt „obenauf schwimmen“ oder „schweben“, steigt man durch eine Luke in einen Tank, der mit hochkonzentriertem Salzwasser gefüllt ist. In dem stark gesättigten, über 35 Grad Celsius warmen Wasser wird der Körper getragen. In diesem Zustand der abgeschiedenen Schwerelosigkeit kann sich die Muskulatur problemlos entspannen. Nach etwa 45 bis 60 Minuten im Salzwassertank soll eine innere Ruhe und Erholung erreicht sein – ähnlich wie nach einem tiefen Schlaf.

Foto: Floataway Ltd.







Zeit für Veränderung

Wer Medical Wellness bucht, will mehr als nur Massagen und Packungen. Aktiv werden, etwas für die Gesundheit tun, schlechte Gewohnheiten ablegen, das Leben ein wenig umstellen – dafür können entsprechende Angebote ein guter Anfang sein. Allerdings ist eine medizinische Betreuung wichtig.

Wassertreten, im Schlamm baden, mit Langlaufstöcken durch die Landschaft stiefeln – in deutschen Kur- und Erholungs-orten ist einiges in Bewegung. Längst ist nicht mehr nur Erholung im Urlaub angesagt, viele Deutsche nutzen die kostbarsten Wochen des Jahres dazu, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Experten erwarten, dass sich dieser Trend noch deutlich verstärkt. So prognostiziert etwa das Institut für Freizeitwirtschaft aus München, dass sich die Zahl der Gesundheitsreisen von 1,7 Millionen im Jahr 2007 auf 3,3 Millionen bis zum Jahr 2020 fast verdoppeln wird.

Landauf, landab werden immer mehr touristische Gesundheitsangebote als „Medical Wellness“ angepriesen. Dazu zählen medizinische Leistungen von Akupunktur bis Vitalitäts-Check, aber auch einfache Fitness- und Entspannungskurse. Auch wenn Gesundheitsreisen gefragt sind, den

Foto: Boll Ant's im Park – Romantik Hotel & Vital Spa



Zielgerichtet: Medical Wellness soll Heilungsprozesse anstoßen und Erkrankungen vorbeugen.

– diese Ziele nehmen sowohl die Wellnessvertreter als auch die Anbieter der Medical-Wellness-Programme für sich in Anspruch. Zudem kann weder die medizinische Ausbildung des Personals noch die Qualität der Anwendungen als Unterscheidungskriterium dienen. Denn es gibt im klassischen Wellnessbereich hervorragende Anbieter, die medizinisches Fachpersonal beschäftigen. Umgekehrt wirbt so manche Einrichtung mit Medical Wellness, die einfachsten Anforderungen nicht genügt.

Den Zusatz „Medical“ hält der Wellness-Verband-Vorsitzende Lutz Hertel nur dann für sinnvoll, wenn es um Dienstleistungen für erkrankte Menschen geht. Nach seinem Verständnis zählen vor allem chronisch Kranke zur Zielgruppe von Medical Wellness, etwa Diabetiker, Nikotinsüchtige, Rheumatiker sowie Patienten mit Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder starkem

▷ Begriff „Medical Wellness“ kennt nur etwa jeder fünfte Deutsche. Das ergab eine repräsentative Umfrage der Universität Greifswald. Selbst Fachleute sind sich nicht einig, was sich dahinter verbirgt. Lutz Hertel, der Vorsitzende des Deutschen Wellness Verbandes (DWV), hält schon den Begriff an sich für problematisch: „Die Grenze zwischen Wellness und Medical Wellness

ist kaum zu ziehen. Es geht immer um eine Gesundheitsstrategie.“

Schon dem Begründer der Wellnessbewegung, dem amerikanischen Mediziner Dr. Halbert Dunn, ging es in den Fünfzigerjahren darum, die Menschen auf genussvolle Weise zu einem gesunden Lebensstil anzuregen. Dazu gehören in der Regel positive Veränderungen bei Bewegung, Ernährung und Entspannung

Go east! Gesundheitsurlaub in Tschechien, Polen und Ungarn

Auch im Osten Europas ist der Wellnessstrend längst angekommen. Tschechien, Polen und Ungarn bieten für gesundheitsbewusste Gäste lohnende Ziele. So waren die böhmischen Kurbäder mit ihren Heilquellen über Jahrhunderte weltberühmt. Nun schließen sie wieder an die große Tradition an. In Marienbad und Karlsbad sind in den vergangenen Jahren viele Hotels modernisiert und um stilvolle Spas erweitert worden. Die ehemaligen Kuranlagen erstrahlen in neuem Glanz. Die schöne Jugendstilarchitektur bildet den passenden Rahmen für den genussvollen Aufenthalt. Auch Polen hat ein beachtliches Angebot an Kurleistungen. Der Deutsche Wellness Verband hat allein dort vier Einrichtung zertifiziert. Und Ungarn kann in seinem bekanntesten Kurort Hévíz mit dem größten Thermalsee Europas aufwarten. Selbst im Winter sinkt dessen Temperatur nur selten unter 30 Grad.

Die Zusammenstellung der Anwendungen ähnelt in Osteuropa oft traditionellen Kuren. Professionelle Ausstattung, gut



ausgebildetes Personal und zivile Preise machen die Ziele attraktiv. Die Kuren können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Sie sind im Reisebüro über verschiedene Veranstalter zu buchen, etwa TUI, fit Reisen oder Ameropa.

Übergewicht. Auch ihnen müsse man schließlich die angestrebte Lebensstiländerung genussvoll schmackhaft machen: „Es ist bekannt, dass Menschen ihr Verhalten dauerhaft nur ändern, wenn das mit angenehmen Gefühlen verbunden ist. Deshalb hat hier der Begriff Wellness seine Berechtigung“, meint Hertel.

Ohne Arzt geht es nicht

Andere Experten sind der Ansicht, dass Medical Wellness auch dazu dienen kann, Krankheiten vorzubeugen. So sagt Dr. Jens Thonack, Allgemeinmediziner und Dozent an der Universität Greifswald: „Viele Krankheiten wie extremes Übergewicht lassen sich durch eine rechtzeitige Veränderung der Lebensweise verhindern. Doch Prävention ist noch nicht in den Köpfen verankert.“ Hier könnte Medical Wellness nach

Wenn der Arbeitgeber zahlt...

Medical Wellness ist keineswegs nur ein Urlaubsthema. Gerade im Alltag muss sich eine neue gesunde Lebensweise bewähren. Dabei können Kurse und Beratungen helfen – in Amtsdeutsch heißt das „individuelle gesundheitsfördernde Maßnahmen“. Und dabei können Arbeitgeber ihre Mitarbeiter nun finanziell unterstützen: Rückwirkend ab dem Jahr 2008 können sie jedem Mitarbeiter bis zu 500 Euro pro Jahr für individuelle gesundheitsfördernde Maßnahmen steuerfrei gewähren. Gefördert werden Angebote, die im Präventionskatalog der Spitzenverbände der Krankenkassen aufgelistet sind – von der Ernährungsberatung bis zum Yogakurs. Der Katalog kann bei den Krankenkassen angefordert werden.

Meinung Thonacks eine wichtige Rolle übernehmen.

Einig sind sich Mediziner Thonack und Verbandsvertreter Hertel aber dabei, dass es bei Medical-Wellness-Angeboten einen entscheidenden Faktor gibt: den Arzt. Laut Thonack gehen viele Hotelbetreiber zu blauäugig an die Sache heran: „Medical Spa kann man nicht anbieten wie ein Arrangement. Man braucht Fachkompetenz.“ Hier liegt eines der größten Probleme

der touristischen Angebote: Nicht jedes Hotel leistet sich einen Mediziner und entsprechende Technik.

Der Arzt und Hotelier Dr. Matthias Menschel von *Menschels Vitalresort* in Bad Sobernheim ergänzt: „Nur wenige Hoteliers haben Erfahrung mit Medizinern. Sie sind deshalb unsicher bei der Auswahl.“ Seiner Meinung nach sollte bei Medical-Wellness-Angeboten an fünf Tagen pro Woche ein Arzt im Haus sein, „und nicht nur ab und zu für ein paar Stunden“. Die Medical-Wellness-Programme in seinem Hotel wenden sich sowohl an bereits erkrankte Menschen ▶

Fachkompetenz: Ein Arzt ist der entscheidende Unterschied zwischen Medical Wellness und reinen Wohlfühlangeboten.

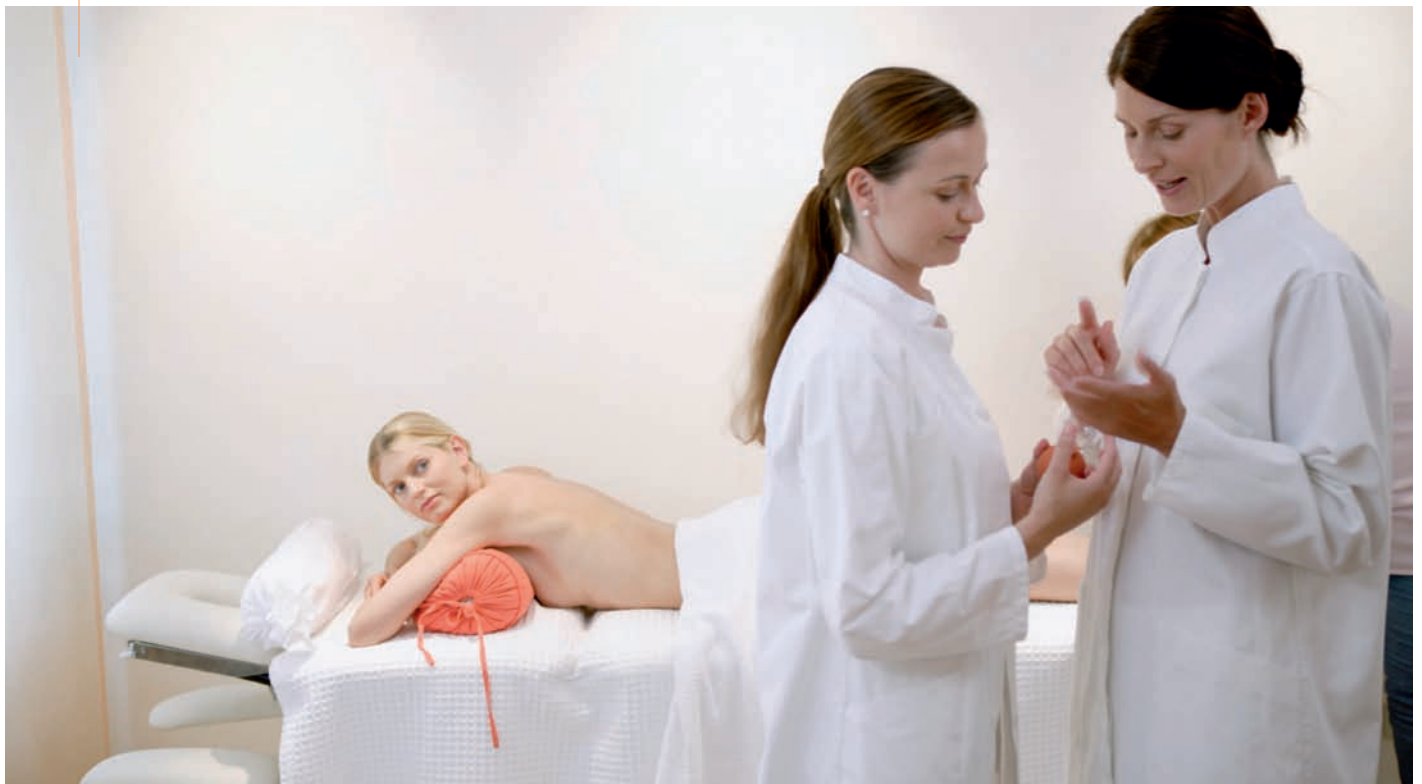


Foto: Corbis RF



Foto: Menschels Vital Resort

Gesundheits-Check: Eine gründliche Diagnose durch einen Arzt ist Voraussetzung für sinnvolle Medical-Wellness-Angebote.

Dubiose Angebote

Im Bereich Medical Wellness gibt es auch etliche dubiose Angebote. Die Offerten reichen von Verfahren, deren therapeutische Wirkung nicht ausreichend belegt ist, bis zu Leistungen, die sogar gesundheitsgefährdend sein können. Auf Usedom bot beispielsweise ein Arzt den Hoteliers sogar ambulante Schönheitsoperationen an. Die Nachsorge könne ja die hauseigene Kosmetik übernehmen – dabei kann es bei solchen Eingriffen durchaus zu Verletzungen und Infektionen kommen.

Abzuraten ist prinzipiell von allen medizinischen Behandlungen ohne ärztliche Begleitung. Jede Art von Krankheitsbehandlung gehört in die Hände von Medizinern – nicht aber in den Wellnessbereich. Einige typische Wellnessanwendungen dürfen bei bestimmten Krankheiten und Befindlichkeiten zudem keinesfalls durchgeführt werden. So dürfen Krebspatienten nicht massiert werden, da dies die Bildung von Metastasen begünstigen kann. Und Thalasso-Behandlungen etwa sind bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und in der Schwangerschaft nicht geeignet.

▷ als auch an jene, die unter ärztlicher Aufsicht ihren Lebensstil überprüfen wollen, um Krankheiten vorbeugen.

Ausbildung und Erfahrung zählen

Medizinisches Können ist auch deshalb unabdingbar, weil durch eine Diagnose erst einmal geklärt werden muss, wie gesund bzw. krank jemand ist. Der gründliche Gesundheits-Check grenzt Medical Wellness von reinen Wohlfühlangeboten ab. Der Arzt wertet die Ergebnisse fachlich aus und gibt Empfehlungen. Diese müssen auf eine medizinische Wirkung und eine dauerhafte Verhaltensänderung abzielen – bei Übergewicht eine spezielle Diätform oder bei Stress eine Entspannungstechnik. Wichtig ist, dass die Empfehlungen individuell passen. Passiv erfahrene Anwendungen wie Packungen oder Massagen spielen nur eine geringe Rolle.

Da unser Gesundheitssystem weitgehend krankheitsorientiert ist, zählt man für präventive Medical Wellness in der Regel selbst. Und das kann teuer werden. So kostet ein Basis-Vorsorge-Check im *Ascara Spa* des Kempinski Hotels Falkenstein 790 Euro. Wer daraufhin an der Aufenthaltsdauer sparen will, setzt am falschen Ende an: Eine Woche fachliche Betreuung sollte man mindestens investieren. Auch dann ist der Urlaub nur ein Anfang. Die Umstellung von Ernährung, Belastungs- und Bewegungsgewohnheiten in den Alltag braucht Zeit.

In *Menschels Vitalresort* lernen die Gäste schnell, dass eine gesunde Lebensführung durchaus einen gewissen Einsatz erfordert. Wenn sich der Arzt um sechs Uhr früh mit seinen Gästen zum Morgenspaziergang versammelt, ist die Laune sicher nicht bei allen auf dem Höchststand. Doch wer sich danach erfrischt an den Frühstückstisch setzt, macht die Erfahrung, dass sich die

Mühe lohnt. Um den Übergang in den Alltag zu unterstützen, setzt Menschel mit seinen Gästen „Selbstverträge“ auf: „Darin sind eigene Ziele definiert, zum Beispiel welchen Sport ich künftig wie oft treibe oder wie ich mich ernähre.“

Medical-Wellness-Anbieter wollen den Menschen vermitteln, dass sie selbst etwas tun können und müssen, damit es ihnen besser geht. „Bildung und Aufklärung sind der Schlüssel zu einer gesünderen Lebensführung“, meint der Präventivmediziner Thonack. „Wenn jemand versteht, was ein Herzinfarkt oder ein Raucherbein wirklich bedeutet, ist seine Motivation viel stärker.“ Ein gutes Programm sollte daher Raum geben für eigene positive Erfahrungen, aber auch fundierte Informationen enthalten.

Alternativen sind gefragt

Neben schulmedizinischen Angeboten sind gerade im Medical-Wellness-Markt alternative Heilkunden stark vertreten – von Ayurveda über Energiearbeit bis hin zur Naturheilkunde. Und manche halb vergessene Therapie feiert eine Renaissance. Dazu zählen Moorbäder und -packungen, Kneipp-Kuren und die Felke-Therapie, bei der Lehmanwendungen im Mittelpunkt stehen. Nicht alle Angebote sind wissenschaftlich anerkannt. Doch viele Menschen wünschen sich sanfte und natürliche Alternativen.

Asiatische Gesundheitslehren sind nicht zuletzt deshalb im Westen so populär geworden, weil sie die seelischen und geistigen Bedürfnisse des Menschen stärker beachten als die Schulmedizin. Das ist auch bei Medical-Wellness-Angeboten wichtig. Denn

immer mehr Menschen, die solche Programme in Anspruch nehmen, berichten, dass ihre „Batterien leer sind“ oder sie sich „völlig ausgepowert fühlen“. Damit meinen sie in der Regel, dass ihre psychischen und geistigen Reserven aufgebraucht sind. Denn körperlich hart arbeiten müssen heute nur noch die wenigsten. Doch auch Stress, Überbelastung und Nervosität können körperliche Erkrankungen auslösen oder verschlimmern.

Entsprechend steigt im Medical-Wellness-Segment die Anzahl der Angebote bei psychischer Erschöpfung oder depressiven Verstimmungen. Ein Beispiel dafür ist das Burn-out-Programm in *Menschels Vitalresort*. Dr. Matthias Menschel erzählt: „Wir haben lange überlegt, ob wir diesen Begriff verwenden sollen, aber nun spricht das Arrangement sehr viele Menschen an.“ Der Mediziner und Hotelier scheint fast ein wenig erschrocken, wie gut es ankommt. Zwar haben nicht alle Teilnehmer eine voll

ausgeprägte Burn-out-Symptomatik, aber sie leiden offenbar erheblich. Die Burn-out-Woche umfasst neben Wellnessanwendungen wie Energiemassage und Lehmserailbad eine Herzdiagnostik und Lebensstilanalyse. Auch tägliche Bewegung gehört dazu, zum Beispiel Walking, Aquatraining oder Yoga.

Eine solche Auszeit unter ärztlicher Betreuung kann neue Energien liefern und Veränderungen anstoßen. Wem es aber auch nach intensiven Erholungsphasen nicht besser geht, sollte sich langfristig professionelle Hilfe holen. Jede ernste Erkrankung – ob psychisch oder körperlich – gehört in die Hände von Fachleuten. Zudem macht es wenig Sinn, Wellness oder Medical Wellness als reine Urlaubsthemen anzusehen. Eine Begleitung im Alltag hilft, das vorhandene Wissen umzusetzen und sich langfristig besser zu fühlen – sei es ein Qigong-Kurs an der Volkshochschule oder Diätbegleitung durch eine staatlich geprüfte Ernährungsberaterin. □



Kalter Guss: Traditionelle Heilmethoden feiern mit Medical Wellness eine Renaissance.

Foto: Bad Wörishofen Kneipp & Thermal im Allgäu

Zertifizierungen für Medical Wellness

Auch wenn Fachleute den Trend zu Gesundheitsreisen positiv sehen, gibt es bei Medical Wellness das Problem unklarer Qualitätsstandards. Noch hat sich kein Prüfsiegel durchgesetzt. Bei manchen Organisationen muss ein

Betrieb Fördermitglied werden, um ein Zertifikat zu erhalten – eine objektive Beurteilung darf dann zu Recht bezweifelt werden. Teilweise sind die Kriterien nicht veröffentlicht, das Verfahren nicht transparent. Auch die Kompetenz von

Prüfern ist ein schwieriges Thema. Da Medical Wellness unter ärztlicher Aufsicht erfolgen sollte, kann die Qualität letztlich auch nur von Medizinern beurteilt werden. Das macht die Prüfung von Angeboten teuer und schwierig.



Deutscher Wellness Verband (DWV)

Tel. 02 11 / 1 68 20 90, www.wellnessverband.de

Der Deutsche Wellness Verband hat für die Zertifizierung von Medical-Wellness-Anbietern ein eigenständiges Siegel entwickelt. Doch bis heute sind in Deutschland lediglich die Klinik am Haussee/Fachklinik Feldberg in Mecklenburg-Vorpommern und Menschels Vitalresort in Bad Sobernheim ausgezeichnet.

Nach Aussage des Verbands ist die Nachfrage nach Prüfungen im Segment Medical Wellness gering – ganz im Gegensatz zur Wellness-Zertifizierung.

Deutscher Heilbäderverband

Tel. 030/2463692-0, www.praevention-im-kurort.de

Im Kurbereich bietet das Gütesiegel „Prävention im Kurort“ des Deutschen Heilbäderverbands eine verlässliche Orientierung. Dabei werden keine Hotels oder Kliniken ausgezeichnet, sondern Gesundheitsprogramme der regionalen Tourismus-Organisationen. Bei der Zertifizierung achtet der Verband unter anderem auf ärztliche Betreuung, natürliche regionale Heilmittel sowie auf eine sinnvolle Gewichtung der drei Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Gut 70 Programme sind zertifiziert.



Deutscher Medical Wellness Verband (DMWV)

Tel. 030/81873310, www.dmwv.de

Der 2006 gegründete Verband nimmt ebenfalls Zertifizierungen vor. Die Prüfungen erfolgen durch die TÜV Rheinland Group. Aufgrund der Konzentration auf Medical Wellness erscheint der DMWV auf den ersten Blick als ideale Anlaufstelle für Verbraucher und Interessenten.

Problematisch ist jedoch, dass zertifizierte Betriebe gleichzeitig zahlende Fördermitglieder sein sollten. Zudem hat auch diese Organisation in Deutschland erst zwei Hotels zertifiziert: Das Bio- und Wellnesshotel Eggensberger in Füssen/Hopfen am See und das Hotel & Spa Sommerfeld in Kremmen bei Berlin.



Wellvital Präventiv

Bayern Tourismus, Tel. 089/2123970, www.bayern.by

Der Tourismusverband Bayern kennzeichnet Präventiv-Angebote in seinen Heilbädern und Kurorten mit dem Markennamen Wellvital Präventiv. Dabei geht es um Gesundheitspauschalen, etwa Ernährungs- oder Fitnesskurse. Einige Angebote werden von den Krankenkassen bezuschusst.



Medical Wellness Stars

Tourismus Marketing Baden-Württemberg
Tel. 07 11 / 23 85 80, www.wellness-stars.de

Der Tourismusverband Baden-Württemberg hat ein eigenes Medical-Wellness-Siegel entwickelt. Die Kriterien: Die Einrichtungen müssen sich in Heilbädern oder Kurorten befinden. Dem Gast steht die gesamte medizinische wie gesundheitstouristische Infrastruktur zur Verfügung. In die Angebote fließen Kenntnisse der Bäderkunde sowie von den natürlichen Heilkräften (z.B. Klima) mit ein. Jeder Gast erhält ein individuelles ärztliches Therapiekonzept.

Medical-Wellness-Programme: So kommen Sie auf Touren!

Die folgenden drei Programme hat der Deutsche Heilbäderverband mit dem Gütesiegel „Prävention im Kurort“ ausgezeichnet. Grundsätzlich ist Medical Wellness ein Privatvergnügen. Doch auch die Krankenkassen haben eingesehen,

dass sich Prävention lohnt. Daher bezuschussen sie viele Gesundheitsprogramme in Hotels und Kliniken mit 75 bis 150 Euro. Interessenten fragen am besten direkt bei ihrer Krankenkasse nach.



Foto: Bad Bayersolein

Oberammergau: „Bürohocker? ...wir setzen Sie in Bewegung!“

- 7 x Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer
 - Ärztliche Eingangs- und Schlussuntersuchung mit Beratungsgespräch
 - 1 x Nordic Walking
 - 2 x Aqua Fit
 - 2 x Moorbad mit alpinem Bergkiefern-Hochmoor
 - 2 x Rückenmassage
 - 1 x Rücken Fit
 - 2 x Entspannungsbad mit Melisse oder Baldrian
 - 1 x Valteller in einem ausgewählten Restaurant
 - 1 x Natur- und Wandererlebnis Moorlandschaft
- für 423 Euro pro Person

Buchbar über:

Ammergauer Alpen GmbH, Eugen-Papst-Strasse 9 a,
82487 Oberammergau, Tel. 08822/922740,
www.ammergauer-alpen.de

Weiskirchen: „4-Sterne-Gesundheitswoche“

- 7 x Übernachtung mit Halbpension im Doppelzimmer
 - Eingangsuntersuchung und Beratung
 - 10 x Leistungen anerkannter klassischer Physiotherapien (Krankengymnastik, Bäder, Massagen, Packungen, Elektrotherapien, Isokinetik etc.) je nach Verordnung des Arztes
- für 849 Euro pro Person

Buchbar über:

Flair Parkhotel Weiskirchen, Kurparkstraße 4, 66709 Weiskirchen, Tel. 06876/9190, www.parkhotel-weiskirchen.de

Bad Muskau: „Zeit für neue Kraft“ – Spezialangebot für Lehrer und Büroangestellte

- 6 x Übernachtung mit Halbpension im Einzel- oder Doppelzimmer
 - Ärztlicher Eingangs-Check-up mit Einführungsge-spräch
 - 1 x Ernährungsberatung mit Teilnahme am gesunden „Abend-Mahl“
 - 2 x Moorbad oder 2 x Ganzkörpermoorpackungen
 - 1 x Ganzkörpermassage
 - 1 x Klassische Massage
 - 2 x Entspannungstherapie (Klangbad, Entspannung nach Jacobson)
 - 2 x Krankengymnastik
 - 1 x Moorgesichts- und Ölmassage oder Gesichtsmaske mit Rügener Heilcreide und anschließender Aloe-Gesichtsmassage
 - 1 x geführte Parkwanderung
 - Abschließender ärztlicher Check-up
- für 569 Euro pro Person

Buchbar über:

Therapeutisches Zentrum Moorbad Bad Muskau,
Schloßstr. 4, 02953 Bad Muskau, Tel. 035771/533-0,
www.moorbad-badmuskau.de



Foto: Therapeutisches Zentrum Moorbad Bad Muskau

Alt und bewährt: Kneipp und Felke

Sie waren Geistliche, die sich nicht auf Seelenheil ihrer Schäfchen beschränkten. Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) und Pastor Emanuel Felke (1856 bis 1926) begründeten zwei der bekanntesten alternativen Heilkonzepte Deutschlands: Kneipp- und Felke-Kur.

Sebastian Kneipp trieb das persönliche Schicksal an: An Tuberkulose erkrankt und von den Ärzten aufgegeben, entwickelte er einen eigenen Therapieplan. Dazu gehörten Bäder in der kalten Donau und viel Bewegung. Kneipp wurde gesund. Bis heute sind

mit seinem Namen vor allem kalte Wasseranwendungen verbunden, doch die Lehre fußt auf fünf Säulen: Wasser, Ernährung, Heilkräuter, Bewegung und Lebensordnung. So schickte er seine Patienten auch mal zum Holzhacken. In den vergangenen Jahren ist das Interesse an seinen Ideen wieder gestiegen. Wissenschaftliche Belege für das Gesamtkonzept gibt es nicht. Studien bestätigen jedoch, dass einige Kneipp-Anwendungen positive Auswirkungen haben. Kneipp-Kuren gibt es in vielen Kurorten – vor allem im bayerischen

Bad Wörishofen, wo Kneipp ab 1855 wirkte.

Infos unter www.kneippbund.de.

Der Begründer der Felke-Kur, Emanuel Felke, wirkte von 1919 bis 1926 in Sobernheim, das staatlich anerkanntes Felke-Heilbad ist. Er machte Lehm – die „heilende Erde“ – zum Mittelpunkt seiner Therapie. Heutige Kurprogramme kombinieren Lehmanwendungen mit viel Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung.

Infos unter www.bad-sobernheim.de/kurundwellness/felkekur.



Foto: Kneippianum Bad Wörishofen

Beispiel: Die zweiwöchige Kneipp-Kur

- 14 x Übernachtung mit Vollpension und Kräuterteestube
 - Ärztliche Grund- und Abschlussuntersuchung mit Erstellung des Gesundheitsplans (Therapieangebote nach ärztlicher Indikation variabel. Anwendungen werden individuell angepasst.)
 - Ärztlich verordnete Kneipp-Anwendungen wie Güsse, Kräuterbäder, Heublumensäcke, Massagen
 - Ärztlich verordnete Therapieformen wie Wirbelsäulengymnastik, autogenes Training, Qigong, Pilates
- für 1.253 Euro pro Person inklusive Kurtaxe

Buchbar über:

Kneippianum, Alfred-Baumgarten-Str. 6, 86825 Bad Wörishofen, Tel. 08247/351-0, www.kneippianum.de

Beispiel: Die Felke-Therapiewoche

- 7 x Übernachtung mit Bio-Vollpension im Doppelzimmer
- 1 x Erstellung eines individuellen Vitalplans mit ärztlicher Aufnahmeuntersuchung
- 6 x Lehmbad oder 4 x Lehmteilpackung/Rücken
- 2 x Nacken-Rücken-Massage
- Täglich wechselnde Bewegungs- und Entspannungstherapien in der Gruppe, z.B. Morgengymnastik, Pilates, Rückentraining, Body-Fit, Aquatraining, Walking, Wanderungen, Qigong, Meditation, Yoga für 945 Euro pro Person

Buchbar über:

Menschels Vitalresort, Felke-Kurhaus Menschel OHG, Naheweinstraße 65, 55566 Bad Sobernheim-Meddersheim, Tel. 06751/850, www.menschel.com



Foto: Menschels Vital Resort



Schwanger werden?

Ab ins Moorbad...

Sie sind ein altes Heilmittel, doch leider ein wenig in Vergessenheit geraten: Moorbehandlungen können ungewollt kinderlosen Frauen möglicherweise zum ersehnten Nachwuchs verhelfen.

Wenn sich der Nachwuchs partout nicht einstellen wollte, fuhren schon die Damen der höheren Gesellschaft zu Zeiten der königlich-kaiserlichen Monarchie in die böhmischen Bäder, um sich mithilfe von Moor behandeln zu lassen. Hatte dies Erfolg, wurde allerdings nicht selten der legendäre Kurschatten für die plötzliche Schwangerschaft verantwortlich gemacht – so manches Mal sicherlich auch zu Recht.

Die wissenschaftliche Bestätigung, dass Moorbehandlungen die Fruchtbarkeit steigern, steht immer noch aus. In naturheilkundlichen Kreisen dagegen ist die Wirkung des Moores durchaus anerkannt. Fest steht, dass warme Moorbäder oder -packungen durchblutungsfördernd wirken. Zudem beeinflussen die enthaltenen Huminsäuren den Hormonhaushalt möglicherweise positiv. Vielleicht ist es aber auch nur die entspannende Wirkung des Moorbades, die Körper und Seele im wahrsten Sinne des Wortes empfängsbereit machen. Auf jeden Fall ist die Therapie durchaus einen Versuch wert.

Gib uns Moor – wir wollen ein Kind

Die Moorheilbäder Bad Kohlgrub und Bad Bayersteden bieten spezielle „Moor-Baby“-Programme an. In Bad Kohlgrub werden die Anwendungen zum Beispiel im Bio Kurhotel Panorama durchgeführt. Das zweiwöchige Programm umfasst für die Frau:

- 1 x ärztliches Beratungsgespräch
- 6 x Hochmoorbad
- 6 x Hals-Nacken-Rückenmassage
- 1 x Edelsteinbad
- 1 x Kopfmassage
- 3 x Beckenbodengymnastik
- 1 x Akupunktur der Fruchtbarkeitspunkte

Und auch der Mann wird behandelt, mit dem Ziel, entspannt an die Sache herangehen zu können:

- 3 x Antistress-Aromabad
 - 3 x Edelsteinbad
 - 6 x Großmassage
 - 1 x ayurvedische Massage
 - 1 x Fußreflexzonenmassage
 - 1 x Bernsteinmassage
 - 1 x Akupunktur zur Stärkung der Fruchtbarkeit
- jeweils 480 Euro pro Person zuzüglich Übernachtung

Buchbar über:

Bio Kurhotel Panorama, Spengelstraße 6, 82433 Bad Kohlgrub, Tel. 088 45 / 7 02 - 0, www.bio-kurhotel.de

Ayurveda

Heilen auf Indisch

Ayurveda ist Jahrtausende alt, doch hierzulande so aktuell wie nie. Denn die indische Wissenschaft vom langen Leben bietet alles, was derzeit gefragt ist: Heilkunst, Stressabbau und sanfte Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Öle, Einläufe und dann noch flüssige Butter trinken? Zugegeben: Als Europäer ist man ganz schön skeptisch, was die – aus westlicher Sicht – merkwürdigen Heilmethoden von Ayurveda angeht. Der Mediziner und Ayurveda-spezialist Aruna Bandara kennt solche Bedenken. Und deshalb sagt er erst mal auch nichts. Sondern fühlt minutenlang den Puls. Dann schaut der Leiter des Bad Feilnbacher Aruna-Zentrums für authentisches Ayurveda einem aufmerksam in den Mund. Guckt überhaupt den ganzen Menschen an, der vor ihm steht. Von oben bis unten, hinters Ohr und zwischen die Zehen. Dann hat der Arzt aus Sri Lanka sein Urteil gefällt. Mehr Wärme, empfiehlt Bandara mit freundlichem Lächeln. Eine andere Ernährung. Warme Breie am bes-

ten schon zum Frühstück. Er verordnet vierhändige Massagen, Kopfmassagen, Kräuterstempelmassagen. Keinen Einlauf. Der wäre auch nicht praktikabel, denn man ist nur zwei Tage zu Besuch, will nur mal reinschnuppern in die Welt des Ayurveda, dem „Wissen vom Leben“, so die wörtliche Übersetzung aus dem Sanskrit. Und wie sich dieses Wissen dem westlichen Lebensstil angepasst hat.

Darin kennt sich Aruna Bandara bestens aus: Seit 15 Jahren heilt er Menschen der westlichen Hemisphäre. In seiner Heimat Sri Lanka hat der 46-Jährige Medizin, Ayurveda und Sanskrit studiert. Dann kam er nach Deutschland und entdeckte eine Marktlücke: Ayurvedaspezialisten mit medizinischem Sachverstand sind selten hierzulande. Lange hat Bandara im renommierten Ayurveda-Resort Wutzschleife in der Oberpfalz behandelt. Nun ist er Chef in seinem eigenen Behandlungszentrum in Bad Feilnbach, traumhaft schön gelegen mit Alpenpanorama und Feng-Shui-Garten.



Foto: Lev Dolgachov/fotolia.com

Dort bekommt der Gast zu einer Tasse Tee den Behandlungsplan für die nächsten Tage serviert. Doch kann man Behandlungsplan nennen, was wie ein Geschenk eingewickelt ist? Zwei Stunden Ölmassagen stehen auf dem fein säuberlich gewickelten Papierchen, und noch mal zwei Stunden am Nachmittag. Dazwischen gibt es Mittagessen: Wokgemüse mit Fisch, dazu gedünstetes Obst. Anschließend ist Zeit für eine Ruhestunde im Himmelbett oder in Liegestühlen auf der Holzveranda.

Viel mehr als nur Wellness

Die ayurvedische Heilkunst steht für Jahrtausende altes Wissen rund um Körper, Geist und Seele. In Indien und Sri Lanka zu Hause, ist die „Lebenswissenschaft“ mittlerweile auch im Westen eine anerkannte komplementärmedizinische Therapie für ein breites Spektrum von Krankheiten, darunter entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Rheuma, Neurodermitis, Schuppenflechte, chronische Nasennebenhöhlenentzündung, Asthma, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Depressionen. Auch zur Nachbehandlung einer Chemotherapie wird Ayurveda eingesetzt. Ayurveda ist viel mehr als Wellness zur Entspannung.

Um das Besondere der altüberlieferten Medizin zu verstehen, muss man ihre Grundlagen kennen. Und da steht an erster Stelle die Lehre von den fünf Elementen – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum – und von den drei Doshas. Was komplizierter klingt, als es ist. Die Grundidee: Ayurveda geht davon aus, dass im menschlichen Körper drei Energien – Doshas – wirken, genannt Vata, Pitta und Kapha. Sie bestimmen die Konstitution eines Menschen und werden gebildet von den fünf Elementen, wobei jeweils zwei ein Dosha formen. Vata bildet sich aus den Elementen Luft



Alles im Fluss: Der ayurvedische Stirnguss mit warmem, duftendem Öl ist Entspannung pur.

und Raum und bezeichnet energiegeladene Menschen mit viel Fantasie. Feuer und Wasser formen Pitta – leidenschaftliche, temperamentvolle Menschen. Kapha steht für die Elemente Erde und Wasser. Kapha-Typen sind treu, bodenständig und haben starke Nerven. Reine Ausprägungen eines Doshas sind selten. Alle Menschen sind mehr oder weniger Mischtypen. Nach der asiatischen Gesundheitslehre kommt jeder Mensch mit einem bestimmten Mischungsverhältnis der drei Doshas auf die Welt, das im Prinzip sein Leben lang unverändert bleibt – oder bleiben sollte. Krankheiten gelten als Anzeichen dafür, dass diese Grundkonstitution gestört ist.

Die Grundkonstitution ist ein empfindliches Gebilde. Hektik, unregelmäßiges Essen, Stress im Job – schon hängt der Dosha-Segen schief. Um derlei zu kurieren, hilft oft schon eine kleine Ayurveda-Auszeit. Im Aruna-Zentrum geleitet Pappan Kosala Viswanathen den Gast in den Massageraum. Der indische Therapeut verneigt sich höflich.

Worte verliert Viswanathen wenig, er lässt seine Hände sprechen. Aus einem Kännchen fließt warme Flüssigkeit die Schädeldecke hinab – Öl. Es strömt durch die Haare, von den Schultern über den Rücken die Beine hinunter. Ayurvedische Ganzkörpermassage ist eine Prozedur der Hingabe. Die Zeit beginnt, sich in fließendes Öl zu verwandeln. Viswanathen knetet den verspannten Nacken, formt die Rückenmuskeln nach, massiert jeden Zeh mit Ausdauer. Das Öl ist warm, es duftet intensiv nach Kräutern. Der Geist dämmert langsam dahin, während der Masseur den Körper zentimeterweise verwöhnt. Ganz einschlafen darf man nicht, damit der Kreislauf nicht zu tief absackt.

Ziel aller Behandlungen ist es, die Doshas in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen oder dort zu halten. Dafür werden neben den populären Massagen spezielle Diäten, Heilkräuter und Öle sowie Schadstoffausleitungstechniken wie das Panchakarma angewendet. Spätestens an dieser Stelle hat Ayurve-

da dann nichts mehr mit dem Klischee der netten Wellnessbehandlung zu tun. Das Panchakarma gilt zwar als effektive Kur bei chronischen Erkrankungen und nach Operationen, der Weg zur Heilung ist jedoch anstrengend. Denn um den Körper in den fünf möglichen Arten des Panchakarma zu reinigen, werden je nach Konstitution auch Einläufe oder Aderlässe verordnet. Auf die Gabe von Brechmitteln wird dagegen in deutschen Ayurvedakliniken meist verzichtet.

Dosha bestimmt die Ernährung

Zentraler Bestandteil der Dosha-gerechten Behandlung ist die ayurvedische Ernährung. Auf Fleisch wird weitgehend verzichtet, es gibt stattdessen eine Mischung aus Obst und Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten. Aus diesen Zutaten werden Gerichte zusammengestellt, die sich an den Doshas orientieren. So wie der Mensch aus den fünf Elementen bestehen soll, wohnen diese Elemente

nach ayurvedischer Lehre auch Pflanzen, Kräutern, Steinen und Metallen inne. Soll ein bestimmtes Dosha reduziert oder erhöht werden, bekommt der Patient entsprechende Pflanzen, Kräuter und Gewürze. Genaue Empfehlungen geben die Lehrbücher auch für die Zubereitung und den Tagesablauf: Die Speisen sollten mit Liebe und Sorgfalt zubereitet werden. Besonders morgens und abends werden warme, gekochte Speisen empfohlen, da sie leichter verdaulich sind. Zur Verdauung wird den ganzen Tag über viel warmes Wasser getrunken. Mindestens eine Mahlzeit am Tag soll alle sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb enthalten. Die Ausgewogenheit sorgt für Zufriedenheit und soll unkontrollierten Heißhunger verhindern.

Die Gesundheitslehre speist ihr Wissen aus der Tradition. Empirische Belege und wissenschaftliche Studien über den Erfolg der Kuren gibt es bisher nicht, allerdings eine Menge positiver

Erfahrungsberichte, etwa bei hohem Blutdruck, Kniegelenksbeschwerden oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. In Zusammenhang mit einer Krebsbehandlung wird Ayurveda kontrovers diskutiert. An das renommierte Ayurveda-Zentrum der Kasseler Habichtsklinik etwa wenden sich viele Krebspatienten, um nach belastenden Therapien wieder zu Kräften zu kommen, im selben Haus gibt es auch eine Fachklinik für Onkologie. Doch Heilung von Krebs versprechen seriöse Therapeuten auf keinen Fall. Obwohl einige ayurvedische Substanzen möglicherweise tumorhemmende Wirkung haben, werden sie vor allem eingesetzt, um Nebenwirkungen der Chemo- oder Strahlentherapie zu lindern. Erfahrene Krebspezialisten wie Hartmut Henß vom Tumorzentrum Freiburg raten gar zur Vorsicht mit ayurvedischen Heilmethoden bei Krebs: „Intensive Reinigungsprozeduren wie Einläufe können für Krebspatienten zu strapaziös sein.“

Ayurvedamassage auf eigene Faust

Kein Geld für eine teure Kur? Ayurveda lässt sich auch zu Hause umsetzen. Eine Selbstmassage belebt die Sinne, regt die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff an und macht die Haut geschmeidig. Nicht zuletzt kräftigt und lockert sie die Muskulatur und fördert das Körperbewusstsein. Sie ist auch als Partnermassage geeignet. Die Massage sollte in einem warmen Raum, zum Beispiel im Badezimmer, durchgeführt werden. Idealerweise massiert man sich jeden Tag, zwei Mal die Woche ist aber auch ausreichend. So wird es gemacht:

- Körperwarmes Sesamöl oder fertiges ayurvedisches Massageöl verwenden, am besten im Wasserbad oder mit einem Warmhaltegerät für Babyflaschen leicht erwärmen.
- Auf einen Hocker setzen und etwas Öl in der Handfläche verreiben. Reichlich Öl auftragen, sodass die Haut von einem gleichmäßigen Film bedeckt ist.
- Zunächst mit kreisenden Bewegungen und sanftem Druck Kopfhaut und Haare

reiben, dann Hals, Wangen, Schläfen und Nacken. Die empfindlichen Augen- und Ohrenpartien sanft mit den Fingerspitzen behandeln, Stirn, Schläfen und Hals mit streichenden Bewegungen der geöffneten Hand.

- Danach sind die Arme dran. Die Gelenke mit kreisenden Bewegungen einreiben, die Knochen und Muskeln mit langen Auf- und Ab-Bewegungen.

- Der Bauch wird kreisend im Uhrzeigersinn massiert, der Rücken – so weit die Hände reichen – in kräftigen Auf- und Ab-Bewegungen. Die Beine werden wie die Arme massiert.

- Viel Aufmerksamkeit verdienen die Füße, besonders auch die Zehen und ihre Zwischenräume. Den Fuß vom Spann bis zu den Zehen sanft ausstreichen und jeden Zeh mit kleinen Kreisen und leichtem Abziehen massieren.

- Danach am besten 15 bis 20 Minuten ausruhen und das Öl einwirken lassen.

- Zum Abschluss eine warme Dusche oder ein Vollbad.



Fünf Elemente: Auch die ayurvedische Ernährungslehre richtet sich nach den Doshas.

Vorsicht bei Maharishi-Ayurveda

Nicht nur bei Krebs gilt: Wer an Ayurveda interessiert ist, sollte gesundes Misstrauen walten lassen. Zum einen, weil der Begriff selbst nicht geschützt ist. So gibt es keine klar definierte Ausbildung zum Ayurvedatherapeuten, auch Behandlungsrichtlinien fehlen. Und bei den praktizierenden Ärzten ist längst nicht alles so seriös, wie manche Broschüre suggeriert. Große Teile der deutschen Ayurvedaszene werden von Anhängern des Yogi Maharishi Mahesh beherrscht – in den 1960er-Jahren Guru der Beatles. Maharishi entwickelte aus transzendentaler Meditation (TM) und Ayurvedaelementen eine neue Gesundheitstherapie. Er behauptete, unsterblich zu sein und seine Lehre könne den Alterungsprozess umkehren.

Als einer der Ersten brachte der Yogi Ayurveda in westliche Industriestaaten. Heute firmieren seine Lehren unter „Maharishi Ayur-Veda“ – man beachte die patentierte Schreibweise – und sind ein Riesengeschäft. Der Wert von Maharishis offiziell als Non-profitorganisation geltender Bewegung wird auf 3,3 Milliarden Euro geschätzt. Doch Sektenbeauftragte warnen: TM könne sensible Patienten seelisch und finanziell abhängig machen. Laut einem Urteil des Bundesverwaltungsgerichts von 1989 darf die Bewegung des Maharishi als Sekte bezeichnet werden. In Deutschland gibt es drei Maharishi-Gesundheitszentren.

Kollegen sehen das Tun der Maharishi-Zentren kritisch. Ananda Chopra, leitender Arzt der Kasseler Habichts-



Foto: Corbis RF

linik, will aber nicht alles über einen Kamm scheren: „Auch unter Vertretern des Maharishi-Ayurveda gibt es gute Ärzte. Das Problem ist die enge Verbindung von Ayurveda und transzendentaler Meditation.“ Drastischer sieht es Ingo Heinemann, Geschäftsführer des Bundesverbandes Sekten- und Psycho-marktberatung. Er rät von Maharishi-Kliniken ab: „Der Maharishi-Kult ideologisiert Ayurveda und benutzt den Begriff für Wellnessangebote, die dem Unterhalt des Konzerns und der Gewinn-

nung von Dauerkunden dienen.“ Maharishi-Kliniken, -Ärzte und -Therapeuten sind in der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda organisiert. An der besonderen Schreibweise ist die Dachorganisation der Maharishis nicht zu erkennen, weder in ihrem Namen noch unter der Internetadresse www.ayurveda.de. Iris Hüttner, Ayurvedabeauftragte des Deutschen Wellness Verbands, rät deshalb, sich vor einer Kur immer genau über den Therapeuten und seine Ausbildung zu informieren.

Den richtigen Therapeuten finden

Ayurveda ist kein geschützter Begriff, jeder kann sich Ayurvedatherapeut nennen. Auch die Krankenkassen bieten keine Hilfe bei der Suche, weil Ayurvedakuren nicht zu ihrem Leistungskatalog gehören. Da lohnt es, sich erst einmal umzuhören und kritisch nachzufragen, welche Qualifikation ein Therapeut erworben hat. Ein medizinischer Hintergrund (Medizinstudium, Krankenpflege, Physiotherapie) sollte auf jeden Fall da sein. Die größte Sachkenntnis trifft man in der Heimat der alten Heilkunst: Ayurveda stammt ursprünglich aus Indien und wurde von dort nach Sri Lanka gebracht, wo es heute einen mindestens ebenso guten Ruf besitzt wie im Mutterland.

Tipp: Eine seriöse Adresse für die Ausbildung von Therapeuten ist die Europäische Akademie für Ayurveda (www.ayurveda-akademie.org, Tel. 06054/91 31 - 0). Auf der Website finden sich auch Hinweise auf Anbieter von Kuren.



Foto: image source

Asien oder Europa – wohin zur Kur?

Niemand muss heute noch nach Indien oder Sri Lanka fahren, um in den Genuss einer ayurvedischen Gesundheits- oder Wellnessbehandlung zu kommen. Längst gibt es auch in Deutschland entsprechende Angebote. Die Vorteile liegen auf der Hand: Die

Anreise ist kurz, den Behandlern ist die europäische Lebensweise und Mentalität vertraut. Allerdings sind die Anwendungen in der Regel teuer, die Preise entsprechen unserem hohen Lohn- und Kostenniveau. Tipp: Buchen Sie einen Schnuppertag Ayurveda. So können

Sie testen, ob Ihnen die Anwendungen und Ölmassagen überhaupt bekommen – ohne direkt eine wochenlange Kur für mehrere Tausend Euro zu buchen.

Aber natürlich hat auch die Reise nach Asien ihren Reiz. Die Preise sind niedrig, die Umgebung paradiesisch, die Menschen freundlich. Es gibt aber auch Nachteile: Die lange Anreise und der Klimawechsel bedeuten Stress für den Körper. Die hygienischen Bedingungen entsprechen oft nicht dem gewohnten Standard. Die Verständigung kann schwerfallen: Die leitenden Ärzte sprechen oft Englisch und selten Deutsch, die Therapeuten meist nur ihre Muttersprache. Und: Ayurvedische Originalkuren (Panchakarma) sind Europäern oft zu heftig.

Tipp: Wer Sprachprobleme fürchtet, sollte auf Angebote mit deutschsprachigen Gästebetreuern achten. Wer auf Nummer sicher gehen will, bucht bei einem Spezialveranstalter. Wer mehr von Land und Leuten sehen will, macht vor der Kur eine Rundreise – niemals hinterher, sonst war's das mit der Erholung! Und: Ayurvedaanwendungen sind teilweise auch anstrengend. Deshalb sollten Sie wenigstens zwei Puffertage vor Kurbeginn einplanen.

Wir haben für Sie sieben Adressen von ausgewiesenen Ayurvedaspezialisten in Indien, Deutschland und der Schweiz ausgewählt. Alle Resorts bieten ausschließlich ayurvedische Speisen und Getränke, Eingangsdiagnosen und Konsultationen der ayurvedischen Ärzte, Yoga und/oder Meditation, oft auch kulturelle Programme. Alle Preise gelten pro Person.

DEUTSCHLAND

Aruna

Sri Lanka in den bayerischen Voralpen: Das Aruna Zentrum für authentisches Ayurveda erspart einem die lange Flugreise nach Asien. Von der freundlich lächelnden Bodhisattva-Figur im Eingang bis zu den Behandlungstischen aus dunklem Edelholz – alles ist original aus dem Inselstaat importiert. Auch die Therapeuten kommen aus Sri Lanka, ebenso wie der leitende Ayurvedaspezialist des Hauses, Aruna Bandara. Seine Mitarbeiter grüßen im Sari, und die deutsch-indische Küchen-Crew verwöhnt mit in Ghee gebratenem Obst auf Yogiteeschaum oder Hirse-Linsen-Paella mit gegrilltem Steinbeißer. Für gestresste Mitteleuropäer gerät eine Woche Aruna in Bad Feilnbach schnell zum Asienurlaub. Es gibt dreitägige Relaxprogramme ebenso wie zwei- bis dreiwöchige Entgiftungs- und Regenerationskuren.



Foto: Aruna-Centrum Bad Feilnbach

Info: Zweiwöchige Kur ca. 3.700 Euro inklusive Übernachtung im Ayurvedazimmer und aller Anwendungen. Tel. 08066/18-580, www.aruna-ayurveda.de.



Foto: Habichtswald AYURVEDA

Habichtswald-Klinik

Nomen est omen: Hier wird klinisch behandelt. Die Ayurvedaklinik ist eigenständiger Teil der Habichtswald-Klinik. Die genießt einen hervorragenden Ruf als Zentrum für ganzheitliche Medizin und Naturheilverfahren. Die Patienten kommen mit Arthrose, chronischen Atemwegs-, Herz- oder Kreislaufbeschwerden, Hauterkrankungen, Tinnitus oder Schlafstörungen. Ananda Chopra, Chef der Einrichtung, hat eine schulmedizinische und ayurvedische Ausbildung.

Info: zweiwöchige Panchakarma-Intensiv-Heilverfahren ab 3.126 Euro inklusive Übernachtung, VP und aller Anwendungen. Tel. 0561/310899, www.ayurveda-klinik.de

Wutzschleife

Das Radisson-SAS-Resort in der Oberpfalz wurde mehrfach als eines der schönsten Wellnesshotels Süddeutschlands ausgezeichnet. Das hauseigene Ayurvedazentrum im Fünf-Sterne-Resort bietet authentische Kuren im Sinne traditioneller Heilverfahren. Der Mediziner und Ayurvedaspezialist Anura Chandrasekera weiß Europäer dabei auf sanfte Art zu motivieren. Unterstützt wird er von einer Köchin und Therapeuten. Und wer neben der Kur ganz unayurvedische Gelüste hat, spielt eine Runde auf dem hauseigenen 18-Loch-Golfplatz.

Info: Zwölf-Tage-Kur 1.680 Euro zzgl. Übernachtung (pro Nacht 95 Euro inklusive VP). Tel. 09976/180, www.wutzschleife.com



Foto: Radisson SAS Resort Wutzschleife

SCHWEIZ

Seehotel Bären

Die Adresse ist auch unter Feinschmeckern ein Tipp: Im Seehotel am Brienzer See serviert Küchenchef Vijukumar Gangadharan Dosha-gerechte Kost – und das äußerst lecker. Das Kurhotel mit seinen 24 Zimmern ist seit Jahren eine seriöse Adresse für authentische Ayurvedakuren. Sämtliche Mitarbeiter und Ärzte stammen aus dem südindischen Kerala und haben dort gelernt. Auch die Öle und Essenzen für die Behandlungen werden aus Asien importiert. Chefin im 200 Jahre alten Gasthof ist Monique Werro, die der Lehre vom Leben in Südindien begegnet ist. Und jetzt dafür kämpft, dass ihre Ayurvedatherapeuten auch weiterhin aus dem Mutterland des Ayurveda kommen dürfen. Das Bundesamt für Migration verweigerte den Indern zuletzt die Arbeitsbewilligungen. Aber Werro vertritt die Ansicht: „Ayurveda ist mehr, als Öl auf den Körper zu gießen. Es ist eine Philosophie, die gelebt werden muss.“ Deshalb ist es für sie ein Qualitätsmerkmal, wenn Mitarbeiter in Indien geschult wurden.

Info: Eine zweiwöchige Kur kostet 3.899 Franken (ca. 2.650 Euro) inklusive Halbpension, Übernachtung und aller Anwendungen. Tel. 00 41 / 3 39 51 / 24 12, www.seehotel-baeren-brienz.ch



Foto: Seehotel Bären, Brienz

INDIEN

Somatheeram

Kerala ist das Zentrum der Ayurvedaresorts in Indien. Und seine wohl bekannteste Anlage an der südindischen Malabarküste ist Somatheeram. Die großzügige Anlage mit den landestypischen, teils neu gebauten Holzhäusern ist in den vergangenen Jahren immer weiter gewachsen. Neben den Kurgästen sind auch viele normale Urlauber da. Das

Angebot an Kuren und die Therapeutenteams haben einen guten Ruf.

Info: Zweiwöchige Kur (inklusive Flug) inklusive VP und aller Anwendungen im Standard-Cottage ab ca. 1.500 Euro, www.somatheeram.com. Buchbar z.B. über Demeter Reisen, Tel. 09 11 / 200 99 55, www.demeter-reisen.de



Fotos: Demeter-Reisen (2)

Poovar Island Resort

Es wird romantisch: Dieses Resort ist nur mit dem Boot zu erreichen. Ein Ort fernab vom Trubel, mit Hängematten am Meer und Pool in einem üppigen Garten. Neben Kurgästen sind im Resort allerdings auch normale Urlauber willkommen. Seit 2008 sorgt jedoch ein eigenes Ayurveda-Village mit eigenem Pool und exklusivem Restaurant für meditative Ruhe. Wunderschön, aber teurer als ein Hotelzimmer sind die schwimmenden Hausboote an der Lagune.

Info: Zweiwöchige Kur (ohne Flug) ab ca. 1.400 Euro im Floating Cottage, www.poovar-island.de. Buchbar z.B. über Comtour, Tel. 02054/95470, www.comtour.de



Fotos: Comtour (3)

Nikki's Nest



Foto: Olimohd/sxc

Palmen auf dem Dach und Hibiskusblüten im Restaurant: Nikki's Nest sind 20 Cottages an einem Hang über dem Meer. Hier gibt es typisch ayurvedische Behandlungen mit Traumblicken zum langen Kovalam-Strand und auf den Ozean. Der Leiter des Zentrums ist erfahrener Ayurvedaarzt mit über 35 Jahren Berufspraxis und darüber hinaus als Autor ayurvedischer Schriften und Leiter von Seminaren und Konferenzen bekannt.

Info: Zweiwöchige Kur (ohne Flug) inklusive VP und aller Anwendungen im DZ ab ca. 670 Euro, www.nikkisnest.com





Ein Wochenende nach Maß

Sich verwöhnen und entspannen – das geht auch zu Hause. Wie Sie die eigenen vier Wände zum Wellnessresort umwandeln können, verraten wir hier: mit Ernährungstipps für Stressgeplagte, einer Do-it-yourself-Anleitung zur Gesichtsmassage und dem Plan fürs perfekte Wellnesswochenende.

Wir können auch anders: Schließlich sitzt nicht immer das Geld so locker, dass ein paar Tage im teuren Wellnesshotel finanziell drin sind. Macht aber nichts, reservieren Sie sich doch einfach ein Wochenende für Ihr privates Spa-Programm in den eigenen vier Wänden. Damit daraus aber eine wirklich entspannende Zeit wird, bedarf es einiger Vorbereitung. Denn zwischen Wäschebergen und schmutzigem Geschirr erreicht niemand die höchste Wohlfühl-Stufe. ▶

Foto: Isabelle Barthe/Fotolia.com



Foto: pixland

Der erste Wellnessstag

Entspannt in den Tag

Für die meisten Menschen gibt es kaum einen besseren Start in einen erholsamen Tag als diesen: Erst einmal richtig ausschlafen, ohne dass der Wecker einen Ton von sich gibt. Nach wohligem Rekeln und Strecken dann mit einer entspannenden Atemübung beginnen: Beide Handflächen ruhen unterhalb des Bauchnabels. Die Zeigefinger und Daumen berühren sich und umschließen den Nabel. Durch die Nase tief einatmen – dorthin, wo die Hände liegen –, dann ausatmen. Dabei wölbt sich die Bauchdecke nach oben. Durch den Mund wieder ausatmen und den Bauch leicht einziehen und spannen. Die Übung 15-mal wiederholen. Bei jedem Atemzug werden die Körperzellen mit Sauerstoff versorgt und man fühlt sich wunderbar gelöst.

Anschließend ist ausreichend Zeit für ein ausgedehntes Frühstück – vielleicht sogar mit der besten Freundin? Am schön gedeckten Tisch lässt es sich stundenlang miteinander plaudern und schlemmen. Obstsalat, Käse, Quark, Putenbrustscheiben, Müsli, Joghurt, Tomaten, gekochte Eier, frisches Vollkornbrot, Orangensaft und grüner Tee schmecken und sind gesund. Wer nicht ohne Kaffee in den Tag findet, darf sich natürlich auch einen Milchkaffee, Espresso oder Latte macchiato genehmigen.

► Deshalb in der Woche zuvor die lästige Hausarbeit peu à peu erledigen. Und was nicht geschafft wird, verschwindet am besten aus dem Gesichtsfeld. Schließlich kann die unerledigte Bügelwäsche auch einfach mal in den Schrank verbannt, die unsortierten Unterlagen in ein anderes Zimmer geschafft werden. Auch die notwendigen Utensilien wie Kosmetika, ätherische Öle, Kerzen, verschiedene Teesorten

und Lebensmittel besorgt man am besten in aller Ruhe während der Woche und nicht erst freitags fünf Minuten vor Ladenschluss – Vorfreude gehört schließlich dazu. Wer das Telefon nicht klingeln lassen kann, zieht einfach den Stecker und schaltet das Handy aus. Zwei Tage nicht erreichbar zu sein ist ein Luxus, den man sich durchaus einmal gönnen darf. Dann kann es anfangen, das Wellnesswochenende.

Doping für die Seele

Im Park zwitschern die Vögel, die Sonne schickt ein paar Strahlen durchs Fenster und kitzelt im Gesicht... Sie wollen doch jetzt nicht wirklich drinnen bleiben? Keine Sorge, hier geht es nicht um knallhartes Ausdauertraining. Sondern um Doping für die Seele, um Wellness-sport. Eine Kombination aus langsamem Dauerlauf, Walking, Stretching und ►



TAUTROPFEN

NATURKOSMETIK

TAUTROPFEN Konsequente Naturkosmetik ist ganzheitliche Haut- und Körperpflege mit dem Wissen und der Kraft aus der Natur. Ausgewählte und naturbelassene Pflanzen- und Blütensubstanzen pflegen die Haut mit natürlich reinen Wirkstoffen. Für die Herstellung verwenden wir ausschließlich Wirkstoffe aus zertifizierter Wildsammlung, in demeter-Qualität oder aus kontrolliert biologischem Anbau. Denn das Gleichgewicht der Natur zu schützen ist uns genauso wichtig, wie das Gleichgewicht Ihrer Haut.



*Nach den Empfehlungen
des Europarates und des
BDIH.

KONSEQUENTE NATURKOSMETIK

TAUTROPFEN Naturkosmetik GmbH | Rosenweg 1 | D-75365 Calw-Altburg
Tel. +49(0)7051/96770 | info@tautropfen.de | www.tautropfen.de

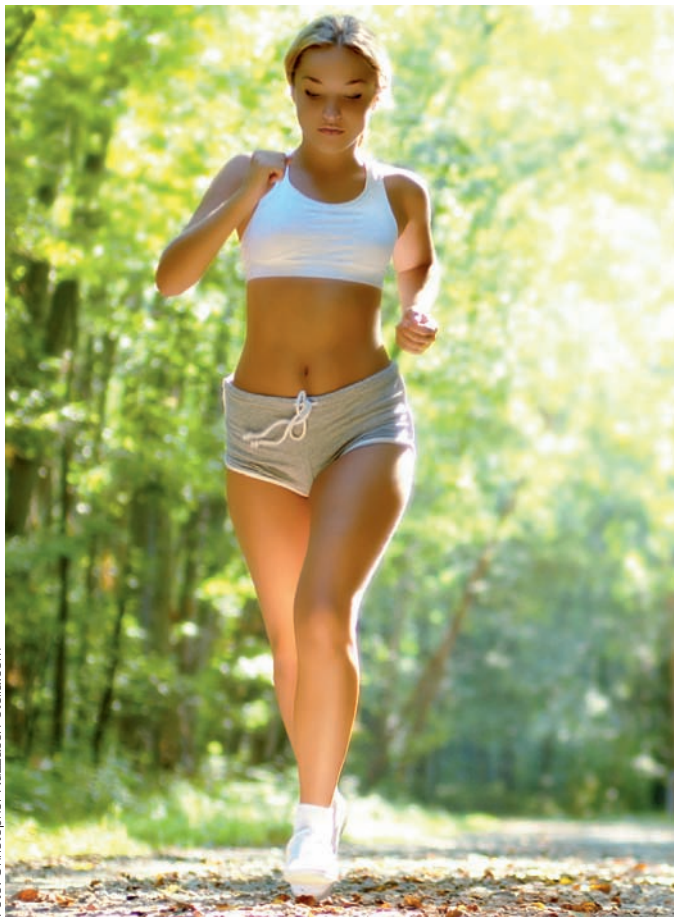


Foto: Christopher Nuzzaro/Fotolia.com



Wohlfühl-Kombination: Erst ein bisschen Bewegung an frischer Luft und anschließend ein duftendes Wannenbad – davon profitieren Körper und Seele.

▷ Atemtraining ist das beste Programm dafür. Der Kopf wird wieder frei, die Gedanken ordnen sich. Außerdem wird die Haut durchblutet, Zellen und Gewebe werden mit mehr Nährstoffen versorgt. Das stärkt das Immunsystem. Also nichts wie raus in die Natur und die Lungen mit Sauerstoff füllen. Langsames Joggen, für Untrainierte wahlweise 30 Minuten Walken oder eine halbe Stunde Schwimmen kurbeln die Fettverbrennung an und sind deshalb ideale Wellnessportarten.

Noch zwei Tipps für alle Jogger: Wer allein läuft, achtet am besten bewusst auf seinen Atem und trainiert einen Rhythmus: vier Schritte lang einatmen und, ganz wichtig, vier Schritte lang wieder ausatmen. Immer schön gleich-

mäßig, dann gibt es keine Seitenstiche. Sie laufen ganz langsam und trotzdem geht der Puls furchtbar in die Höhe? Macht nichts: Zwischendurch einfach immer mal wieder gehen, die Arme dabei langsam über den Kopf heben, dabei tief durch die Nase in die Brust atmen, durch den Mund ausatmen und die Arme genauso langsam sinken lassen. Zwischendurch auch mal einen Blick auf die Natur werfen. Schön, oder? Da bekommt man doch glatt Lust, noch eine Runde zu drehen...

Auf Tauchstation in die Wanne

Nach der Tour de Natur geht es jetzt auf Tauchstation – in wörtlichem und übertragenem Sinn. So ein warmes Bad ist viel mehr als bloße Reinigung. Es ist

Entspannung pur. Gelenke werden entlastet, Muskeln gelockert, und ähnlich wie bei einer Meditation verstärkt sich die Wahrnehmung. Nichts liegt also näher, als nach der leichten körperlichen Anstrengung in die Wanne zu steigen.

Um das Bad noch angenehmer zu machen, lässt sich einiges vorbereiten. Erstens: Kerzen und schöne Musik sorgen für die richtige Wohlfühlstimmung. Musik geht nicht nur ins Blut, sondern beeinflusst auch unsere Gehirnwellen und die Atmung. Studien haben gezeigt, dass langsame Musik mit einem Rhythmus von rund 60 Schlägen pro Minute Anspannung mindern kann. Denn dieser Rhythmus entspricht einem ruhigen menschlichen Herzschlag, den wir schon aus dem Mutterleib kennen.



Foto: SyB/Fotolia.com

Zweitens: Angewärmte Badetücher erleichtern später den Ausstieg aus der Wanne. Drittens: Je großzügiger, desto schöner – gönnen Sie sich ein Schaumbad mit blubbernden, großen Blasen. Stecken im Schaum rückfettende Öle, wird er auch von trockener Haut gut getragen. Empfindliche können die Wanne auch mit einem Milchbad füllen – ein bewährtes Schönheitsmittel schon zu Zeiten Kleopatras im alten Ägypten. Dazu einfach einen kräftigen Schuss Sahne ins Badewasser geben: Milchsucker und MilCHFett sind tolle Feuchtigkeitsbinder, wirken ausgleichend und beruhigend.

Besonders wohltuend wirkt das Wannenbad in Kombination mit ätherischen Ölen. Sie lagern sich wie ein feiner Film auf der Hautoberfläche an und gelangen via Wasserdampf in die Nase und weiter

Ernährungstipps für den Alltag

■ Ordnung und klare Strukturen helfen beim Wohlbefinden. Das gilt auch für die Ernährung. Deshalb am besten regelmäßig und zu festen Zeiten essen.

■ Mit einem Frühstück verhelfen Sie sich zu einem guten Start. Müsli mit Obst oder ein bis zwei Schnitten Vollkornbrot geben Kraft für den Vormittag. Denn die Kohlenhydrate wandeln sich langsam in Zucker um und versorgen so Körper und Geist mit Energie.

■ Ballaststoffreiche Kohlenhydratträger wie Kartoffeln, ungeschälter Reis oder Vollkornnudeln bei den Mahlzeiten bevorzugen, denn die wandelt der Körper langsamer um, und der Blutzuckerspiegel schwankt weniger stark. So verhindern Sie Heißhungerattacken und Müdigkeit nach dem Essen.

■ Als kleine Zwischenmahlzeit eignen sich Obst oder Rohkost. Am besten Ware aus der Region kaufen, denn die wird reif gepflückt, weil keine langen Transportwege mehr zurückzulegen sind. Dadurch enthält sie mehr Vitamine und Aroma. Wer Bio-Obst oder -Gemüse nimmt, vermeidet zudem Nitratbelastungen und Spritzgifte.

■ Trinken Sie rund zwei Liter über den Tag verteilt – am besten ein Glas pro Stunde. Denn schon ein Prozent Flüssigkeitsverlust senkt die Leis-

tungsfähigkeit des Menschen um zehn Prozent. Andersherum gesagt: Sie fühlen sich mit gefüllten Speichern einfach wohler. Am besten geeignet sind Wasser, Saftschorlen, Kräuter- und Früchtetees.

■ In Stresssituationen verspricht der Griff zur Schokolade oft unmittelbares Seelenheil. Wenn Ihnen das auch so geht – dann greifen Sie eben zu. Aber in Maßen und mit Bedacht: Wenn schon Schokolade, dann am besten eine hochwertige, dunkle mit hohem Kakaoanteil. Der macht schneller glücklich. Und oft reichen ein, zwei Riegel aus, um die Lust zu befriedigen.

■ Gestresste Menschen neigen dazu, zu viel Kaffee und Alkohol zu trinken. Doch leider stressen wir Körper und Geist damit nur noch mehr. Kaffee steigert innere Unruhe und Nervosität. Und Alkohol besitzt Suchtpotenzial. Ein wenig verhält es sich hier wie bei der Schokolade: Bewusst und in Maßen genossen, ist gegen ein Glas Wein oder einen Espresso nichts einzuwenden. Aber achten Sie darauf, Alkohol nicht zur Belohnung einzusetzen, ihn also mit Entspannung gleichzusetzen. Sonst gewöhnt man sich schnell an den Wein am Abend – und mag ihn irgendwann nicht mehr missen.



Foto: Siroga/Newsreporter.NET

▷ ins Gefühlszentrum. Zusätze mit Wildrose oder Lavendel machen gelassen, Grapefruit oder Ingwer vitalisieren.

Ihr Badezimmer hat leider keine Wanne? Der Entspannungseffekt funktioniert auch unter der warmen Dusche. Für welche Reinigung Sie sich hier entscheiden, hängt dabei vom Hauttyp ab: Duschgele besitzen leichte Pflegestoffe, sind schön erfrischend und perfekt für normale Haut. Eine Duschcreme enthält intensiver schützende Wirkstoffe und ist besser für trockene Haut. Bei sehr trockener Haut sind Duschöle ideal:

Sie schäumen nicht so stark, besitzen dafür einen höheren Ölanteil und schützen den hauteigenen Schutzfilm davor, zusammen mit dem Schmutz entfernt zu werden. Bei empfindlicher Haut können auch Produkte mit natürlichen Waschsubstanzen wie etwa Zuckertensiden helfen.

Rasierer, Epilierer oder Wachs?

Jetzt sind die Beine dran, denn glatte Haut ist im Trend: 97 Prozent der deutschen Frauen entfernen sich die Körper-

haare, vor allem an den Beinen. Noch immer sind Nass- und Trockenrasur die beliebteste und einfachste Methode, um die unliebsamen Härchen loszuwerden. Allerdings beschert diese Lösung nur für etwa drei Tage glatte Haut. Wer sich länger an seidiger Haut erfreuen will, muss die Körperhaare an der Wurzel packen – etwa mit Wachs. Diese Methode eignet sich besonders für die Beine, denn die sind nicht so schmerzempfindlich.

Unterschieden wird zwischen Kalt- und Warmwachs. Kaltwachsstreifen sind einfach in der Anwendung, aber oft nicht so effektiv. Sie werden auf die gereinigte Haut aufgelegt, das Wachs verklebt mit den Haaren. Beim Abreißen der Streifen wird das Haar ausgerissen. Warmwachsprodukte müssen erst erwärmt werden, umschließen dafür aber die Haare oft fester, sodass das Ergebnis besser ausfällt.

Auch die modernen Epiliergeräte reißen mit ihren schnell rotierenden Pinzetten die feinen Härchen aus. Mittlerweile ist die Prozedur auch nicht mehr so schmerzhaft – einige Geräte arbeiten mit einem Kühleffekt, der die Haut unempfindlicher macht.

Peeling mit Frische-Kick

Um das Einwachsen abgerissener Härchen zu vermeiden, ist nach dem Wachsen oder Epilieren ein abschließendes Peeling sinnvoll. Bei fast allen Hauttypen – außer empfindlicher Haut – gibt ein Peeling aus zwei Esslöffeln Meersalz und etwas Olivenöl einen zusätzlichen Frische-Kick, weil es nicht nur die Haut sanft reinigt, sondern auch die Durchblutung fördert. Am besten nicht nur die Beine, sondern den ganzen Körper – mit Ausnahme des Gesichts – damit abrubbeln und alles gut abspülen.

Jetzt braucht die Haut einen kräftigen Pflegeschub. Der Schutzfilm der Haut



Glatte Sache: Das Entfernen von Körperhärchen, vor allem an den Beinen, ist inzwischen Standard bei der Schönheitspflege.



Foto: image source

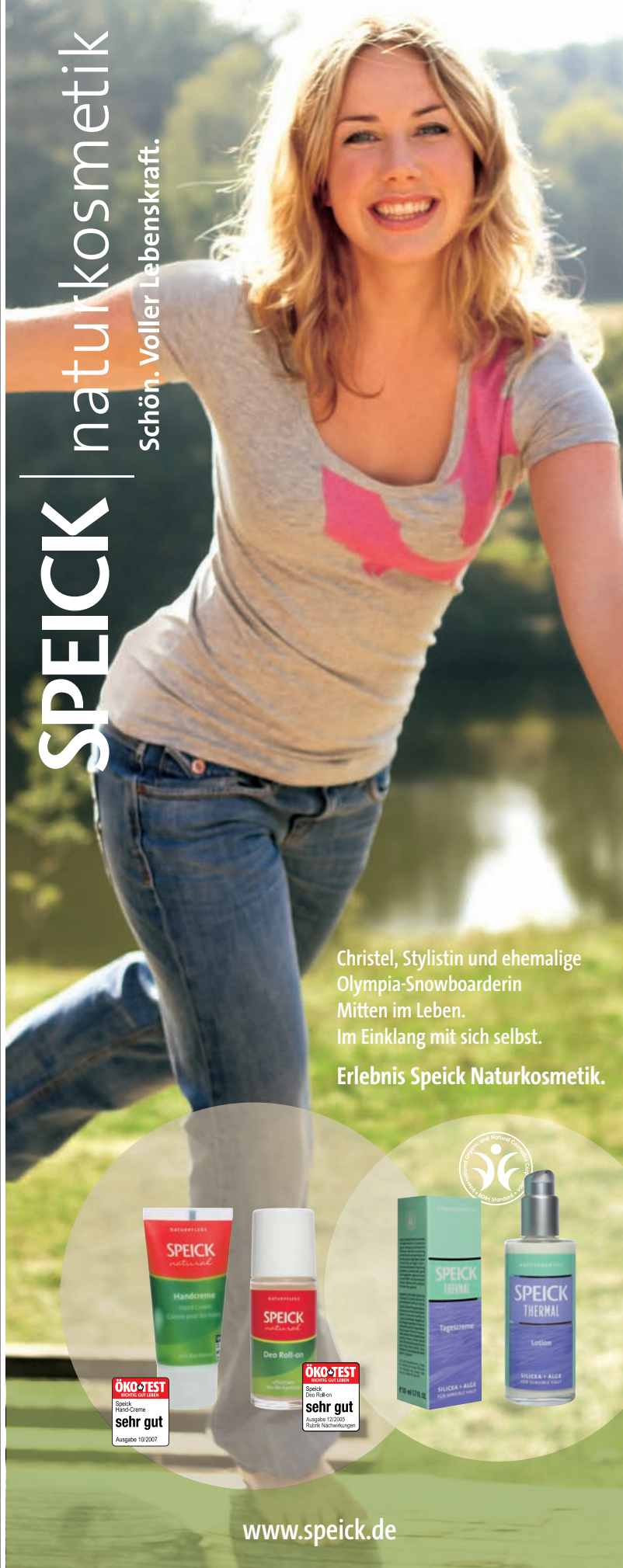
Rubbel los: Peelings mit Luffa-Handschuhen oder Meersalz sorgen für wunderbar zarte Haut.

wird nämlich durch Wasser, Badezusätze bzw. Duschgele und das Salz des Peelings ganz schön angegriffen. Ideal für Körper und Wohlbefinden ist nun ein duftendes Öl. Das wird von der Haut gut aufgenommen, sodass sie sich anschließend zart und weich anfühlt. Der Duft sorgt ganz nebenbei noch für angenehme Gefühle. Wie wäre es zum Beispiel mit Zitrone oder Lemongras? Zitrusdüfte werden gerne benutzt, weil sie schön erfrischend, spritzig und fruchtig riechen. Das wirkt belebend und stimmungsaufhellend auf die Psyche. Vanille hingegen hat einen süßen, sinnlichen Duft und ist deshalb nicht nur in der Eiscreme, sondern auch als Körperpflegезusatz beliebt. Hier wirkt er außerdem beruhigend und wärmend – möglicherweise genau das Richtige an einem Wellnessstag. Ein richtiger Verwöhnklassiker ist auch die Rose, deren

Anzeige

SPEICK | naturkosmetik

Schön. Voller Lebenskraft.



Christel, Stylistin und ehemalige Olympia-Snowboarderin Mitten im Leben. Im Einklang mit sich selbst.

Erlebnis Speick Naturkosmetik.





Foto: Banana Stock

Schönheitsklassiker Gurke: Die grünen Scheiben schützen bei einer Maske die empfindliche Augenpartie und spenden ihr eine Extraportion Feuchtigkeit.

- ▷ Extrakte in Ölen und Cremes stecken. Je nach Herkunftsland duftet das Rosenöl weich, blumig oder würzig, belebt den Körper oder entspannt. Vor allem soll es die Haut straffen und glätten.

In die Maske, bitte

Natürlich darf an einem so ausgedehnten Wellnessstag die Schönheitsmaske nicht fehlen. Nach dem Bad ist die Haut dafür perfekt vorbereitet: Sie ist warm, gut durchblutet und kann die Wirkstoffe viel besser aufnehmen. Alles Weitere ist eine Typfrage. Unreine Haut zum Beispiel freut sich erst einmal über ein klärendes Gesichtspeeling. Dazu zwei gehäufte Teelöffel feines Hafer- oder Mandelmehl mit einem Schuss Sah-

ne vermischen. Die Masse sanft mit kreisenden Bewegungen in die Haut massieren und auf diese Weise sanft die abgestorbenen Hautschüppchen entfernen. Mit warmem Wasser abspülen. Anschließend empfiehlt sich bei leicht fettender Haut eine Quark-Gesichtsmaske: Dazu zwei Esslöffel Quark, ein Eigelb, einen Esslöffel Honig und einen Spritzer Zitrone miteinander vermischen und auftragen – riecht lecker und tut gut.

Normaler Haut dagegen tut eine Kleiemaske gut: Dazu einfach einen Esslöffel Weizen- oder Mandelkleie mit zwei Esslöffeln Buttermilch verrühren. Bei trockener Haut einen Esslöffel Weizenkeimöl hinzugeben. Oder aber eine

Avocadomaske als Alternative wählen: Hierfür die Hälfte einer reifen Avocado pürieren, einen Teelöffel Honig und einen Esslöffel Quark untermischen.

Die Masken jeweils dick auf das Gesicht auftragen und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Dann mit einem weichen Tuch und viel Wasser entfernen. Übrigens: Dicke Crememasken haben rund ums Auge nichts zu suchen, weil sie sich ausbreiten und die Bindehaut reizen können. Am besten zwei kreisrunde Gurkenscheiben auf die Augen legen – der gute alte Klassiker der Schönheitspflege wirkt immer noch Wunder, weil er der feinen Haut rings um die Augen eine Extraportion Feuchtigkeit gibt.

Pflege fürs Dekolleté

Und wenn Sie schon mal dabei sind, gönnen Sie auch dem Dekolleté eine Extraportion Pflege. Denn ähnlich wie die Augenpartie ist die Haut hier sehr fein, hat kaum Fettgewebe und wird meistens vernachlässigt. Gut sind Cremes mit pflanzlichen Ölen, die glätten und das Hautbild verfeinern. Erst eine kleine Menge Creme in den Händen erwärmen, dann in kreisenden Bewegungen vom Brustansatz bis zur Kinnspitze einmassieren, ohne den Hals zu vergessen.

Oder alternativ eine Creme dick auftragen und mit Frischhaltefolie abdecken. Nach 15 bis 20 Minuten die Reste mit warmem Wasser entfernen. Noch ein **Tipp:** Solange die Maske auf dem Gesicht und die Creme auf dem Dekolleté einziehen, lässt es sich wunderbar auf dem Sofa relaxen – vielleicht bei Musik von der neuen CD, die man sich schon lange gönnen wollte, oder beim Schmökern in der Zeitung.

Denn neben der körperlichen Pflege können natürlich auch ganz andere Din-

ge auf dem Programm stehen: Wie wäre es mal wieder mit einem Kinobesuch oder einem entspannten Nachmittag mit einem dicken Buch? Andere bevorzugen vielleicht einen ausgiebigen Spaziergang oder eine kleine Radtour. Erlaubt ist, was gefällt und Spaß macht. Wer beim Kochen wunderbar entspannt, wird am Abend gerne selbst am Herd stehen. Wer dagegen ohnehin jeden Tag dafür sorgen muss, dass etwas auf dem Tisch steht, gönnt sich wahrscheinlich lieber einen netten Besuch im Restaurant.

Der zweite Wellnessstag

Der zweite Tag des Wochenendes beginnt genauso wie der erste: Erst einmal heißt es ausschlafen. Nach der Atemgymnastik und einem gemütlichen, gesunden Frühstück tut wieder ein bisschen Bewegung gut, möglichst an der frischen Luft.

Dann schließt sich der nächste Punkt des Schönheitsprogramms an: die ausgiebige Pflege der Haare. Erst einmal mit einem sanften Shampoo den Schopf gründlich waschen. Wer zu Produkten von Naturkosmetikherstellern greift, erspart seinen Haaren den Chemiecocktail herkömmlicher Shampoos. Naturkosmetikshampoos enthalten nachwachsende Rohstoffe wie Pflanzenöle oder Wollwachs und reinigen mit sanften Tensiden.

Packungen für jeden Haartyp

Anschließend geht es natürlich und ganz auf den Haartyp abgestimmt weiter. Wer sich mehr Volumen wünscht, kann sein Haar mit einer Bierpackung behandeln. Dazu etwa 125 Milliliter Bier ins nasse Haar massieren und trocknen lassen – oder nach etwa zehn Minuten mit klarem Wasser auswaschen. Einen zarten Farbglanz hingegen bekommt das Haar durch lauwarme Teespülungen: ▷



Haargenau: Die Pflege des Schopfes mit allem Drum und Dran steht am zweiten Wellnessstag im Mittelpunkt.

Foto: Kristian Sekulic/Fotolia.com

- ▷ Für dunkle Töne nimmt man Schwarzte, für rote Früchte- und für blondes Haar Kamillente.

Eine Packung aus Ei, Olivenöl und Zitrone macht den Schopf seidig und glänzend, ist also eher etwas für trockenes und stumpfes Haar. Den Saft einer Zitrone mit zwei Eigelb und zwei Esslöffeln Olivenöl mischen und aufs Haar geben. Mindestens 20 Minuten einwirken lassen, anschließend gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen. Vorsicht: Wenn das Wasser zu warm ist, gerinnt das Eigelb und muss mühsam herausgespült werden. Fettigem Haar kann dagegen eine Zitronensaftpackung helfen. Den Saft einer Zitrone mit der gleichen Menge Wasser verdünnen. Die Saftschorle tröpfchenweise auf der nassen Kopfhaut verteilen und sanft einmassieren. Dann das Haar vorsichtig kämmen, 20 Minuten wirken lassen und gut ausspülen.

Wer es mag, kann an einem solchen Tag auch mal ganz in Ruhe ausprobieren, seinen Schopf mit Pflanzenhaarfarben zu behandeln (siehe Kasten). Hier ersetzen natürliche Farbpigmente zum Beispiel aus Hennablättern oder Kamille die chemisch-synthetischen und oftmals schädlichen Farbstoffe in den sonst üblichen Haarfärbemitteln. Allerdings gibt es einige Einschränkungen: Blondierungen sind zum Beispiel nicht möglich. Auch eine vollständige Grauabdeckung ist schwierig. Außerdem wird das Farbergebnis nicht so einheitlich wie bei Chemiefarben. Das muss aber kein Nachteil sein, denn so wirkt das Haar natürlicher. Noch ein Tipp: Wer sein Haar vorher mit chemischen Farben gefärbt hat, sollte vor der Anwendung von Pflanzenfarben zunächst nur eine Strähne behandeln, um zu testen, ob sich die Farben vertragen.

Hände gut, alles gut

Auch den Händen wird heute mehr Aufmerksamkeit gegönnt als sonst. Ein Handpeeling, selbst gemacht aus einem Esslöffel Meersalz und etwas Sesamöl, macht die Haut an diesen so strapazierten Körperteilen wieder zart. Anschließend die Nagelhaut mit Holzstäbchen leicht zurückschieben und die Nägel ▷



Foto: Tatyana Gladikh/Fotolia.com

Mit Pflanzen färben: So funktioniert es

Pflanzliche Haarfarben bekommt man mittlerweile auch schon aus der Tube, das erleichtert die Anwendung. Die meisten Hersteller bieten ihre Produkte aber nach wie vor als Pulver an, das mit Wasser angerührt werden muss. So klappt die Anwendung:

- Haare waschen, gut ausspülen, keine Haarspülung oder Kur anwenden. Das Haar muss sauber und fettfrei sein.
- Damit keine Sauerei im Bad entsteht: Läufer, Teppiche, Duschvorhang und saubere Handtücher außer Reichweite bringen. Alte Kleidung tragen, nicht mehr salonfähige Handtücher bereithalten.

- Das Pulver zunächst mit 70 Grad heißem Wasser zu einer sämigen Masse verrühren, die an Schlamm erinnert. Die Mengenverhältnisse sind auf der Verpackung

angegeben, die Konsistenz muss so sein, dass der Brei nicht sofort vom Kopf bröckelt, zu flüssig darf das Ganze aber auch nicht sein.

- Legen Sie ein altes Handtuch um die Schultern, schützen Sie die Haut am Haaransatz durch eine fetthaltige Creme, dabei Handschuhe nicht vergessen. Wenn keine beiliegen, dünne, stabile aus der Apotheke besorgen.

- Die noch warme Masse auftragen. Am Hinterkopf beginnen, wo das Haar am dichtesten ist. Alle Strähnen bedecken, auch dünne, abstehende Haare. Es können aber auch nur einzelne Strähnen gefärbt werden.

- Haare mit einer Plastikhaube abdecken, die meist der Packung beiliegt. Handtuch darumwickeln. Das so entstehende feuchtwarme Klima trägt mit dazu bei, dass sich die Farbpartikel wie ein Film an das Haar anlagern. Zusätzliche Wärme, ob Sonne oder Trockenhaube, intensiviert das Farbergebnis. Die Einwirkzeit richtet sich nach der gewünschten Intensität und der natürlichen Haarfarbe und kann von 15 Minuten bis zu gut zwei Stunden betragen. Feine und blonde Haare brauchen dabei weniger Zeit als dunkle oder dicke.

- Nach dem Färben den Pulverbrei auswaschen und die Haare mit einem milden Shampoo reinigen.



Foto: A. Jakuscheit/M. Wägele

50 Jahre
ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURKÖSMETIK

NUR FÜR
KURZE ZEIT!



Ein Geschenk für die natürliche Schönheit

Natürliche Schönheit für die Haut ab 40 – system absolute ist eine außergewöhnliche Pflegeserie für die besonders anspruchsvolle Haut. Liposome und Nanoparticles versorgen die Haut tiefenwirksam mit natürlichen Wirkstoffen. Bereits nach kurzer Zeit wird die Haut spürbar geschmeidiger und straffer, bestehende Fältchen werden sichtbar gemildert.

Jetzt verwöhnt Sie system absolute mit 2 ganz besonderen Beauty-Sets: Die Tagescreme erhalten Sie mit einer kostenlosen Sondergröße Serum Büste Dekolleté und die sehr gehaltvolle Nachtcreme wird ergänzt durch eine kostenlose Sondergröße Augenkonturen Fluid. Erhältlich in Parfümerien, Reformhäusern und Naturdrogerien.

FÜR DIE NATÜRLICHE SCHÖNHEIT. ANNEMARIE BÖRLIND.



Foto: Udo Kroener/Fotolia.com

In guten Händen: Das Kneten, Walken und Streicheln einer Massage ist Wellness pur – und der krönende Abschluss des Verwöhn-Wochenendes zu Hause.

▷ mit einer Sandblattfeile von außen zur Mitte hin feilen. Polierfeilen bringen die Nägel auf Hochglanz. Allerdings sollten nur gesunde, robuste Nägel auf diese Weise poliert werden. Das Abschleifen von Nägeln mit starken Längs- oder Querrillen kann sogar dazu führen, dass die Nägel instabil werden.

Und wo wir gerade dabei sind – die Füße freuen sich ebenfalls über eine Extraportion Pflege. Denn sie werden häufig geradezu stiefmütterlich behandelt. Los geht's mit einer Rubbelkur gegen die Hornhaut, zum Beispiel mit einer Hornhautfeile. Wer Bimsstein benutzt, weicht die Haut vorher ein wenig ein. Dann werden die Füße fünf bis zehn Minuten lang warm gebadet, etwa mit Auszügen von Eukalyptus oder Rosmarin – oder man gibt ganz einfach einen Schuss Olivenöl ins Wasser.

Nach dem Abtrocknen werden die Nägel gekürzt: Schön gerade schneiden

und darauf achten, dass an den Ecken keine scharfen Kanten entstehen. Zum Schluss gönnt man den Füßen eine Portion Creme oder Öl – weil unter den Füßen und zwischen den Zehen keine Talgdrüsen sitzen, ist die Haut hier oft sehr trocken.

Die Massage darf nicht fehlen

Doch was wäre ein Wellnesswochenende ohne Massage? Das Kneten, Streicheln, Rubbeln und sanfte Kneifen lockert verspannte Muskeln, löst emotionale Blockaden, vertreibt trübe Gedanken und macht glücklich. Weil die meisten von uns vom langen Sitzen einen verspannten Rücken haben, empfiehlt sich eine zehnminütige Nackenmassage, die leicht von der Freundin oder dem Partner ausgeführt werden kann: Auf einen Hocker setzen, die Arme locker fallen lassen. Der „Masseur“ legt beide Hände auf die Schultern neben dem

Halsansatz und knetet diesen Bereich mit leichten, rhythmischen Bewegungen. Die Daumen umkreisen dabei nach und nach alle Muskeln zwischen den Schulterblättern bis hinauf zum Hals und wieder zurück. Danach ist der Rücken dran. Dazu legt man sich auf den Bauch und streckt die Arme neben dem Kopf aus. Wieder knetet der „Masseur“ leicht rhythmisch vom Beckenansatz in Richtung Hals. Dabei streicht er mit der Hand fest zum Becken zurück und massiert dann erneut in Richtung Hals.

Am Montag ist alles anders?

Schön war es, das Wellnesswochenende. Doch wie lange die Wirkung vorhält, hängt davon ab, wie der Alltag weitergeht. Deshalb: Immer mal kleine Auszeiten einplanen, gute Vorsätze verwirklichen, sich selbst ein wenig verwöhnen. Nicht nur an einem solchen Wochenende. Sondern Tag für Tag. □

Gesichtsmassage selbst gemacht

Eine Gesichtsmassage regt die Durchblutung der Haut an, lockert die Muskulatur und trägt abgestorbene Hornschüppchen sanft ab. Nicht immer muss es dafür ein Besuch bei der Kosmetikerin sein. Oft reicht schon ein Kurzprogramm, wie wir es hier vorstellen. Gedämpftes Licht und schöne Musik können den Entspannungseffekt vertiefen. Langsame Hand-

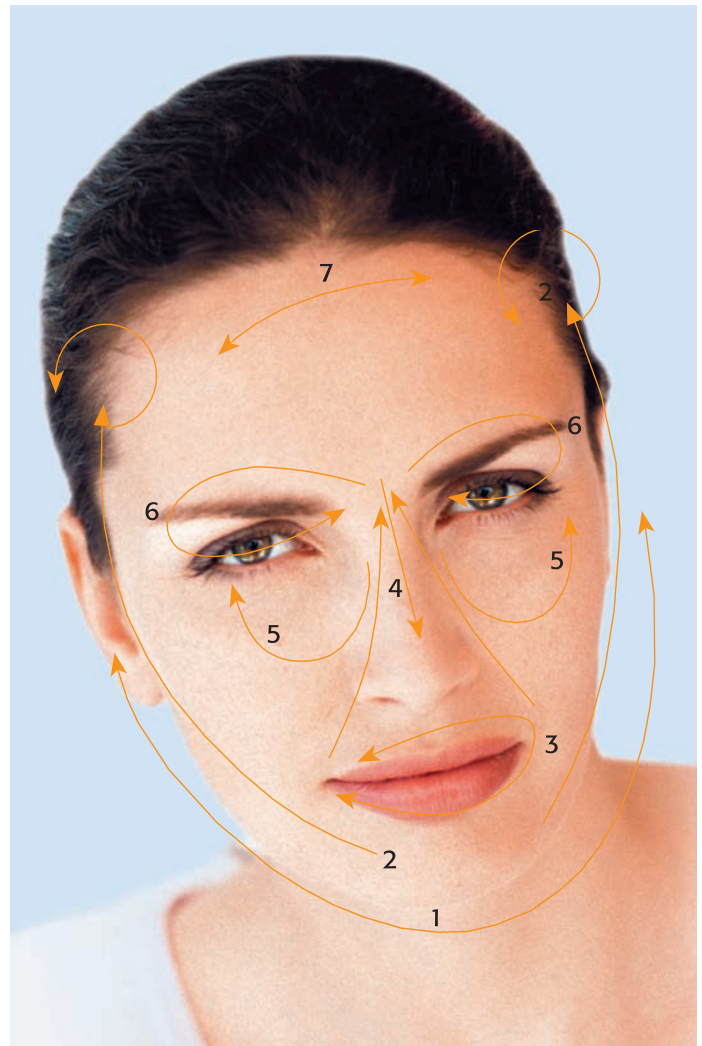
griffe wirken beruhigend, schneller ausgeführt vitalisieren sie den Organismus.

Zunächst wird die Haut gründlich gereinigt, am besten durch ein Peeling. Dann trägt man – je nach Hauttyp und Bedürfnissen – ein Pflegeprodukt auf. Das kann eine fetthaltige Nachtcreme, ein Gesichtsöl oder eine Wirkstoffampulle sein.

1. Die Massage beginnt am Kinn: Zuerst streicht der rechte Handrücken unterhalb des Unterkiefers vom linken zum rechten Ohr, dann umgekehrt.
2. Dann streichen die Innenseiten der Finger beider Hände gleichzeitig vom Kinn über die Wangen hoch zu den Schläfen. Dort mit den Fingerkuppen ganz leicht kreisförmig massieren.
3. Der Mittelfinger liegt oberhalb des Mundes und der Ringfinger unterhalb. Beide bewegen sich gleichzeitig um die Lippen herum von einem Mundwinkel zum anderen.
4. Beide Mittelfinger streichen von den äußeren Mundwinkeln die Furche zum Nasenflügel hoch und von dort dann zur Nasenspitze.
5. Von den Nasenflügeln, die kurz ausgestrichen werden, bewegen sich die Finger kreisend zu den Wangenknochen hoch. Wahlweise können aber auch die Handflächen zu beiden Seiten an die Nase gelegt werden (die Finger zeigen dabei zum Ohr) und streichen dann über die Wangen hoch zum Ohr.
6. Dann gehen die Finger von der Nasenwurzel aus über den Augenbrauen zum äußeren Augenwinkel und von dort ganz leicht unter dem Auge wieder zurück zur Nase.
7. Zum Abschluss streichen die Handflächen abwechselnd quer über die Stirn. Oft wird auch empfohlen, die Hände einfach eine Zeit lang auf die Augen zu legen, um zu entspannen. Alle Übungen bis zu drei Mal wiederholen.

Darauf kommt es an

- Die Haut von unten nach oben massieren und immer in Richtung des Lymphflusses, das heißt von der Gesichtsmitte zu den Seiten und vom Ohr an der Seite des Halses nach unten.
- Bewegungen nach oben werden mit leichtem Druck ausgeführt, nach unten wird nur leicht gestrichen, um das „Absacken“ der Haut durch den Alterungsprozess nicht noch zu fördern.



- Die Haut sollte auf gar keinen Fall gezerrt und geknetet werden, sonst wird das Bindegewebe zu sehr strapaziert und sie sieht danach hektisch gerötet aus.
- Eigentlich ist Massage für jede Haut gut. Nur wer unter Akne und Couperose (roten Äderchen) leidet, sollte besser darauf verzichten. Denn selbst noch so sanftes Reiben kann die Hautprobleme verschlimmern.

Rezepte

Gesund schlemmen

Etwas zu essen, weil der Magen knurrt, ist ein vernünftiger Grund. Das Bedürfnis ist mit einem belegten Brötchen schnell gestillt. Etwas zu essen, weil es eine Freude ist zu genießen – das ist eine ganz andere Sache. Und die gehört zu einem Wellnesswochenende unbedingt dazu. Nicht jeder will oder muss dafür ins Restaurant gehen. Selbst zu kochen macht schließlich auch Spaß, wenn das Gemüse knackig und das Obst vollreif ist. Hier die besten Rezepte für einige genussreiche Mahlzeiten.



Chinesische Gemüsesuppe

Pro Portion | 181 kcal, 6,1 g Eiweiß, 6,9 g Fett, 23,7 g Kohlenhydrate

Zutaten für vier Personen

2 Möhren, 2 Frühlingszwiebeln
½ rote Paprikaschote
1 kleines Stück Knollensellerie
100 g Bambussprossen
(aus der Dose)
1 kleine Zwiebel
½ Knoblauchzehe
2 EL Sojaöl
¾ l Fleisch- oder Gemüsebrühe

1 EL Speisestärke
2 EL Sojasauce
5 EL Sherry
½ TL Sambal Oelek
Pfeffer, Salz
etwas Koriandergrün
2–3 EL Mungobohnenkeime
4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung | Gemüse putzen und waschen. Die Möhren in Stifte, die Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sojaöl in einem Suppentopf erhitzen, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und einige Minuten dünsten. Brühe angießen, aufkochen und zehn Minuten kochen lassen. Speisestärke mit Sojasauce und Sherry glatt rühren, in die Suppe gießen und diese nochmals aufkochen. Mit Sambal Oelek, Pfeffer, Salz und fein gehacktem Koriandergrün pikant abschmecken. Die Suppe in Teller füllen und mit Mungobohnenkeimlingen bestreut servieren. Vollkornbrot toastsen und zur Suppe reichen.

Tipp | Wer es nicht so scharf mag: Milder wird die Suppe, wenn Sie etwas Reis mitkochen.

Eichblattsalat mit Paprika und Kräutersauce

Pro Portion | 210 kcal, 6,9 g Eiweiß, 13,2 g Fett, 13,1 g Kohlenhydrate

Zutaten für vier Personen

400 g Eichblattsalat	2 EL Zitronensaft
½ Bund Radieschen	1–2 TL Senf
½ Salatgurke	1 TL Meerrettich
1 Möhre, 4 Tomaten	¼ Beet Kresse
2 Zwiebeln	2–3 Zweige Petersilie
1 gelbe Paprika	½ Bund Schnittlauch
200 g Schmand	Salz, weißer Pfeffer



Foto: Wirths PR

Zubereitung | Die Salatzutaten putzen, gründlich waschen und gut abtupfen. Den Eichblattsalat in mundgerechte Stücke zupfen, die Radieschen und die Salatgurke in Scheiben, die Möhre in kleine Stifte schneiden. Die Tomaten achteln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und die Paprika in dünne Scheiben schneiden. Die Salatzutaten mischen und auf Salattellern anrichten. Für die Salatsauce den Schmand mit zwei Esslöffeln Zitronensaft, Senf und einem Teelöffel Meerrettich verrühren. Die Kräuter fein wiegen und unter die Sauce ziehen, dabei einige Schnittlauchröllchen zurückbehalten. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat servieren. Den übrigen Schnittlauch darübergerben.

Tipp | Je nach Saison können auch andere Salat- und Gemüsesorten für den Salat verwendet werden, in der kalten Jahreszeit beispielsweise Feldsalat oder Endivien mit Äpfeln und Karotten.

Italienischer Antipastisalat

Pro Portion | 213 kcal, 3,17 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 15,2 g Kohlenhydrate



Foto: CMA-Bestes vom Bauern

Zutaten für vier Personen

Je 1 mittelgroße rote und gelbe Paprikaschote (à ca. 200 g)	5 EL Rapsöl
1 mittelgroße Aubergine (ca. 350 g)	Salz
1 mittelgroße Zucchini	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Möhren (ca. 300 g)	5 TL Zucker
250 g Champignons	5 TL Balsamicoessig
	Basilikum zum Garnieren

Zubereitung | Paprika putzen, waschen und in mittelgroße Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gasherd: Stufe 3) ca. zehn Minuten darren. Inzwischen Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in ca. einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen und halbieren. Champignons säubern, Stiele abschneiden. Paprika aus dem Ofen nehmen, Haut abziehen und Paprika mit einem feuchten Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin ca. fünf Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Teelöffel Zucker bestreuen und damit glasieren. Mit einem Esslöffel Balsamicoessig ablöschen und herausnehmen. Pfanne säubern. Restliches Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Portionsweise braten, mit Zucker glasieren und mit Balsamico ablöschen. Antipasti auf einer Platte anrichten und mit Basilikum garnieren. Dazu schmeckt frisches Vollkornbaguette.

Tipp | Statt des Rapsöls kann auch ein gutes Olivenöl verwendet werden. Es sollte beim Garen nicht zu stark erhitzt werden und beim Braten keinesfalls rauchen, weil sonst die Fettsäuren leiden.

Bunte Gemüsepfanne

Pro Portion | 393 kcal, 10,4 g Eiweiß, 21,3 g Fett, 38,7 g Kohlenhydrate

Zutaten für vier Personen

1 kleine Aubergine	8 EL Olivenöl
200 g Brokkoli	5 EL Gemüsebrühe
1 Fenchelknolle	Salz
2–3 Knoblauchzehen	Pfeffer
6 Schalotten	Kräuter der Provence
8 Tomaten	(Thymian, Rosmarin,
2 kleine Zucchini	Bohnenkraut, Oregano,
1 gelbe Paprikaschote	Lavendel)
200 g Weißbrot oder Vollkorntoast	



Foto: 1000 Rezepte.de

Zubereitung | Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Brokkoli in Röschen teilen und ca. fünf Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schalotten schälen, Tomaten achtern, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Brot in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und zunächst die Brotwürfel knusprig anbraten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen. Anschließend das Gemüse im restlichen Öl acht bis zehn Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen kräftig abschmecken und nochmals zugedeckt einige Minuten dünsten. Zum Schluss die Brotwürfel darüberstreuen.

Tipp | Dieses Gericht schmeckt besonders gut, wenn es mit frischen Kräutern zubereitet wird. Wer keine frischen Kräuter bekommt, kann tiefgefrorene verwenden. Sie schmecken noch aromatischer, wenn sie vor dem Kochen einige Minuten an- oder auftauen.

Seezunge in Riesling-Sahne-Sauce

Pro Portion | 438 kcal, 41,2 g Eiweiß, 9,4 g Fett, 42,4 g Kohlenhydrate



Foto: Wirths PR

Zutaten für vier Personen

2–3 Schalotten	4 Seezungenfilets à 200 g
1 EL Olivenöl	1 Zitrone
¼ l Riesling	1 kleine Stange Lauch
100 ml Kaffeesahne	1 Möhre
200 g Langkorn- & Wildreis	1 Stange Bleichsellerie
1 TL Butter	¼ Liter Gemüsebrühe
Salz	

Zubereitung | Schalotten pellen, fein schneiden und in heißem Öl andünsten. Mit Riesling aufgießen, kochen und die Flüssigkeit auf die Hälfte bei offenem Deckel reduzieren. Kaffeesahne zugeben und die Sauce nochmals um die Hälfte einkochen lassen. Inzwischen Reis mit Butter in kochendem Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen. Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. In wenig Wasser pochieren, also bei kleiner Temperatur garziehen lassen. Anschließend in der Rieslingsauce einige weitere Minuten ziehen lassen. Gemüse putzen, waschen, klein schneiden, in der Gemüsebrühe garen. Die Fischfilets mit dem Gemüse in der Riesling-Sahne-Sauce anrichten. Dazu den Reis servieren.

Tipp | Wenn Sie die Langkorn-Wildreis-Mischung nicht bei sich im Supermarkt bekommen, können Sie auch normalen Langkornreis verwenden. Nehmen Sie Vollkornreis, der sättigt besonders gut und bietet mehr B-Vitamine und Ballaststoffe als heller Reis.

Rindfleisch mit Gemüse

Pro Portion | 369 kcal, 29,0 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 36,9 g Kohlenhydrate

Zutaten für vier Personen

200 g mageres Rindfleisch	(z. B. Frühlingszwiebeln,
2 EL Sojasauce	Lauch, Champignons, Möh-
6 TL Rapskernöl	ren, Paprika, Zuckerschoten)
½ TL Speisestärke	100 g Sojasprossen
Zucker, Salz, Pfeffer	2 getrocknete Chilischoten
60 g Langkorn-Naturreis	Ingwer, Koriander
400 g Gemüse der Saison	



Foto: Teutoburger Ölmühle/Wirthe PR

Zubereitung | Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Sojasauce mit zwei Teelöffeln Rapskernöl und Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Fleischscheiben darin 30 Minuten marinieren. Inzwischen den Reis nach Packungsangabe zubereiten. Gemüse putzen und waschen, die Sojasprossen abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Lauch in Streifen, Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte und Paprika in Stücke schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, Marinade auffangen, und Fleisch in einer Pfanne im restlichen Öl kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Fleischmarinade in die Pfanne gießen, zum Kochen bringen und das Gemüse zugeben. Alles sechs bis sieben Minuten garen. Das Fleisch zugeben und nochmals einige Minuten mit erhitzen. Nachwürzen und mit Chili, Ingwer und Koriander pikant abschmecken. Dazu den Reis servieren.

Tipp | Die Rindfleischpfanne können Sie prima fettsparend in einem Wok, also in einer großen chinesischen Pfanne zubereiten. Zunächst wird das Fleisch unter Rühren in nur zwei Esslöffeln Öl gegart und anschließend zum Warmhalten am Rand hochgeschoben. Das Gemüse kommt anschließend in den Wok, aber nur knappe fünf Minuten – es sollte noch sehr knackig sein.

Puten-Curry mit Nektarinen

Pro Portion | 579 kcal, 39,3 g Eiweiß, 7,3 g Fett, 88,3 g Kohlenhydrate



Foto: Müllers Mühle/Wirthe PR

Zutaten für vier Personen

500 g Putenfilet	Salz, Pfeffer
4 Nektarinen	2–3 TL Currypulver
1 Zwiebel	200 ml Hühnerbrühe (instant)
375 g Langkorn-Naturreis	3 EL Sojasauce
2 EL Sojaöl	2 EL Stärke

Zubereitung | Putenfleisch waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Nektarinen in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit Öl erhitzen, Fleisch darin kurz anbraten, herausnehmen, salzen und pfeffern. Currypulver in den Bratenfond geben, Zwiebelwürfel darin andünsten. Hühnerbrühe und Sojasauce dazugeben und alles nochmals abschmecken. Aufkochen lassen, mit Stärke binden. Fleisch und Nektarinen dazugeben und kurz ziehen lassen. Das Curry mit dem Reis anrichten.

Tipp | Wenn es jahreszeitlich bedingt keine Nektarinen gibt, können Sie das Curry auch gut mit Mandarinen zubereiten. Benötigt werden drei bis vier geschälte Mandarinen in Spalten, von denen die weiße Haut entfernt werden sollte, da es so besser schmeckt.



Foto: Ingram

Tut gut | Der Mittagsschlaf

Was die Großeltern noch für selbstverständlich hielten, ist in unserer Leistungsgesellschaft verpönt: das Nickerchen am Mittag. Doch Studien haben gezeigt, dass eine halbe Stunde Schlaf am Mittag wie ein natürliches Aufputschmittel wirkt. Powernapping steigert Konzentration und Aufmerksamkeit um 100 Prozent, bewies die NASA in einer Untersuchung. Andere Studien zeigten, dass Powernapping sich positiv auf das Kurzzeitgedächtnis auswirkt, vor Herzkrankheiten schützt und bei Gewichtsreduktion hilft – müde Menschen haben eben einen größeren Appetit auf Fettes und Süßes. Bleibt die Frage: Wie legt man eine Schlafpause ein, wenn man nicht gerade zu Hause ist? Etwa so: Rückenlehne des Schreibtischstuhls zurückklappen (wichtig: der Kopf muss gestützt sein!), Füße hochlegen, Augen schließen, einschlummern. Der kurze Mittagsschlaf sollte zwischen 20 und 30 Minuten dauern.

Harmonisch | Musik gegen Stress

Bei Stress empfiehlt Rainer Holzinger seinen Patienten gerne das „Adagietto“ aus Gustav Mahlers fünfter Sinfonie. Die Komposition sei ideal, um zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden: kaum Rhythmusänderungen, weich fließende Harmonien, Lautstärke und Tempo im mittleren Bereich. Die therapeutische Kraft der Musik ist fester Bestandteil von Holzingers Arbeit: Der Linzer Universitätsdozent und Psychologe behandelt Stresspatienten. Bei der Auswahl der Musik beachtet er zwei Prinzipien: Das Iso-Prinzip behandelt Gleiches mit Gleichem, die Musik entspricht der Stimmungslage. Beim Kontrast-Prinzip bekommt der angespannte Patient Entspannendes zu hören. Der Effekt beruht darauf, dass das vegetative Nervensystem, das Organe und Körperfunktionen steuert, beeinflusst wird. Übrigens: Das Streichkonzert in Es-Dur von Antonin Dvorak hilft auch.



Foto: Westend 61

Grüner Tee | Kraft für das Zahnfleisch

Das regelmäßige Trinken von grünem Tee stärkt das Zahnfleisch. Das belegt eine Studie der japanischen Universität Kyushu. Dort beobachteten Forscher bei 940 männlichen Probanden im Alter zwischen 49 und 59 Jahren, wie sich Teekonsum auf ihr Zahnfleisch auswirkte.

Dabei wurden Vertiefungen der Zahnfleischtaschen, Zahnfleischverlust und Blutungshäufigkeit untersucht. Das Ergebnis: Mit jeder Tasse grünem Tee verbesserten sich die Werte. Den Effekt führen die Wissenschaftler auf das Antioxidationsmittel Catechin zurück.

Es hemmt die Entzündungsreaktion von Bakterien im Mund und stärkt damit das Zahnfleisch. Catechin findet sich nicht nur in grünem Tee, sondern auch in Weiß- und Schwarztee sowie in Früchten, Gemüse und – Achtung! – auch in Wein und Schokolade.



Foto: cameradiscura/pixelio.de

Vegetarier | Fleischfrei gegen Falten

Gute Nachricht für Vegetarier: Sie haben mehr Antioxidantien in der Haut und weniger Falten als Menschen, die sich „normal“ ernähren. Das haben Wissenschaftler an der Charité Berlin nachgewiesen. Sie stellten einen Zusammenhang zwischen der Konzentration von Carotinoiden in der Haut und der Ernährung fest. Carotinoide wirken gegen freie Radikale. Sie sind vor allem in gelb-grünen, orangefarbenen und roten Gemüsesorten und Früchten enthalten.

Hingucker | Zehennägel richtig lackieren

Auffällige Farben sind ein Hingucker – das gilt auch für lackierte Zehennägel. Knallroter oder pinkfarbener Nagellack empfiehlt sich deshalb nur für perfekt pedikürte Zehen. Doch egal, welche Farbe gewählt wird: Mit dem Auftragen beginnt man in der Mitte des Nagels und streicht nach oben weg. Anschließend wird die Farbe nach unten nachgezogen. So bekommt die Nagelspitze eine doppelte Farbschicht,

die nicht so schnell absplittert. Farbloser Unterlack verhindert, dass sich die Nägel verfärben. Wer sich regelmäßig die Nägel lackiert, sollte sie nach dem Entfernen des Lacks gut einfetten. Denn schnell trocknende Lacke enthalten viel Lösungsmittel und laugen die Nägel aus. Vor allem entzieht jedoch Nagellackentferner den Nägeln Feuchtigkeit. Beim Kauf deshalb auf acetonfreie, ölhaltige Produkte achten.



Foto: Image Source



Foto: Fancy

Sehr zu empfehlen | Küssen macht schön

Küsse und Sex sind nicht nur gut für die Seele, sondern auch fürs Aussehen. Beim Küssen entspannen sich die Gesichtszüge. Außerdem steigen Atemfrequenz und Blutdruck – dadurch bekommt die Haut mehr Sauerstoff, was sie frischer und schöner aussehen lässt. Küssen hebt auch die Stimmung, weil der Körper Hormone und Botenstoffe ausschüttet, die glücklich machen. Gleiches gilt natürlich ebenso für den Sex: Ein Orgasmus führt augenblicklich zur Entspannung und löst Stressblockaden. Menschen mit einem erfüllten Sexualleben sind ausgeglichener – und das sieht man ihnen auch an.

Feng Shui | Energie zum Wohlfühlen

Feng Shui kennt jeder – aber kaum einer weiß, dass sich die chinesische Philosophie auch mit kleinen Tricks im eigenen Zuhause umsetzen lässt. Beispiel Wohnzimmer: Laut Feng Shui sollten bei der Einrichtung der Wohnung Kurven und Rundungen vorherrschen. Statt neuer Möbel verhelfen hier schon Paravents und Grünpflanzen zu mehr Harmonie. Beispiel Arbeitszimmer und Küche: Wie gern stapelt man hier mal Unterlagen, Kochtöpfe und Ungebügeltes. Doch solche unordentlichen Bereiche blockieren nach der Feng-Shui-Lehre den Energiefluss in der gesamten Wohnung. Also bleibt nur, eine Baustelle nach der anderen anzugehen und sich zu entrümpeln. Zuletzt das Schlafzimmer: Gemäß der fernöstlichen Lehre ist es der Raum der Ruhe und Dunkelheit. Um die dort strömende Energie nicht zu schwächen, gehören weder Pflanzen noch Wasserelemente wie Aquarien in dieses Zimmer. Wichtig ist die Stellung des Betts: Das Kopfteil sollte sich an einer Wand befinden, nicht frei im

Raum oder schräg in der Ecke. Hängeschränke, Bilder mit schweren Rahmen oder Lampen sollten nicht direkt über dem Kopfende hängen. Und auf Spiegel möglichst ganz verzichten – sie stören das Harmoniefeld. Tipp: Mehr zum Wohnen nach Feng Shui unter www.feng-shui-direkt.de



Foto: Idealstandard





Foto: Menschels Vital Resort

Genuss-Reich

Manchmal darf es ein bisschen mehr sein. Da will man bzw. frau den Alltag einfach mal hinter sich lassen. Sich bei Massagen entspannen, im Dampfbad aufwärmen, leckeres Essen genießen – all das bieten Wellnesshotels.

Noch herrscht klare Sicht durch die Glastür des Dampfbads. Doch der Ofen bollert bereits. Er steht in einer halbrunden Nische der orange-grau gekachelten Wärmestube. Zwei weitere Nischen beherbergen die thronartig gemauerten Sitze für die Gäste, die hier unter künstlichem Sternenhimmel ein Royalbad genießen. Von Kopf bis Fuß eingeschmiert mit einer Paste aus Heilerde, Öl, Salz und Honig ähneln sie afrikanischen Kriegern. Und auch die Wärme nimmt langsam tropische Ausmaße an. Aus Wandöffnungen strömt prustend Dampf in den Raum. Die Glastür beschlägt, das Gegenüber verschwindet im Nebel.

Wärme und Feuchtigkeit sorgen dafür, dass die erdige Paste cremig und weich wird. Sie lässt sich nun auf dem ganzen Körper verteilen und einmassieren. Das matscht nicht nur schön, sondern reinigt auch die Haut und versorgt sie mit Wirkstoffen und Feuchtigkeit. Die Wärme lockert die Muskeln und entspannt. Der ▶

▷ Dampf befeuchtet die Atemwege. Wer genug geschlammmt hat, lehnt sich zurück und genießt. Nach 20 Minuten ist das Rundum-Wohlfühl-Programm vorbei. Leichter Nieselregen fällt und das Licht wird wieder heller. Die Gäste greifen zu einem an der Wand befestigten Schlauch, um die Paste abzuspritzen. Das lauwarmer Wasser fühlt sich im Vergleich zur dampfigen Hitze erfrischend kühl an. Danach heißt es abtrocknen, ausruhen und viel trinken.

„Richtig schön war das“, schwärmt Rukshini aus Viersen. Auch ihrem Mann Björn hat es gefallen, doch er hat noch einen speziellen Tipp für Männer: „Wenn man frisch rasiert ist, sollte man die Paste nicht auf Gesicht und Hals auftragen. Das Salz brennt ganz schön

heftig.“ Das Pärchen löst im Wellnesshotel Heinz in Höhr-Grenzhausen einen Gutschein ein, den es zum Hochzeitstag bekommen hat. Die beiden haben den Wellness-Basic-Sunday gebucht: Das Angebot umfasst eine Übernachtung von Sonntag auf Montag zum Spezialpreis von 79 bis 129 Euro – je nach Zimmerkategorie. Enthalten sind Halbpension, die Nutzung der Wellnesslandschaft und ein Bademantel. Zwei Wellnesspakete ergänzen das Angebot: Vital-Sunday beinhaltet das Royalbad, eine Orangenöl-Massage und Progressive Muskelentspannung für 63 Euro. Wer sich der Schönheit widmen will, bucht Beauty-Sunday: Gesichtsbehandlung, Handpackung und ein Algenbad in der Whirlwanne für 84 Euro.

Besser individuell

Viele Hotels bieten fertige Arrangements und Pakete. Sie sind meist günstiger als einzeln gebuchte Anwendungen. Bevor man sich dafür entscheidet, sollte man jedoch prüfen, ob jede der enthaltenen Anwendungen einem zusagt. Das vermeintliche Schnäppchen taugt nichts, wenn es Behandlungen enthält, die den momentanen Bedürfnissen nicht entsprechen. Oft ist es besser, sich sein eigenes Wellnessprogramm zusammenzustellen. Lutz Hertel, der Vorsitzende des Deutschen Wellness Verbandes, empfiehlt, „eher weniger, aber individuell passende Behandlungen zu buchen“.

So haben es Neele Rauers und ihre Mutter Almut aus dem Sauerland ge-



Foto: Hotel Heinz

Mehr davon! Verwöhn-Massagen lassen einen Hektik und Stress des Alltags ganz schnell vergessen.

Kurz entrückt: Day Spa

Wer nur mal für ein paar Stunden aus dem Alltag abtauchen will, braucht nicht weit zu fahren. An immer mehr Orten entstehen Day Spas. Auch viele Wellnesshotels öffnen ihre Spa-Anlagen für Tagesgäste. Denn besonders unter der Woche sind sie nicht voll ausgelastet. Im Day Spa kann man sich nach Feierabend oder an einem freien Tag einen Kurzurlaub gönnen. Das Repertoire der Spas umfasst Angebote aus den Bereichen Schönheitspflege, Wohlbefinden und Fitness. Saunen und Pools gehören zum Standard, außerdem kann man Behandlungen wie Massage, Peeling und Bäder buchen. Je nach Ausstattung und Art der Anwendungen muss man mit 40 bis 80 Euro rechnen. Damit aus dem Spaß kein Stress wird, sollte das Day Spa in der Nähe liegen.

Sauna, Rhassoul & Co.:

Gehen Sie im Kurzurlaub
doch einfach mal auf
Verwöhn-Weltreise.

macht. Neele hat ein „Schlammbad“ gebucht, wie sie es nennt. Gemeint ist Rhassoul, das ähnlich abläuft wie ein Royalbad. Aber statt der Heilerde gibt es Schlämme mit auf den Weg ins Dampfbad. Ursprünglich stammt das Ritual aus dem Orient, hier aber wirken einheimische Schlämme aus dem Westerwald. Dann gönnt sich die angehende Ärztin noch eine Wellnessmassage. Außerdem will sie schwimmen. „Ich habe meine Tochter eingeladen, weil sie überarbeitet ist“, erklärt die Mama. Aber auch sie selbst will sich etwas Gutes tun: „Seit ein paar Tagen habe ich Rückenschmerzen. Ich werde mir wohl dafür etwas aussuchen.“

Damit ist Almut Rauers im Hotel Heinz an der richtigen Adresse. Das Haus verfügt über eine professionelle Physiotherapie-Abteilung mit Krankenkassenzulassung. Im Angebot sind sowohl klassische Massagen wie auch Dorn-Therapie, Fangopackungen oder Krankengymnastik. Auch bei den Wellnessanwendungen hat der Gast die Qual der Wahl. Der 35-seitige Katalog an der Rezeption im Wellnessbereich kündigt von vielfältigen Genüssen: Die Hot-Chocolate-Massage kostet 72 Euro, die Ganzkörperbehandlung mit Algenschlick 79 Euro und der „Körpertraum Cleopatra“ mit Peeling, Bad und Körperpackung 61 Euro.

Qualität hat ihren Preis

Qualitäts-Wellness ist nicht billig und kann es auch nicht sein. Gut ausgebildetes Personal hat seinen Preis. Zudem verbrauchen Schwimmbad und Saunen reichlich Energie. Und die weitläufigen



Foto: Hotel Heinz

Ein Single bleibt selten allein

Wellnessurlaube lassen sich sehr gut als Single unternehmen. In vielen Hotels kostet die Übernachtung im Einzelzimmer nicht mehr als im Doppelzimmer. In Gruppenkursen finden Einzelreisende schnell Anschluss. Und für die unangenehme Situation, allein am Tisch zu sitzen und auf seinen Teller zu starren, gibt es nun auch eine Lösung: Einige Hotels haben Kommunikationstische eingerichtet. An einem großen Tisch sitzen Gäste zusammen, die beim Essen gerne Gesellschaft haben. Kommunikationstische gibt es zum Beispiel im:

Hotel Heusser, Bad Dürkheim – www.hotel-heusser.de

Hotel Birkenhof Therme, Bad Griesbach – www.hotel-birkenhof.com

Golf & Spa Hotel Tanneck, Bad Wörishofen – www.tanneck.info

Gebäude zu pflegen und instand zu halten ist ebenfalls teuer. Daher leisten sich Wellnessurlauber meist nur Kurztrips für ein Wochenende oder ein paar Tage. Das wünscht sich der Chef des Wellnessverbandes natürlich anders: „Man sollte sich mehr Zeit nehmen, denn Wellness bedeutet Entschleunigung.“ Lutz Hertel empfiehlt etwa vier Übernachtungen. Wichtig sei auch der Übergang in den Alltag. „Wer am Tag nach der Rückkehr gleich wieder arbeiten geht, hat oft nichts gewonnen.“

Zur Entspannung gehört, dass der Wellnessbetrieb gut organisiert ist – so auch im Hotel Heinz. Neu angereiste Gäste erhalten an der Rezeption eine Terminübersicht über die gebuchten Anwendungen. Dann bleibt kurz Zeit, sich im Zimmer einzurichten, und schon steht eine Führung durchs Haus auf dem Programm. 15 Gäste haben sich in der

Hotelhalle versammelt. Die Altersspanne reicht von Ende 20 bis zum Rentenalter. Am Wochenende sind recht viele Pärchen unter den Gästen. Die Herren brauchen in Sachen Wellness offenbar eine Frau als Zugpferd. Männercliquen gibt es unter den Neuankömmlingen nicht.

Auf ihrem Weg durch verwinkelte Gänge begegnet die Gruppe dort bald jenen Gestalten, die für Wellnesshotels so typisch sind: Menschen in weißen Bademänteln und Badeschlappen, Kulturbeutel oder Kosmetiktäschchen unter dem Arm, die geschäftig dreinblicken und ein klares Ziel anstreben – den Wellnessbereich. Auf 2.000 Quadratmetern gibt es hier viel zu entdecken: Hallenbad mit Wasserfall, sieben Saunen mit verschiedenen Temperaturen und zahllose Räume für Sport und Anwendungen. Julia Hannapel vom Wellnessteam erläutert: „Wer Hamam gebucht hat, hat zwei

Kompakt

Zehn Tipps für einen gelungenen Wellness-Urlaub

- Vor der Buchung Zeit nehmen für eine Bestandsaufnahme. Was ist jetzt am nötigsten – Beauty, Entspannung, gesunde Ernährung oder Bewegung? Erst einen Schwerpunkt setzen und dann das Hotel aussuchen!
- Klären, ob das Hotel die richtige Zielgruppe anspricht: Wer allein reist, kommt sich in einem Pärchen-Hotel fehl am Platz vor, wer die Ruhe sucht, braucht kein Hotel mit Kinderbetreuung.
- Ist das Hotel passend gelegen? Bietet es Ruhe und schöne Spazierwege?
- Nicht zu kurz und möglichst nicht am Wochenende buchen. Dann ist es in den Hotels meist sehr voll. Ideal ist ein Aufenthalt von Montag bis Freitag. Das Wochenende zu Hause nutzen, um die Erholung mit in den Alltag zu nehmen.
- Preise vergleichen. In guten Hotels kostet die Übernachtung mit Frühstück ab 75 Euro. Viele Hotels bieten unter der Woche günstige Pauschalen. Wellnessanwendungen sollten pro Minute nicht mehr als einen Euro kosten.
- Diät- und spezielle Ernährungswünsche vorab mit dem Hotel klären.
- Die Ausbildung des Fachpersonals erfragen. Eine Kosmetikerin, die sich in Wochenendkursen für Massage weitergebildet hat, ersetzt keine Physiotherapeutin!
- Wellnesspakete nur buchen, wenn alle Bausteine passen. Oft ist es sinnvoller, das Programm individuell zusammenzustellen. Nicht mehr als zwei Anwendungen pro Tag planen.
- Bei starker Erschöpfung zunächst bei Massagen und Bädern aufpassen. Danach Aktivangebote nutzen: Schwimmen, Wassergymnastik, Walken, Qigong, Yoga oder Progressive Muskelentspannung.
- Darauf achten, dass der Wellnessbereich eigenen Bedürfnissen entspricht: Ist das Schwimmbad groß genug? Gibt es Saunen mit verträglichen Temperaturen?

▷ Termine auf dem Zettel. Erst gehen Sie bitte ins Dampfbad zum Vorwärmen. Die zweite Uhrzeit besagt, wann wir Sie dort für die Massage abholen.“ Eine Frau will ihre Anwendungen tauschen: „Die Massage ist vor dem Royalbad. Dann klebt doch noch das Öl am Körper. Geht das nicht andersrum?“ „Bestimmt. Fragen Sie bitte an der Rezeption nach.“

Aktivprogramme nicht so gefragt

Dort jongliert Edeltraut Lindenstrauß mit den Terminen. Der Tausch klappt. Eine andere Frau verzichtet auf die gebuchte Progressive Muskelentspannung. Gleich gibt es eine Interessentin: „Kann ich einspringen?“ „Ja, natürlich, es kostet aber sechs Euro.“ Es gibt noch weitere gebührenpflichtige Fitnesskurse wie Bauch-Beine-Po oder Wirbelsäulen-

Nach Meinung des Experten sind Massagen durchaus sinnvoll, wenn jemand sehr erschöpft ist. Sie heben die Stimmung und führen Energie zu. Dann aber sollte man in Bewegung kommen. „Ein täglicher flotter Spaziergang etwa ist eine einfache, aber sehr wirksame Aktivität“, erklärt Hertel. Auch Angebote wie Progressive Muskelentspannung hält er für gut, weil der Gast das Gelernte später zu Hause anwenden kann. Hertel wünscht sich Fachpersonal, das den Wellnessgast „einfühlsam an die Hand nimmt, um ihn zu einem besseren Umgang mit sich selbst zu führen“. Entsprechende Angebote gibt es im Hotel Heinz durchaus, doch die Gäste buchen am liebsten Massagen, Bäder und Kosmetikbehandlungen.

Pünktlich zu ihren Terminen begeben sie sich in den Wartebereich. Die Gäste

Wellness für innen:

Wasser und Säfte stellen die Hotels für ihre Gäste bereit.



Foto: Hotel Heinz

gymnastik. Einige Angebote sind kostenlos, etwa die Aquagymnastik am frühen Morgen. Doch die Aktivprogramme sind ohnehin nicht so gefragt wie die Anwendungen. Offenbar lässt sich der Mensch auch hier lieber passiv verwöhnen als selbst zu handeln. Lutz Hertel bedauert dies: „Wellness muss über Anwendungen hinausgehen. Es ist wichtig, selbst aktiv zu werden. Nur dann kann ein Urlaub nachhaltig sein.“

sitzen in hellen Korbesseln, plaudern gedämpft und nippen an Gläsern oder Tassen – Tee und Saft stehen kostenlos bereit. Der Blick schweift durch den Wintergarten hinaus in die grüne Landschaft des Westerwalds. Draußen herrscht graues Regenwetter, umso gemütlicher sitzt es sich im Warmen. Hin und wieder wird jemand aufgerufen und schreitet über den flauschigen rostroten Teppichboden dem Vergnügen entgegen.

Stapelweise Handtücher

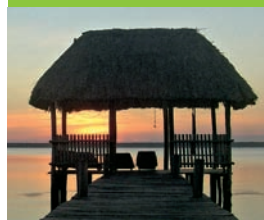
Mittlerweile ist es sechs Uhr abends. Vor dem Abendessen wollen viele Gäste noch in der Sauna entspannen. Dampfbad, finnische Saunen und die Infrarotkabine sind belegt. Doch in den großzügigen Räumlichkeiten mit hohen Decken kommt kein Engegefühl auf. Auch gibt es genug Liegen, so dass jeder einen Platz findet. Zum Hauch von Luxus gehört, dass am Eingang stapelweise kuschelige Handtücher bereitliegen. Durch den zentralen Raum plätschert ein schmales Rinnsal in ein Wasserbecken, sonst ist es ruhig. Gleich zu Beginn ihres Aufenthaltes werden die Gäste auf einem Infoblatt gebeten, sich im Spa nicht zu unterhalten.

Auch Rukshini und Björn sind hier. Sie haben sich ins Dampfbad begeben – zum Aufwärmen vor der türkischen Hamam-Massage. Viele Wellnessgäste nutzen den Kurzurlaub für eine kleine Wohlfühl-Weltreise. Auch im Hotel Heinz ist das Verwöhnwissen der ganzen Welt versammelt: Von indianischen Ohrenkerzen über das hawaiianische Lomi-Lomi-Ritual bis hin zu chinesischem Qigong und tibetanischer Klangschaalenmassage.

Dooong... daaaaang... deeeeeng... – so klingt die Arbeit von Klangschaalenmasseurin Ursula. Hierbei wirken keine Berührungen, sondern Töne verschiedener Höhe und Fülle. Metallschalen unterschiedlicher Größe werden auf dem Körper abgestellt und angeschlagen. Im Hotel Heinz lädt ein Raum mit asiatisch spartanischer, aber gemütlicher Einrichtung dazu ein: Bambussessel, Wandbehang, eine bequeme Matratze mit weißen Laken und bunten Kissen. Zu Beginn des Rituals liegt man auf dem Bauch. Zwischen den Füßen steht die größte Schale, sie erzeugt den tiefsten Ton. Bevor Ursula die Schalen auf dem Körper platziert, legt sie immer ihre Hand auf die Stelle, damit der Klient nicht erschrickt. Zuerst ist der untere Rücken dran, dann wandert die Schale etwas höher. Auf den Beinen stehen ebenfalls eher große Schalen, sie tönen dunkel und voll. Kleine Schalen sind für Oberkörper und Hände reserviert und erzeugen hohe Töne.

„Die Schwingungen dringen bis in die tiefen Körperschichten vor, weil wir bis zu 70 Prozent aus Wasser bestehen“, erklärt Ursula. Der Effekt erinnert an Orgelkonzerte, die man nicht nur hören, sondern auch fühlen kann. Die Vorderseite wird genau wie die Rückseite behandelt. Bestehen im Körper Blockaden, entwickeln sich die Töne nicht voll. Dann gibt es eine Extraportion Klang, damit die Energie wieder frei fließt. Zum Schluss stellt Ursula rund um den Körper Schalen auf und schlägt sie alle an, eine Hülle aus Klang umgibt den Menschen in der Mitte. Die Klangschaalenmassage ist ein idealer Einstieg in einen Wellnnessaufenthalt. Wird ►

Reisen genießen mit guten Gewissen



Ob wir geschäftlich auf Achse sind oder in unserer Freizeit – wir hinterlassen »Fußspuren« auf unserem Planeten. Ökologischer Tourismus ist eine zukunftsweisende Alternative für alle, die ihre Reisen umweltverträglicher gestalten wollen. Hier finden Sie über 200 Reiseziele, die ökologischen Kriterien entsprechen. Von Kultur bis Abenteuer, von Natur bis Stadt. Dazu nachhaltige Produkte, wie Hybridfahrzeug oder Ökokleidung. Mit praktischen Tipps für Ökoreisende, Adressen und Bezugsquellen.

Alastair Fuad-Luke
Das Eco-Travel-Handbuch
 Umweltbewusst reisen
 352 Seiten, ca. 800 Abb.,
 16,4 x 20,9 cm
 ISBN 978-3-7654-4939-0
 € [D] 29,95
 € [A] 30,80
 sFr. 49,90

- ▷ sie fachgerecht ausgeführt, fühlt man sich danach ruhig, ausgeglichen – und mitunter auch hungrig.

Feine Küche gehört dazu

Gut, dass nun das abendliche Vier-Gänge-Menü ansteht. Die Gäste des Hauses haben sich auf mehrere Restaurants verteilt. Jetzt fällt auf, dass etwas im Hotel Heinz komplett fehlt: Kinder. Sie sind mit den Wellnessidealen von Ruhe und Entspannung offenbar schwer zu vereinbaren. Julia Hannapel spricht es offen aus: „Die Mütter, die zu uns kommen, genießen es, mal ein bisschen Ruhe

zu haben.“ So gibt es weder Kinderbetreuung noch -programm.

Die Restaurantbereiche sind unterschiedlich ausgestattet. Einem Raum verleiht die Dekoration aus großen rot und gelb blühenden Kakteen eine ungewöhnliche, moderne Note. Porzellan und Gläser sind schlicht weiß, der Service dezent. Die Geschäftigkeit des Tages fällt von den Gästen ab. Eine „Wir haben es uns verdient“-Atmosphäre breitet sich aus. Wellness macht müde. Lange Nächte gibt es hier nicht.

Almut und Neele Rauers haben es sich in der rustikalen Stube mit Fachwerk ge-

mütlich gemacht. Obwohl Almut Rauers weder Kuhmilch noch Weizen verträgt, gibt es keine Probleme. Vor der Anreise hatte sie telefonisch nachgefragt und erfahren, dass ihre Diätwünsche in der hoteleigenen Küche berücksichtigt werden. Auch beim Frühstücksbuffet am nächsten Morgen ist die Auswahl so groß, dass sie fündig wird: Müsli in allen Variationen und frisches Obst fehlen ebenso wenig wie warme Eierspeisen.

Mit vollem Bauch ins Dampfbad

Nach dem Frühstück machen sich die badebemanelten Menschen wieder auf den Weg. Es zeigt sich, wie wenig sinnvoll die Ansammlung von Terminen ist: „Jetzt zum Royalbad? Uff, ich hab doch einen total vollen Bauch!“

Auch Julia Hannapel ist wieder im Dienst. Sie ist heute für die Wellnessmassage mit Orangenöl zuständig. „Das ist nicht mit medizinischer Massage zu verwechseln“, erklärt sie, „denn die geht viel tiefer ins Gewebe und kann auch mal wehtun.“ Sie hingegen streicht, klopft und knetet den Rücken ganz sanft. Zum Schluss wird der Nacken massiert und gelockert. Dann verlässt sie den Raum und gibt dem Gast Zeit zum Nachruhen.

Vorruhen, Zwischenruhen, Nachruhen – das scheinen für die meisten Wellnessgäste die bevorzugten Disziplinen zu sein. Frei von allen Verpflichtungen möchten sie einmal nur das tun, was gefällt. „Alles dürfen, nichts müssen“, bringt es Lutz Hertel vom Wellness Verband auf den Punkt. Der Kurzurlaub in einem guten Wellnesshotel kommt diesem Ideal ziemlich nahe. □

Wellness zu zweit

Viele Hotels bieten spezielle Arrangements für Pärchen. Unter blumigen Namen wie „Kuschel-Wellness“ oder „Träumereien für Zwei“ bringen die Anbieter ihre Verwöhnprogramme an den Mann und die Frau. Die Arrangements umfassen beispielsweise synchron ausgeführte Massagen oder Aromabäder in der Doppelwanne. Auch gemeinsame Rituale wie Rhassoul sind bei Pärchen sehr beliebt. Mitunter gehören getrennte Anwendungen dazu, die den unterschiedlichen Ansprüchen der Geschlechter gerecht werden – etwa eine Kosmetikbehandlung für sie und die klassische Rückenmassage für ihn. Mit abgeschlossenen Wellnnessuiten oder Partner-Behandlungsräumen kommen die Hotels dem Wunsch der Paare nach einer privaten Atmosphäre entgegen. Natürlich gehört in der Regel auch ein romantisches Dinner oder ein Sekstfrühstück auf dem Zimmer zum Programm.

Beispiel: „Kuschelzeit“ im Hotel Meerlust in Zingst – fünf Übernachtungen mit Frühstück, an einem Abend romantisches Candle-Light-Dinner, Kaffeestunde am Nachmittag mit hausgemachtem Kuchen, Kutschfahrt durch den Nationalpark, Aromabad für zwei bei Kerzenschein und Champagner. Parallel-Massage mit warmen und kühlen Steinen. Für sie: Körperwickel nach Decleor. Für ihn: Ganzkörpermassage. Preis: ab 635 Euro pro Person im Doppelzimmer.



Foto: Hotel Heinz

Entspannen im Doppelpack:

Viele Wellnesshotels bieten spezielle Arrangements für Paare an.

Das liegt im Trend

Viele Wellnesshotels setzen zunehmend auf natürliche regionale Ressourcen. Wir stellen die wichtigsten Trends vor.



Foto: BolAnt's im Park

Trauben und Wein: In Weinbaugebieten setzen die Wellnesshotels ganz auf die Traube, vom Rieslingbad bis zur revitalisierenden Traubenkernölmassage. Natürlich darf das edle Getränk auch beim Abendmenü nicht fehlen.



Foto: Image Source

Reichtum aus dem Meer: Algen, Schlick und Salz sehen unscheinbar aus, enthalten aber jede Menge wertvoller Wirkstoffe. Sie bilden die Grundlage für Wellnessanwendungen an Nord- und Ostsee. Beauty-Behandlungen wie etwa das Meersalz-Ganzkörperpeeling oder die Salz-Schlick-Packung geben der Haut einen Frischekick.

Pflanzen und Kräuter: In den Alpen lässt es sich im Holzzuber mit frischem Almwiesenheu entspannen. Auch der sogenannte Kraxenofen ist seit Jahren ein beliebter Spaß. Der Gast sitzt dabei an einem mit Heu erwärmten Ofen. Das Alpenheu enthält ätherische Öle, die bei der Wärme verdampfen. Sie wirken beruhigend.

Hopfen und Bier: Ebenfalls im Bayerischen ist „Bier-Wellness“ zu Hause. Der Gerstensaft gehört als Haarpackung schon lange zu den bewährten Hausmitteln. Nun werden auch Bierbäder angerichtet, oft passend in der rustikalen Holzwanne. Manchmal kommt dann nur Hopfen in den Badezuber. Hopfenbäder wirken beruhigend. Auch von der wissenschaftlichen Seite her lässt sich gegen die äußere Anwendung von Bier nichts einwenden: Es enthält Bierhefe, Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und Spurenelemente – alles Gute für die Haut!



Foto: insblende.de

Moor: In traditionellen Moorheilbädern feiert das wirkstoffreiche Moor eine Renaissance. Es ist vielfach Teil von Kuren und gehört damit auch zum Bereich Medical Wellness. Kalte und warme Bäder und Packungen lindern Rheuma, Rückenschmerzen und Frauenleiden. Bekannte Moorheilbäder sind Bad Kohlgrub und Bad Bayersoien.



Foto: Parkhotel Bad Bayersoien/www.w-h-d.de

Prüfzeichen im Wellnessbereich

Mit Brief und Siegel



Foto: stockbyte

Qualitätszeichen sollen dem Verbraucher eigentlich den Überblick erleichtern und ein Auswahlkriterium sein. Doch im Wellnessbereich gibt es einen wahren Dschungel an Prüfsiegeln.

Als kleiner Wellnessurlaub war die dreitägige Auszeit geplant, doch der Ausflug vom Alltag erwies sich als Flop: Das Schwimmbad glich eher einem Plansch Becken, die Infrarotkabine war außer Betrieb und der Masseur griff voll daneben. Damit solche ärgerlichen Überraschungen gar nicht erst passieren, sollen Qualitätssiegel dem Verbraucher die Entscheidung für oder

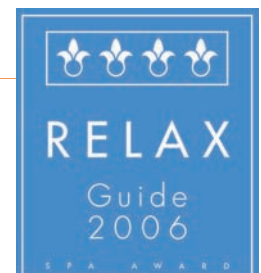
gegen ein Hotel erleichtern. Doch in Deutschland gibt es eine Vielzahl verschiedener Zertifizierungen mit unterschiedlichen Kriterien. Einige werden von regionalen Tourismusverbänden vergeben. So hat beispielsweise Bayern das Wellvital-Siegel und Baden-Württemberg die Wellness-Stars. Die ausgezeichneten Hotels müssen zwar eine Reihe von Kriterien erfüllen. Den-

noch sind diese Siegel in erster Linie regionale Marketinginstrumente. Wir geben einen Überblick über Prüfzeichen und ihre Kriterien. Es gibt aber auch Wellnesshotels, die kein Siegel führen, weil sie nirgendwo Mitglied sind oder eine unabhängige Prüfung nicht bezahlen wollen. Darunter sind durchaus auch gute Häuser. ☐

Lilie

RELAX Guide & Magazin, Tel. 0043/1/4032565, www.relax-guide.com

Der österreichische Guide bewertet jährlich rund 2.000 Hotels, hauptsächlich in Deutschland und Österreich. Der Test erfolgt anonym vor Ort. Die Prüfer bewerten Lage, Angebot, Service und fühlen Werbeversprechen auf den Zahn. Es werden eine bis vier Lilien vergeben.



Wellvital in Bayern

Bayern Tourismus, Tel. 089/2 1239 70, www.bayern.by => Bayern erleben
=> Wellness in Bayern

Markenzeichen, das rund 129 Wellnesshotels in 38 bayerischen Orten tragen dürfen. Dafür müssen sie bestimmte Kriterien hinsichtlich Anwendungen, Service, Ernährung sowie Einrichtung der Zimmer und des Wellnessbereichs erfüllen. Alle drei Jahre findet eine Überprüfung vor Ort statt.



Wellnessbaum

Wellnesshotels-Deutschland
Tel. 02 11 / 6 79 69 79, www.w-h-d.de
Bundesweit tragen 46 Hotels das Zeichen. Zu den Qualitätsmerkmalen gehören ruhige Lage, Vitalküche, qualifiziertes Personal und die Verpflichtung zu fortlaufender Qualitätsprüfung und -sicherung. Zusätzlich gibt es einen externen Check durch den TÜV Rheinland.



Alpine Wellness

Alpine Wellness International GmbH für Deutschland:
Bayern Tourismus Marketing GmbH, Tel. 089/2 1239 70, www.alpinewellness.com
Dachmarke von Wellnesshotels der Alpenregion. Aus Bayern sind derzeit sieben Häuser dabei. Die bayerischen Hotels müssen die Anforderungen der Wellvital-Bayern-Marke erfüllen. Darüber hinaus werden vor allem alpen-spezifische Angebote verlangt.

Wellness Stars

Tourismus Marketing
Baden-Württemberg
Tel. 07 11 / 23 85 80,
www.wellness-stars.de



Markenzeichen für Hotels in Baden-Württemberg, je nach Angebot und Anspruch werden zwischen einem und fünf Sternen vergeben. Mindestvoraussetzungen sind zum Beispiel qualifiziertes Personal und tägliche Reinigung des Wellnessbereichs. Aufgenommen werden nur Hotels, die mindestens drei Sterne nach den Richtlinien des Deutschen Hotel- und Gaststättenverbandes haben. Derzeit tragen rund 50 Hotels Wellness Stars.



Blaues W

Deutscher Wellness Verband,

Tel. 02 11 / 1 68 20 90, www.wellnessverband.de

Hotels und Ferienclubs im In- und Ausland können sich um eine Prüfung bewerben. Anonyme Tester bewerten zu einem den Hoteliers unbekannten Zeitpunkt die Qualität anhand von mindestens 600 Kriterien, darunter Hygiene, Kompetenz und Service. Alle zwei Jahre ist ein neuer Test fällig. In Deutschland hat der Verband bislang rund 100 Häuser bewertet.

Wellness im Kurort

Zeichen des Deutschen Heilbäderverbandes
Tel. 02 28 / 20 12 00,

www.wellness-im-kurort.info

Mit dem Gütesiegel „Wellness im Kurort“ werden nicht einzelne Hoteleinrichtungen bewertet, sondern das Angebot in staatlich anerkannten Heilbädern oder Kureinrichtungen. Zu den Anforderungen zählen Service, Kultur, Erleben und Kommunikation.



Wellness mit Auszeichnung

Seit 2002 verleiht der Deutsche Wellness Verband sein Prüfsiegel, das es in den Abstufungen „Basis-Qualität“, „Sehr gut“ und „Exzellent“ gibt. Wer sich als Hotel um die Prüfung bewirbt, muss mit unangemeldeten Tests über mehrere Tage rechnen. Wir stellen alle deutschen Häuser vor, die vom Verband mit den (zwei Jahre gültigen) Bestnoten ausgezeichnet wurden. Viele davon liegen in Mecklenburg-Vorpommern – der dortige Tourismusverband hat den Wellness Verband mit der Prüfung beauftragt. Wenn nicht anders erwähnt, gelten die genannten Zimmerpreise für eine Übernachtung mit Frühstück. Darin sind die Nutzung der jeweiligen Wellnesslandschaft sowie Leihbademantel und -badeschuhe enthalten. (Stand: 13. Mai 2009) □



Foto: Stefan Kr 77/Fotolia.com

„Exzellente“ Hotels

Hotel Esplanade Resort und Spa, Bad Saarow

Seestr. 49, 15526 Bad Saarow

Tel. 0336 31 / 43 20, www.esplanade-resort.de

Lage: Direkt am Scharmützelsee inmitten dichter Wälder, etwa eine Autostunde von Berlin entfernt.

Zimmer: 191 Zimmer und Suiten.

Schwimmbad & Sauna: Sportschwimmbecken, Sole-Außenpool, verschiedene Saunen (65–92 °C), Dampfbad.

Wellness & Beauty: Klassische, Wellness- und Synchron-Mas-

sagen, Packungen, Bäder, Peelings, Beauty-Behandlungen. Familien-Wellness wie „Schlamm-schlacht im Kräuterdampfbad“, Entspannung im Floating-Becken.

Sport & Aktiv: Tägliche Sportgymnastik, Aqua-Biken, Fitnessraum, Tennis, Golf, Wassersport.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 132 Euro, Einzelzimmer ab 68 Euro. Gesichtsggrundbehandlung 59 Euro, Ganzkörpermassage 58 Euro, Hot-Stone-Massage 68 Euro. □



Fotos: Hotel Esplanade Resort und Spa, Bad Saarow (3)



**Jetzt
im
Handel!**

Wie grau sind meine grauen Zellen?

stern GESUND LEBEN – der praxisnahe und unabhängige Gesundheitsratgeber beleuchtet alle zwei Monate ein Schwerpunktthema. Lesen Sie im aktuellen Heft: Was Sie tun können, um Gedächtnis und Aufmerksamkeit zu verbessern und den Geist beweglicher zu machen. Jetzt direkt bestellen unter www.stern.de/gesundlebenshop oder telefonisch unter 01805/861 80 00*.

*14 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.



Das Ahlbeck Hotel & Spa, Usedom

Dünenstr. 48, 17419 Seebad Ahlbeck

Tel. 03 83 78 / 499 40, www.das-ahlbeck.de

Lage: Direkt an der Strandpromenade des Seebades auf Usedom.

Zimmer: 18 Doppelzimmer, davon 15 mit eigenem Gaskamin, 32 Apartmentsuiten mit Pantry-Küche und Gaskamin, einige mit 2 Schlafzimmern und 2 Bädern.

Schwimmbad & Sauna: Hallenbad, Finnische Sauna, Sanaarium, Dampfbad, Tepidarium, Rhassoulbad. Private-Spa mit eigenem Dampfbad, Whirlpool, zwei Seifenschaum-Massagebänken und Ruhebereich.

Wellness & Beauty: Therapeutische Massagen sowie Wellness-, Hot-Stone-, Stempel- und Klangschalenmassagen. Crystal-Bäder mit Schall-, Farb- und Magnetfeldtherapie. Warme Sandliege. Gesichtsbehandlungen. Vinoschlamm-Zeremonie im Dampfbad.

Sport & Aktiv: Fitnessbereich mit Cardio- und Kraftgeräten, Golf.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 104 Euro. Gesichtsbehandlung 99 Euro, Aromaöl-Ganzkörpermassage 69 Euro, Crystal-Bad 29 Euro. ☐

Fotos: Das Ahlbeck Hotel & Spa (2)



Strandhotel Ostseeblick, Usedom

Kulmstr. 28, 17424 Seebad Heringsdorf

Tel. 03 83 78 / 540, www.strandhotel-ostseeblick.de

Lage: Auf der Ostsee-Insel Usedom direkt am langen Sandstrand.

Zimmer: 61 Zimmer und Suiten.

Schwimmbad & Sauna: Panorama-Pool, Sonnendeck, Finnische Saunen, Biosauna, Dampfbad, Entspannungsareale mit Ostseeblick.

Wellness & Beauty: Klassische Massagen sowie Wellness-,

Hot-Stone-, Klangschalen- und Fußreflexzonenmassagen, Thalasso- und Beautyanwendungen, Packungen, Bäder, Kneippsche Anwendungen.

Sport & Aktiv: Tägliche Sportprogramme wie Bodyforming, Powerwalking, Yoga, Qigong, Nordic Walking, Aqua-Gymnastik, Pilates, Fitness-Point mit Cardio- und Kraftgeräten.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 120 Euro. Gesichts- und Dekolletébehandlung 90 Euro, Cleopatrabad mit Milch und Ölen 40 Euro, Ganzkörpermassage 62 Euro. ☐



Fotos: Strandhotel Ostseeblick, Usedom; w-h-d.de (3)



Hotel Meerlust, Zingst

Seestraße 72, 18374 Ostseebad Zingst

Tel. 038232/8850, www.hotelmeerlust.de

Lage: Halbinsel Fischland-Darß-Zingst; direkt am Strand.

Zimmer: 35 Einzel- und Doppelzimmer sowie 15 Komfortzimmer und Suiten.

Schwimmbad & Sauna: Innenpool mit salzhaltigem Wasser, Gegenstromanlagen und Unterwassermassagedüsen, Außenpool mit salzhaltigem Wasser, Sole-Floatingbecken, Bio- und Finnische Sauna, Dampfbad, Infrarot-Wärmekabine, Frischluftbad.



Fotos: Hotel Meerlust, Zingst; w-h-d.de (3)

Wellness & Beauty: Klassische Massagen, Fußreflexzonenmassage, manuelle Lymphdrainage, Klangschalentherapie, Shiatsu, Reiki, Algen- und Entspannungsbäder, Magnetfeldbehandlungen, Thalasso-Anwendungen.

Sport & Aktiv: Fitnessraum, Callanetics, Strandwalking, Aqua-Gymnastik, Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Rückenschule, Qigong, Tennis und Reiten in der Nähe.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 180 Euro inklusive Frühstück und 5-Gang-Abendessen, Gesichtsbehandlung ab 60 Euro, Ganzkörpermassage ab 60 Euro, Fußreflexzonenmassage 47 Euro. □

Hotel Georgshöhe, Norderney

Kaiserstraße 24, 26548 Norderney

Tel. 04932/8980, www.georgshoehe.de

Lage: Auf der Nordseeinsel Norderney direkt am Strand.

Zimmer: 36 Einzel-, 79 Doppelzimmer und 17 Suiten.

Schwimmbad & Sauna: 4.000 Quadratmeter großes Spa: Meerwasserhallenbad mit Verbindungskanal zum Meerwasser-außenpool mit Massagebrausen und Sprudelecke. Whirlpool, Bewegungsbad mit Massagedüsen. Zwei Saunen, zwei Sanarien und ein Laconium, jeweils mit Meerblick; Tepidarium, Dampfbad, Schneekabine.

Wellness & Beauty: Gesichts- und Ganzkörperbehandlungen. Klassische und exotische Massagen, darunter Hamam und Pantai Luar; Bäder und Packungen; Thalasso-Anwendungen. Kurmittelabteilung mit klassischen Anwendungen sowie Atemtherapie und Inhalationen.

Sport & Aktiv: Fitnessstudio mit Kursen, Kraft- und Cyclingraum sowie Cardio-Geräten.

Preisbeispiele: Einzelzimmer ab 88 Euro, Doppelzimmer ab 128 Euro. Buchungen unter sieben Übernachtungen werden nur in Ausnahmefällen entgegengenommen. Massagen ab 30 Euro, Schönheitsbad 26 Euro, Thalasso-Gesichtsbehandlung 89 Euro. □



Fotos: Hotel Georgshöhe, Norderney; w-h-d.de (3)

Fotos: BollAnt's im Park, Bad Sobernheim (2)



BollAnt's im Park, Bad Sobernheim in Rheinland-Pfalz

Zum Freilichtmuseum, 55566 Bad Sobernheim

Tel. 06751/9339-0, www.bollants.de

Lage: Auf einem weitläufigen Grundstück am Ufer der Nahe.

Zimmer: 64 Zimmer und Suiten in der Hauptanlage, 20 Zimmer im Landhaus, 3 Spa-Lodges mit Freiluft-Whirlpool.

Schwimmbad & Sauna: Exklusives Spa mit Dach-, Sprudel- und Hallenbädern sowie mehreren Saunen und Dampfbädern.

Wellness & Beauty: Peeling, Packungen, Wellness- und exotische Massagen, Bäder, Ayurveda-Anwendungen, Regene-



rations-Kuren nach Pastor Felke. Heilfasten nach Buchinger. Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren im Haus. Heilerdeanwendungen. Wellness für die „Mama in spe“.

Sport & Aktiv: Tägliches Fitnessprogramm mit Aquagymnastik, Frühsport, Pilates und Yoga.

Preisbeispiele: Übernachtung mit Halbpension im Einzel- oder Doppelzimmer ab 128 Euro pro Person. Massagen ab 32 Euro, Bäder ab 32 Euro. Meeresalgen-Gesichtsbehandlung ab 74 Euro. □



Parkhotel Burgmühle, Fischen im Allgäu

Auf der Insel 2+4, 87538 Fischen

Tel. 08326/9950, www.parkhotel-burgmuehle.de

Lage: Direkt am Kur- und Naturpark Weidach, eingebettet in die Allgäuer Berge.

Zimmer: 48 Zimmer, davon 21 De-luxe-Zimmer mit Kachelofen.

Schwimmbad & Sauna: Große Sauna- und Badelandschaft, Hallenbad mit Wasserfall, Dampfbad, Tepidarium, Einzel-Whirlwannen, Kneipp-Fußbecken. 65-Grad- und 95-Grad-Sauna, Duftsauna.

Wellness & Beauty: Ayurveda, klassische, exotische und chinesische Tuina-Massagen, Bäder, Körperpackungen, Lichttherapieraum, Lymphdrainage.

Sport & Aktiv: Fitnessstudio mit Geräten, Nordic Walking, Joggen, Muskelentspannungs-Training, Bauch-Beine-Po-Kurse, Aquagymnastik, Rückenschule, Mountainbiketouren, Qigong, Yoga, Golf in der Nähe (spezielle Golfangebote direkt buchbar).

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 146 Euro, Ganzkörpermassage 41 Euro, Gesichtsbehandlung 64 Euro, Moorbad 39 Euro. □

Fotos: Parkhotel Burgmühle, Fischen (3)



„Sehr gute“ Hotels

Robinson Club Fleesensee, Göhren

Penkower Straße 2, 17213 Göhren/Lebbin

Tel. 03 99 32/80 20-0, www.robinson.de

Lage: Am Rande des Müritz-Nationalparks, inmitten der schönen Landschaft der Mecklenburgischen Seenplatte

Zimmer: 201 Zimmer.

Schwimmbad & Sauna: Pool mit Whirliegen und Wasserfall, Babybecken, Bio-Sauna, Finnische Sauna, Dampfsauna.

Wellness & Beauty: Sanarium, Solarium, Thalasso-Anwendungen, Peeling, Packungen, Wellnessmassagen, Bäder, Ayurveda-Anwendungen, exotische Therapien wie Lomi Lomi, Hot Stone, Hamam im nahe gelegenen Fleesensee Spa.

Sport & Aktiv: Fitnessstudio, Aerobic, Fitness- und Gesundheitscheck, Herz-Kreislauf-Training, Personal Trainer, Tennis, Squash, Badminton, eigene Golf-Driving-Range und anspruchsvolle Golfanlagen in der Nähe, Wassersportbasis in der Nähe (geöffnet von Mitte April bis Mitte Oktober).

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 111 Euro, Gesichtsbehandlung 99 Euro, Ganzkörpermassage 73 Euro, Fitness- und Gesundheitscheck 65 Euro. 



Fotos: Robinson Club, Fleesensee (3)

Strandhotel Heringsdorf, Usedom

Liehrstr. 10, 17424 Seebad Heringsdorf

Tel. 03 83 78/23 20, www.strandhotel-heringsdorf.de

Lage: Direkt an der Strandpromenade des Seebades Heringsdorf auf der Insel Usedom.

Zimmer: 63 Zimmer, 8 Apartments mit 2 Räumen.

Schwimmbad & Sauna: Becken mit Gegenstromanlage, Finnische Sauna, Bio-Sauna.

Wellness & Beauty: Sauerstoffbad, Meeresbrandungswanne,

Natur-Fango, umfangreiches Angebot an klassischen Massagen und Beauty-Anwendungen, Thalasso-Anwendungen, Algenbäder, gewärmtes Wasserschwebbett.

Sport & Aktiv: Nordic Walking, Wassergymnastik, Kneipplauf, autogenes Training, Radfahren, Golfen, Reiten, Bootsverleih. Segel- und Surfschule in der Nähe.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 105 Euro, Gesichtsbehandlung 68 Euro, Ganzkörpermassage 55 Euro, Fango 47 Euro. 



Fotos: Strandhotel Heringsdorf (3)



Fotos: Travel Charme Hotels & Resorts; Vision Photos/Axel Kullerstelt (3)

Travel Charme Strandidyll Heringsdorf, Usedom

Delbrückstraße 9–18, 17424 Seebad Heringsdorf

Tel. 0383 78/4760, www.travelcharme.com

Lage: An der Strandpromenade des Seebades, inmitten eines großen Gartens.

Zimmer: 143 Zimmer und Suiten.

Schwimmbad & Sauna: Großer Innenpool, der mit einem Außenpool verbunden ist; Whirlpool, Blütengrotte, Dampfbad, Finnische Sauna, Freilufttraum.

Wellness & Beauty: Klassische und asiatische Massagen sowie Hot-Stone-, Bürsten- und Fußreflexzonenmassage, Hamam- und Rhassoul-Zeremonien, Bäder und Packungen, Reiki. Private Suite für Anwendungen zu zweit.

Sport & Aktiv: Fitnessbereich mit Cardiogeräten und Hantelturm, Kursprogramm u.a. mit Stretch & Relax, Qigong, Wirbelsäulengymnastik, Aquafitness.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 138 Euro. Klassische Gesichtsbildung 89 Euro, Algenpackung 55 Euro, Ganzkörpermassage 68 Euro. □



Kaiser Spa Hotel Zur Post, Usedom

Seestraße 5, 17429 Seebad Bansin

Tel. 0383 78/560, www.hzp-usedom.de

Lage: Auf der Insel Usedom im Seebad Bansin, keine 100 Meter vom Strand entfernt.

Zimmer: 170 Zimmer.

Schwimmbad & Sauna: Innen- und Außenpool, Finnische Sauna, Dampfbad und Bio-Sauna.

Wellness & Beauty: Gesichtsbildungen, Körperpeelings, Beauty-Bäder und Packungen, Entspannungsangebote, klassische Massagen, Sauerstoff- und Magnetfeldtherapie, Soleheilbad, Thalasso-Anwendungen, Anwendungen mit Rügener Heilcreide, Ernährungsberatung, Klangschalenmeditation, Qigong.

Sport & Aktiv: Nordic Walking, Aquagymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Wassertreten in der Ostsee. Darüber hinaus befindet sich ein Fitnesscenter in der Nähe des Hotels.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 138 Euro, Entspannungsganzkörpermassage 25 Euro für 20 Minuten; Gesichtsbildung 75 Euro, Heilcreide-Bad 30 Euro. □



Fotos: Kaiser Spa Hotel zur Post, Rosario Facciolla, Napoli, Italy (3)

Upstalsboom Hotel Ostseestrand, Usedom

Eichenweg 4–5, 17424 Seebad Heringsdorf

Tel. 03 83 78 / 630, www.upstalsboom.de

Lage: Auf der Insel Usedom, direkt an der Strandpromenade nahe dem Seeheilbad Heringsdorf.

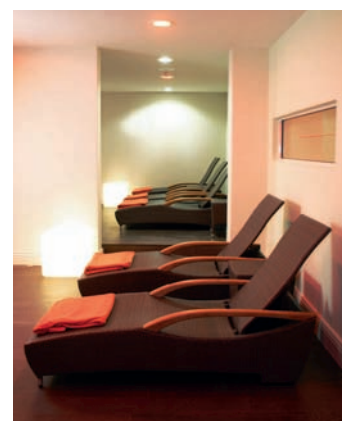
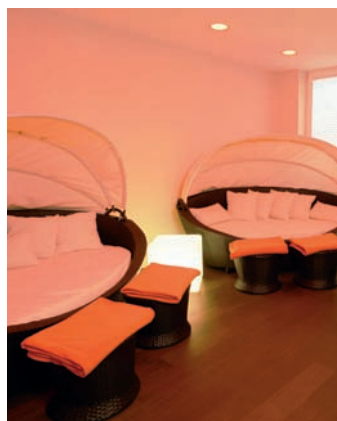
Zimmer: 99 Zimmer.

Schwimmbad & Sauna: Großer Spa-Bereich, Schwimmbad mit flachem Kinderbecken, Finnische Sauna, Bio-Sauna, Dampfsauna, Solarium, Rhassoulbad, Whirlwanne.

Wellness & Beauty: Klassische Massagen, Reflexzonenmassagen, Kräuterstempelmassagen, Lomi Lomi, Reiki, Hamam, Masken und Packungen.

Sport & Aktiv: Nordic Walking, Wassergymnastik, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Golfplatz, Reiten, Angeln, Segel- und Surfschule, Beachvolleyball, Bootsverleih in der Nähe.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 110 Euro, Ganzkörpermassage 48 Euro, Gesichtsggrundbehandlung 49 Euro, Rhassoulbad 49 Euro. ☐



Fotos: Upstalsboom Hotel Ostseestrand (3)

Maritim Hotel Kaiserhof, Usedom

Strandpromenade, 17424 Seebad Heringsdorf

Tel. 03 83 78 / 650, www.maritim.de

Lage: Direkt an der Strandpromenade, ganz in der Nähe der berühmten Seebrücke auf Usedom.

Zimmer: 143 Zimmer und Suiten.

Schwimmbad & Sauna: Meerwasserschwimmbad, Außenpool mit Liegeterrasse und Blick auf die Ostsee, Finnische Sauna, 70-Grad-Farblichts sauna, Dampfbad, Meeresklimakabine.

Wellness & Beauty: Thalasso-Zentrum mit verschiedenen An-

wendungen, kosmetischen Behandlungen, Bädern, Massagen, Peeling, Physiotherapie.

Sport & Aktiv: Fitnessbereich, Aquagymnastik im Meerwasserschwimmbad, Nordic Walking am Strand, Wirbelsäulen- und Problemzonengymnastik, Autogenes Training, Tai-Chi, geführte Wanderungen und Radtouren.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 122 Euro. Ganzkörpermassage 50 Euro, Intensivgesichtsbehandlung 75 Euro, Wannenbad mit Ölen 38 Euro. ☐



Fotos: Maritim Hotelgesellschaft (2)

Foto: Strandhotel Seerose



Strandhotel Seerose Kölpinsee, Usedom

Strandstraße 1, 17459 Seebad Kölpinsee/Loddin

Tel. 0383 75 / 540, www.strandhotel-seerose.de

Lage: Auf der Insel Usedom im Seebad Kölpinsee, direkt am weitläufigen Ostseestrand.

Zimmer: 109 Zimmer, Studios und Suiten.

Schwimmbad & Sauna: Großzügiger Innenpool, ausgestattet mit einer Gegenstromanlage und einem Whirlbereich, Kinderbecken, Finnische Sauna, Dampfbad, Ruheraum mit Meerblick.



Foto: Ingram

Wellness & Beauty: Blütenbäder, klassische Massagen, ayurvedische Massagen, Hot Stone, Packungen und Masken, Reiki, Ohrkerzenbehandlung.

Sport & Aktiv: Fitnessstudio, Wassergymnastik, Gymnastik und Qigong am Strand, Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Bowling.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 97 Euro, Ganzkörpermassage 54 Euro, Gesichtsggrundbehandlung 54 Euro, ayurvedische Seidenhandschuhmassage 54 Euro. ☐



DorintResorts Ostseebad Wustrow

Strandstraße 46, 18347 Ostseebad Wustrow

Tel. 0382 20 / 650, www.dorintresorts.com/wustrow

Lage: Auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst mit ihren langen, feinen Sandstränden und der urwüchsigen Boddenlandschaft.

Zimmer: 97 Zimmer und Appartements.

Schwimmbad & Sauna: Hallenbad, Finnische Sauna, Sanarium, Aromadampfkabine, Dampfbad.

Wellness & Beauty: Klassische Massagen, sowie Hot-Stone-, Aromaöl- und Reflexzonenmassage, Lymphdrainage, Bäder und Packungen

Sport & Aktiv: Aquagymnastik, Pilates, Nordic Walking, Inlinerkurs für Anfänger, Bogenschießen, Rückenschule, Yoga, Qigong, Tai-Chi, Training mit Personal Trainer, Reiten und Golf in der Nähe möglich.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 168 Euro, Gesichtsggrundbehandlung 49 Euro, Ganzkörpermassage 60 Euro, Lymphdrainage 60 Euro. ☐

Fotos: Dorint Hotels & Resorts (3)



Hotel Bernstein, Rügen

Hochuferpromenade 8, 18586 Ostseebad Sellin

Tel. 0383 03/17 17, www.hotel-bernstein.de

Lage: An der Südostküste der Insel Rügen gelegen, direkt an der Selliner Hochuferpromenade.

Zimmer: 72 Zimmer und Apartments, einige Doppelzimmer lassen sich zu Familienzimmern verbinden.

Schwimmbad & Sauna: Schwimmbad mit Gegenstromanlage, Schwalldusche und Sprudelbank, Finnische Sauna, Bio-Sauna, Dampfbad.

Wellness & Beauty: Klassische Massagen, Reflexzonenmassagen, Wirbelsäulenmassage nach Breuss, Klangschaalenmassage, Wellness-Zeremonien mit warmen Bernsteinen, Stempelmassagen mit Lavendel und Meersalz, Packungen mit Rügener Heilkreide, Bernsteingrotte mit Dampf und Sprühregen, Klangschwingungsliege.

Sport & Aktiv: Nordic Walking, Qigong, Strandgymnastik, Personal Training im modernen Fitnessstrakt, Entspannungs- und Fitnesskurse.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 130 Euro, Gesichtsbehandlung ab 49 Euro, Ganzkörperentspannungsmassage 49 Euro, Klangschaalenmassage 43 Euro. ☐



Fotos: Jochen Tack/Hotel Bernstein (2)

Trihotel am Schweizer Wald, Rostock

Tessiner Straße 103, 18055 Rostock

Tel. 0381/659 70, www.trihotel-rostock.de

Lage: Im Erholungsgebiet Schweizer Wald. Die Innenstadt von Rostock ist etwa 1,5 Kilometer entfernt.

Zimmer: 92 Zimmer, 3 Suiten, 6 Apartments.

Schwimmbad & Sauna: Großer Indoorpool mit Wasserfall, Unterwassermassage, Gegenstromanlage und Bodensprudler. Panorama-Blockbohlen-Sauna, Aromadampfbad, Kräuterbad, Tepidarium, Eis-Brunnen, Kneipp-Rondell, Erlebnisduschen, Entspannungsräume, gläserner Dachgarten mit Terrasse.

Wellness & Beauty: Peelings, klassische Massagen, Reiki, ayurvedische Massage, Hot-Stone-, asiatische Kräuterpelismassage, Shiatsu-Kopfmassage, Lomi Lomi, klassische Schönheitsanwendungen, Thalasso-Anwendungen, Bäder und Packungen.

Sport & Aktiv: Kneipp-Anwendungen und -Bäder, Jogging, Nordic Walking, Aquagymnastik, Cardio-Fitnessstudio.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 95 Euro, Gesichtsgrundbehandlung 38 Euro, Ganzkörperentspannungsmassage 65 Euro, Lomi Lomi 99 Euro. ☐



Fotos: Trihotel am Schweizer Wald, Rostock (3)



Artepuri Hotel MeerSinn, Rügen

Schillerstraße 8, 18609 Binz

Tel. 0383 93 / 66 30, www.meersinn.de

Lage: Im historischen Ortskern von Binz auf Rügen gelegen, nur 100 Meter vom Ostseestrand entfernt.

Zimmer: 61 Zimmer und Suiten.

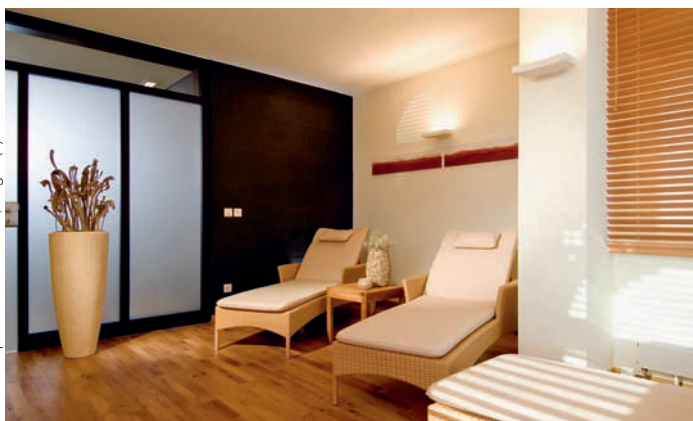
Schwimmbad & Sauna: Innenpool mit Gegenstromanlage, Whirlpool, Finnische Sauna, Bio-Sauna, Dampfbad, Sauna-Außenhof, Kneipp-Tretbecken, Fußbecken, Whirlwanne mit Massagedüsen, Sauerstoff-Sole-Kabine.

Wellness & Beauty: Peelings, Körperwickel, Bäder, Massagen, Einzelbehandlungen für Gesicht, Hände und Füße, Gesundheitszentrum mit Fachärzten und Therapeuten: moderne F.X. Mayr Medizin, medizinische Massagen, Physiotherapie, Osteopathie, fernöstliche und europäische Naturheilverfahren, Vorsorgemedizin; Reiki, Shiatsu, Fango, Ernährungsberatung.

Sport & Aktiv: Aquafitness, Pilates, Fitnessräume, Entspannungstraining, Meditation, Qigong, Tai-Chi, Yoga, spezielle Laufseminare.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 230 Euro inklusive Frühstück und 3-Gang-Menü. Ganzkörpermassage 68 Euro, Gesichtsbildung ab 75 Euro, Shiatsu 78 Euro. □

Fotos: Artepuri Hotel MeerSinn, Rügen (2)



Grand Hotel Binz, Rügen

Strandpromenade 7, 18609 Ostseebad Binz

Tel. 0383 93 / 1 50, www.grandhotelbinz.de

Lage: Im ruhigen Teil der autofreien Strandpromenade des Ostseebades auf Rügen; unmittelbar gegenüber dem Strand.

Zimmer: 120 Zimmer und 4 Suiten.

Schwimmbad & Sauna: Indoorpool mit Gegenstromanlage und integriertem Whirlpool, Kinderbecken, Finnische Sauna, Türkisches Dampfbad, Dampfbad für private Behandlungen, Dufts sauna, Ruhe- und Liegebereich im Freien.

Wellness & Beauty: Rügener Heilkreide-Packungen, Peelings, Meerschaumwaschungen, klassische Gesichts- und Ganzkörperbehandlungen, Ayurveda-Behandlungen, Privat-Hamam, klassische Massagen, Hot Stone; Medical-Wellness-Angebot: Stoffwechselaktivierung, Ernährungsumstellung, Aufbau der körperlichen Fähigkeiten, Regeneration der mentalen Fähigkeiten.

Sport & Aktiv: Großzügiger Fitnessbereich mit Gymnastikraum, Pilates, Qigong, Aquagymnastik, Nordic Walking,

Funktionelle Rückengymnastik, Anti-Stress-Gymnastik, Personal Training; darüber hinaus ist ein Golfplatz in der Nähe.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 150 Euro, Gesichtsbildung ab 58 Euro, Ganzkörpermassage ab 55 Euro, Packung mit Rügener Heilkreide 40 Euro. □

Fotos: Grand Hotel Binz, Rügen (3)



Rugard Strandhotel, Rügen

Strandpromenade 62, 18609 Ostseebad Binz
Tel 038393/550, www.rugard-strandhotel.de

Lage: An der autofreien Strandpromenade von Binz auf Rügen, direkt am kilometerlangen Sandstrand.

Zimmer: 231 Zimmer und Suiten, 2 Suiten mit Privatsauna.



Fotos: Rugard Strandhotel (2)



Schwimmbad & Sauna: Indoorpool mit leichtem Salzgehalt, Tepidarium, römische Steinsauna mit niedriger Luftfeuchtigkeit, Bio-Kräutersauna, Finnische Sauna, Laconium, Edelstein-Dampfgrotte, Eisbrunnen.

Wellness & Beauty: Kneipp-Becken, Fuß-Sprudelbecken, Rhassoulbad, Thalasso-Anwendungen, klassische Gesichts- und Ganzkörperbehandlungen, Bäder, klassische Massagen, Kräuterstempel-massagen, Hot Stone.

Sport & Aktiv: Aquagymnastik, Rückenschule, geführte Wanderungen, Radfahren, Fitnessstudio mit Cardio- und Kraftgeräten direkt nebenan, Reiten, Golf, Bowling in der Nähe, außerdem Hochseefischen.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 124 Euro, Ganzkörpermassage 55 Euro, Gesichtsintensivbehandlung ab 79 Euro, Rhassoulbad 45 Euro. ☐

Hotel Vierjahreszeiten Binz, Rügen

Zeppelinstraße 8, 18609 Ostseebad Binz
Tel. 038393/500, www.vier-jahreszeiten.de

Lage: Im Ortskern von Binz, 100 Meter bis zum Strand.

Zimmer: 76 Zimmer und Suiten, 42 Appartements.

Schwimmbad & Sauna: Indoorpool mit Gegenstromanlage, Massagestation und Whirlbereich, Finnische Kamins Sauna, Sanarium mit Farblicht, Glas-Dampfbad, Square-Dampfbad, Erlebnisduschen, Saunagarten.

Wellness & Beauty: Klassische Schönheitsanwendungen, Thalasso, Massagen, Packungen, Bäder, Reiki, asiatische und Ayurveda-Anwendungen, Kräuterstempel- und Aromaölmassagen, Hot Stone, Farblicht, Rhassoulbad, Hamam.

Sport & Aktiv: Aquafitness, Yoga, Wandern, Fitnessbereich, Fahrradverleih.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 90 Euro, Ganzkörperentspannungsmassage 89 Euro, Gesichtsbehandlung 60 Euro. ☐



Fotos: Hotel Vierjahreszeiten/Jahreszeiten Hotels AG (3)

Hotel Achterdiek, Juist

Wilhelmstraße 36, 26571 Juist

Tel. 0 49 35 / 80 40, www.hotel-achterdiek.de

Lage: Ruhig gelegen auf der autofreien Nordseeinsel Juist.

Zimmer: 60 Zimmer, Appartements und Studios.

Schwimmbad & Sauna: Erlebnisbad, Whirlpools und Wärmeliegen. Außensauna, Rosensauna, Klangs sauna, römisches Dampfbad, Aromadampfbäder, Infrarot-Wärmekabine.

Wellness & Beauty: Bäder, klassische und exotische Massagen, orientalische Dampfbad-Zeremonien, Packungen, Gesichtsbehandlungen wie Anti-Aging-, Grund- und Intensivreinigungsprogramme; Thalasso-Anwendungen.

Sport & Aktiv: Fitnessraum, auch Personal Training.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 160 Euro, Gesichtsbehandlung ab 69 Euro, Ganzkörpermassage ab 58 Euro, Salz-Schlick-Packung 69 Euro. ☐



Fotos: Romanik Hotel Achterdiek (3)



Hotel Freund, Oberorke in Nordhessen

Sauerlandstraße 6, 34516 Oberorke,

Tel. 06454 / 7090, www.hotelfreund.de

Lage: Inmitten des Waldecker Lands, nahe Edersee und Nationalpark Kellerwald.

Zimmer: 95 Nichtraucherzimmer und -suiten sowie Appartements.

Schwimmbad & Sauna: Indoorpool mit Wasserfall; ab Juni 2009 Außenpool und Salzsaunder. Finnische Sauna, Lettische Außensauna, Dampfbad, Laconium, Bio-Sauna.

Wellness & Beauty: Schönheitsanwendungen, Thalasso, Ayurveda, Bäder, klassische Massagen, Reiki, Hot-Stone-, Entspannungs-, Fußreflexzonen-, Ölmassagen; Medical Wellness: Physiotherapie, koreanische Heilmassagen, Gesundheitscheck und -beratung.

Sport & Aktiv: Aquagymnastik, Bauch-Beine-Po, Rückenschule, Fitnessraum, Nordic Walking, Jogging, Reiten, Radfahren, Wandern, Kinderprogramm, Golf in der Nähe.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 150 Euro, Ganzkörpermassage 38 Euro. ☐



Fotos: Sport- & Wellnesshotel Freund GmbH (2)

Menschels Vitalresort, Bad Sobernheim im Nahetal

Naheweinstraße 65, 55566 Bad Sobernheim-Meddersheim
Tel. 06751/850,
www.menschel.com

Lage: Im Nahetal in einem großzügigen Park.

Zimmer: 60 Zimmer.

Schwimmbad & Sauna:

Hallenbad, Whirlpool, Lehm-Serailbad, Laconium, Aroma-öl-Dampfbad, Sauna, Panorama-Sonnenterrasse.

Wellness & Beauty: Shiatsu, Hot Stone, Klangschalentherapie, Entspannungs-, Aromaöl-, Fußreflexzonenmassagen, Peelings, Bäder, Terraké-, Aloe-vera-, Aroma-Schönheitsanwendungen; Medical Wellness: ärztlicher Fitness-Check, Kuren nach Felke, Heilfasten nach Buchinger, Farblichttherapie nach Prof. Brost.



Fotos: Menschels Vital Resort (2)

Sport & Aktiv: Fitnessraum, Nordic Walking, Gymnastik, Tai-Chi, Rücken-, Aquagymnastik, Pilates, Wanderungen, Yoga, Qigong, Meditation, Fantasiereisen, Meridianübungen.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 204 Euro mit Vollpension, Intensivgesichtsbehandlung 89 Euro, Entspannungsmassage 64 Euro, Shiatsu 64 Euro. □

Hapimag Hochsauerland, Winterberg im Sauerland

Holtenerweg 21, 59955 Winterberg,
Tel. 02981/8080, www.hapimag.com

Lage: Im Hochsauerland am Ortsrand von Winterberg.

Zimmer: 10 Einzel-, 167 Doppel- und 27 Drei-Zimmer-Appartements verteilt auf 12 Häuser.

Schwimmbad & Sauna: Hallenbad, Panoramaterrasse, Außenwhirlpools; Sauna mit Infrarotkabine, Dampfbad, Bio-, Erdsauna; Kneippbecken, Liegehalle mit Aussicht nach Süden.

Wellness & Beauty: Klassische Massagen, Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage, Entspannungs-, ayurvedische Massage, Bäder, Kosmetikanwendungen, Tiefenentspannung.

Sport & Aktiv: Fitnessstudio, Fahrrad- und Mountainbike-Verleih, Biken in der Bike-Arena Hochsauerland, geführte Wanderungen, Nordic Walking, Morgengymnastik, Wassergymnastik und Stretching, Darts und Wasserball; Tennis, Kegeln, Sommerrodelbahn, Hochseilklettergarten, Squash sowie Golfplätze in der Nähe. Im Winter: 59 Liftanlagen, 100 Skihänge, 200 präparierte Langlauf-Kilometer, Rodeln, Bobfahren und Eislaufen.

Preisbeispiele: Buchung nur über Kauf von Hapimag-Aktien möglich (ab 7.898 Euro). Damit erwirbt man Wohnrecht in 58 europaweiten Hapimag-Resorts. Vor Ort: Nebenkosten für Strom und Reinigung. Ganzkörpermassage 40 Euro, Gesichtsbehandlung ab 49 Euro, Ayurveda-Sesamöl-Massage 69 Euro. □



Fotos: Hapimag Hochsauerland Wellness- & Spa Resort (3)

Fotos: Hotel Mürz KG (2)



Hotel Mürz, Bad Füssing in Niederbayern

Birkenallee 7–9, 94072 Bad Füssing

Tel. 08531/9580, www.muerz.de

Lage: Im Kurort Bad Füssing direkt am Freizeitpark.

Zimmer: 72 Zimmer.

Schwimmbad & Sauna: Hallenbad mit Wasser aus der Bad Füssinger Thermalquelle, Freischwimmbecken im Zen-Garten, Finnische Sauna, Dampf- und Infrarotsauna, Liegewiese.

Wellness & Beauty: Aroma-, Ganzkörper- und Bindegewebsmassagen sowie Schröpf-, Klangschalen- und Babymassage,



Packungen in der Soft-Pack-Liege, Anti-Falten-, Anti-Cellulite- und Aroma-Behandlungen, Reiki, Shiatsu. Medical Wellness: Kurangebote mit ärztlicher Betreuung und individuellen Anwendungen, TCM-Behandlungen.

Sport & Aktiv: Aqua- und Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 172 Euro inklusive Halbpension, Ganzkörpermassage 36 Euro, Gesichtsbehandlung „Tiefenreinigung“ 45 Euro, Klangschalenmassage 43 Euro. □

Fotos: Wellness- & Spa Domizil Helvetia (3)



Wellnessdomizil Helvetia, Lindau am Bodensee

Seepromenade 3, 88131 Lindau

Tel. 08382/9130, www.hotel-helvetia.de

Lage: Direkt an der Hafenpromenade auf der Insel Lindau mitten im Bodensee.

Zimmer: 45 Zimmer und Suiten mit eigener Sonnenterrasse.

Schwimmbad & Sauna: Indoorpool mit Gegenströmungsanlage, Japanischer Badraum, Finnische Sauna, Balinesischer Dampftempel, Bioneticum mit Farblichttherapie, Zen-Sauna mit Feng-Shui-Ruhebereich, Brandungswirlpool, Sonnendachgarten.

Wellness & Beauty: Kosmetikbehandlungen, Bäder und Partnerzeremonien, Wellness für werdende Mütter, Wasser-Schwebbett, Packungen, klassische Massagen, Lomi Lomi, orientalische Stempelmassage, ayurvedische Massage, professionelle Zahnpflege und Bleaching.

Sport & Aktiv: Fahrradverleih, Bootsverleih mit Wakeboard und Wasserski, Wandern, Nordic Walking, verschiedene Wassersportarten und Golf in der Nähe.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 170 Euro, Gesichtsbehandlung 78 Euro, Ganzkörperaromamassage 35 Euro, Spezial-Schwangerschaftsmassage 60 Euro. □

Lindner Parkhotel & Therme Bad Griesbach, Niederbayern

Am Kurwald 10, 94086 Bad Griesbach

Tel. 08532/280, www.parkhotel-badgriesbach.de

Lage: Auf einer Anhöhe über dem Rottal.

Zimmer: 159 Zimmer, davon 5 Suiten.

Schwimmbad & Sauna: Thermal-Mineralwasser-Innenbecken mit Wasserfall, Unterwasser-Massagedüsen, Thermal-Wildbachkanal, Thermal-Mineralwasser-Trinkbrunnen, Thermal-Mineralwasser-Hot-Whirlpools, Süßwasser-Sportaußenbecken, Liegewiesen und Poolbar; Finnische Sauna, Niedrigtemperatur-Sauna mit Lichteffekten, Dampfgrotte, Kaltwasser-Tauchbecken, großer Ruheraum.



Fotos: Lindner Hotels AG (3)

Wellness & Beauty: Klassische Schönheitsbehandlungen, Ayurveda-Kosmetik, Sung-Rei-, Hot-Stone-, Kräuterpelismassagen, Klangschalenmassage, Aromaölmassagen; Medical-Wellness-Angebote mit eigener Arztpraxis und hoteleigener Kurklinik.

Sport & Aktiv: Golf-Resort vor Ort; Nordic Walking, Wandern, Radfahren, Minigolf, Reiten, Tennis, Hochseilklettergarten in der Nähe, Schiffs-, Boots- und Floßfahrten auf Inn und Donau.

Preisbeispiele: Doppelzimmer ab 149 Euro, Ganzkörpermassage 42 Euro, Gesichtsintensivbehandlung 79 Euro, Hot Stone 110 Euro. 

IMPRESSUM

Verlag

Anschrift: (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

ÖKO-TEST Verlag GmbH, Postfach 90 07 66, 60447 Frankfurt am Main
Kasseler Str. 1 a, 60486 Frankfurt am Main;
HRB 25133 Amtsgericht Frankfurt

Telefon: 0 69 / 9 77 77 - 0

Telefax: 0 69 / 9 77 77 - 1 39

E-Mail: verlag@oekotest.de

Internet: www.oekotest.de

Geschäftsführer: Jürgen Stellpflug

Sekretariat: Susanne Düsterhöft

Bankverbindung:

SEB AG, Frankfurt,
Konto 1 282 054 600, BLZ 500 101 11;

Postbank FfM,
Konto 74 949 601, BLZ 500 100 60

Die ÖKO-TEST Verlag GmbH ist zu 100% in Besitz der ÖKO-TEST Holding AG. Die ÖKO-TEST Holding AG ist mehrheitlich in Besitz der DDVG (Deutsche Druck- und Verlagsgesellschaft).

Anregungen und Wünsche?

Sekretariat: Beate Möller

Tel. 0 69 / 9 77 77 - 1 36

E-Mail: redaktion@oekotest.de

Chefredakteur: Jürgen Stellpflug

Stellv. Chefredakteurinnen:

Regine Cejka, Karin Schumacher

Chefs vom Dienst: Peter Köbel, Volker Weitz

Redaktion: Annette Dohrmann, Birgit Schumacher

Autoren: Beatrice Maisch, Andrea Mertes

Redaktionsassistentz: Ines van Andel, Claudia Hasselberg, Anneke Ohnhaus, Thuy Nguyen, Elzbieta Podeszwa, Ingrid Pohl, Stefan Schell

ÖKO-TEST-Online: Patrick Junker (Leitung), Sandra Haller, Jelena Garic, Edigna Menhard, Telefon: 08 21 / 45 03 56-0

Verlagsgeschäftsführung: Patrick Junker

Anzeigenleitung (verantw.): Peter Stäsche

Anzeigen: Manuela Calvo Zeller (-1 44), Diana Edzave (-1 54), Prisca Feingold (-1 43), Sabine Glathe (-1 47), Gabriele Kaisinger (-1 48), Saasan Seiff (-2 14), Annette Kronsbein (-1 59), Annette Zürn (0 62 57 / 5 05 16 80).
Zzt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 25.

Anzeigenassistentz/-disposition:

Monika Schneiders (0 69 / 9 77 77 - 140)

E-Mail: anzeigen@oekotest.de

Verlagsrepräsentanzen:

Nielsen 2, 3a: HM Hünnewaldt Media GmbH, Egbert Hünnewaldt, Robert Koch-Str. 116-I, 65779 Ruppertsheim, Tel. 0 61 74 / 20 94 26, Fax 0 61 74 / 25 65 91, E-Mail: office@huenewaldt-media.de

Nielsen 3b, 4: Verlagsbüro Felchner, Sylvia Felchner, Andrea Dyck, Alte Steige 26, 87600 Kaufbeuren, Tel. 0 83 41 / 87 14 01, Fax 0 83 41 / 87 14 04, E-Mail: s.felchner@verlagsbuero-felchner.de, a.dyck@verlagsbuero-felchner.de

Automobil: Mediaservice Bernd Reisch, Schlosserstr. 12, 60322 Frankfurt am Main
Tel./Fax: 0 69 / 95 50 56 - 40; - 11
E-Mail: welcom@mediaservice-frankfurt.de

Online: ADselect GmbH, Tobias M. Zielke,

Bliersmeier Str. 80, 47229 Duisburg,
Tel. 0 20 65 / 25 56 74 - 3, Fax 0 20 65 / 25 56 73 - 9, E-Mail: zielke@adselect.de

Presseanfragen und Marketing:

Edigna Menhard, Susanne Düsterhöft
(0 69 / 9 77 77 - 2 01, Fax - 1 89)

Lektorat:

SCHLUSSREDAKTION.DE

Redaktionsschluss: 26. Mai 2009

Verantwortlich für den Inhalt:

Jürgen Stellpflug (VfSdP)

Urheber- und Verlagsrechte:

Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge, insbesondere auch Tests und deren Ergebnisse, sind urheberrechtlich geschützt. Der Rechtsschutz gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Kein Teil dieser Zeitschrift darf außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Nachdruck, Kopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Entsprechendes gilt auch für die sonstige Verbreitung, insbesondere in elektronischen Medien.

Erscheinungstermin: 15. Juni 2009

Vertrieb über den

Zeitschriftenhandel:

DPV Network GmbH,
Postfach 57 04 12, 22773 Hamburg,
www.dpv-network.de

Sie wollen abonnieren oder ein Heft bestellen?

ÖKO-TEST-Bestell- und Aboservice,
Postfach 13 31, 53335 Meckenheim
Telefon: 0 69 / 3 65 06 26 26

Telefax: 0 69 / 3 65 06 26 27

Bestellungen/Fragen:

E-Mail: bestellung@oekotest.de

Abonnenten:

E-Mail: abo@oekotest.de

Preise: Einzelhefte ÖKO-TEST Spezial: 5,00 Euro; Schweiz: 9,80 sFr.

Art Direction:

Ullrich Böhnke

Gestaltung/Layout: Ullrich Böhnke, René Böhrme, Jochen Dingeldein, Sina Kern, Maren Wiegner

Bildredaktion: Anja Jakuscheit, Iris Kaczmarczyk, Barbara Mehr

Druck/Belichtung: Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG

Papier: 100 % Recyclingpapier

ISSN 0948-2644

Fragen zu unseren Tests und Artikeln?

Verbraucherberatung

Ingrid Bader, Maren Behrendt,
Telefon: 0900 1 / 70 74 26 oder
0900 1 / 70 79 66.

Sprechzeiten: Mo., Mi., Do., Fr. 9 bis 12 Uhr,
Mi. 14 bis 16 Uhr.

Dieser Service kostet 1,24 Euro die Minute aus dem deutschen Festnetz.

Einfach leben

Lebensfreude ist nicht nur Glückssache. Jeder kann selbst viel dafür tun. Wir stellen Ihnen zehn Strategien vor, mit denen Wohlbefinden im Alltag gelingt.

Machen Sie ein Experiment: Nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand, denken Sie an Ihren Kleiderschrank – wahlweise auch Ihre Anrichte im Wohnzimmer oder den Dachboden – und schreiben Sie genau auf, was sich darin befindet. Und zwar von links oben nach rechts unten. Nicht schummeln – erst wenn Sie damit fertig sind, dürfen Sie nachgucken, ob es auch stimmt. Und? Ach, die alte Vase vom Flohmarkt haben Sie vergessen? Und den zweirei-

higen Blazer aus der vorletzten Saison auch? Zu guter Letzt auch noch den Schlitten, ein Erbstück von Opa, nur die Kufen müssten repariert werden...

Mal ehrlich: Wann haben Sie all diese Sachen zum letzten Mal benutzt? Schon lange her? Also dann, weg damit! Geht nicht, sagen Sie? Diese Dinge waren teuer, könnten wieder modern werden, haben einen sentimental Wert? All das ist Ausdruck eines falschen Sicherheitsdenkens und versteckter Ängste,

antworten Psychologen darauf. Die meisten Menschen heben Dinge nicht auf, weil sie diese irgendwann noch einmal gebrauchen könnten. Sondern weil diese Sachen für sie eine Art Unfallversicherung darstellen, einen Schutzschild gegen die Unwägbarkeiten des Lebens. Doch es verhält sich hier wie mit den meisten Versicherungen: Wenn es drauf ankommt, sind sie selten zu etwas nütze. Wer seine Angst vor dem Unvorhersehbaren überwindet und loslässt,

Kleine Schritte, große Wirkung:
Wer sein Leben ändern will, sollte
sich realistische Ziele setzen.

hat einen entscheidenden Schritt nach vorne getan. Deshalb: Schaffen Sie Platz und machen Sie sich ans Aussortieren.

Das große Entrümpeln – des Kleiderschranks, des Wohnzimmers oder des Dachbodens – kann der Auftakt sein, auch andere Lasten abzuschütteln. Und sich klarer auf das zu besinnen, was eigentlich wichtig ist. Das können soziale Bindungen zur Familie oder Freunden sein. Ein neues Hobby, ein neuer Sport. Oder die Freude an einem guten Essen an einer schön gedeckten Tafel. Kleine Dinge verändern, um die Chance für große Veränderungen zu haben: Das ist der Kern aller Wohlfühlstrategien. Manchmal braucht es dafür einen Befreiungsschlag. Also: Weg mit dem alten Nippes.

Die Wohnung und auch das Leben zu entrümpeln – das ist nur einer von zehn Tipps, mit denen Sie sich den Alltag ein wenig leichter machen können. Und damit sollten Sie besser heute als morgen anfangen – denn schließlich lebt man nur einmal.

Realistische Ziele setzen

Ab morgen wird alles anders? Sagen Sie das lieber nicht, denn zu viel auf einmal erreichen zu wollen ist der erste Schritt zum Misserfolg. In einem populären Spruch heißt es: „Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann; und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Nehmen Sie sich lieber kleinere Veränderungen vor, etwa täglich einen Apfel zu essen oder mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. Das motiviert zu weiteren Veränderungen. Schon kleine Schritte



Foto: Arto-7/fotolia.com

zeigen große Wirkung. Die Kombination von Bewegung und gesunder Ernährung etwa steigert das Wohlbefinden spürbar, lässt Sie frischer und strahlender aussehen und gibt Energie.

Beziehungen pflegen

Was wirklich zählt im Leben, sind gute Freunde und die Familie. Wer sich geborgen und gut aufgehoben fühlt, kann gelassener durchs Leben gehen und lebt gesünder als ein Einzelkämpfer – das zeigen Studien. Beziehungspflege hat deshalb oberste Priorität. Zeit für

ein Gespräch oder ein gemeinsames Essen mit der Freundin oder dem Partner sollte immer sein.

Gute Laune essen

Die Italiener wissen schon lange, dass Nudeln die Seele trösten. Das Wort Macaroni ist von dem griechischen Wort „macar“ abgeleitet – und das bedeutet „glücklich“. Dass Nudeln glücklich machen, bestätigt auch die Ernährungswissenschaft. Denn Nudeln enthalten reichlich Kohlenhydrate. Die stimulieren die Bildung von Serotonin, das im menschlichen Gehirn produziert wird. Serotonin sorgt – vereinfacht gesagt – für gute Stimmung. Also Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Reis, Pasta und Kartoffeln essen, denn sie enthalten viele Kohlenhydrate. Wer sich zudem mit Fettigem und Süßem zurückhält, erreicht ganz nebenbei sein Wohlfühlgewicht. Klingt langweilig? Ist es aber nicht. Der Speiseplan der Natur ist äußerst abwechslungsreich. Und Schlemmen ist erlaubt. Wichtig ist nur, die Balance zu halten und nach einem Abend mit Pommes und Eiscreme wieder zu gesunder Ernährung zurückzufinden. ▷



Foto: Banana Stock



Endlich weg damit: Das große Entrümpeln schafft Platz und ist der Anfang für Veränderungen.

rungen zu öffnen. Lassen Sie Ihren Geburtstag nicht ausfallen. Laden Sie ein paar Freunde ein. Sich ein bisschen feiern zu lassen, Geschenke entgegenzunehmen – das können Sie sich ruhig einmal im Jahr gönnen.

Auszeiten nehmen

Wer immer nur funktioniert, erfährt nicht, was das Wesentliche ist. Brechen Sie hin und wieder aus dem Hamsterrad aus und hören Sie auf Ihre innere Stimme. Das geht nur, wenn Sie sich Zeit für sich selbst nehmen und auf den Wechsel zwischen Phasen der Aktivität und Ruhe, zwischen Geselligkeit und Rückzug achten. In den Auszeiten können Sie überlegen, was wirklich wichtig ist. Sie müssen dafür nicht verreisen. Reservieren Sie einen Abend pro Woche für sich ganz allein – ohne Fernseher und Computer. Trinken Sie ein Glas Wein oder hören Sie schöne Musik und lassen Sie die Ereignisse der Woche Revue passieren. Das entspannt und macht aufnahmebereit für Neues. ▶



Das Leben entrümpeln

Schaffen Sie Platz für die schönen Dinge des Lebens. Weg mit dem verschlissenen Sessel, den Sie schon vor Jahren aufpolstern wollten, den zu engen Klamotten und den ungelesenen Zeitungen. Wann immer Ihr Blick darauf fällt, ärgern Sie sich über die unerledigte Aufgabe. Das zieht Energie ab. Verschenken Sie, was Sie nicht mehr brauchen, verkaufen Sie die Sachen auf dem Flohmarkt oder bringen Sie sie in die Kleidersammlung. Eine übersichtliche Wohnung anstelle von Gerümpelhaufen erfreut die Seele. Die Aufräumarbeiten sollten sich allerdings nicht nur auf die Wohnung beschränken: Trennen Sie sich von unliebsamen Bekanntschaften und treffen Sie sich in der Freizeit nur mit Menschen, die Ihnen etwas bedeuten.

Nein sagen

Wer es allen recht machen will, verliert selbst an Kontur. Nein zu sagen

heißt, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Das kann sehr heilsam sein, weil es das Selbstbewusstsein stärkt und Raum schafft für eigene Wünsche. Freundschaften brechen nicht auseinander, wenn Sie eine Bitte freundlich ablehnen. Sie können ja anbieten, gemeinsam eine Lösung zu finden. Das gilt auch am Arbeitsplatz, den Sie sicher nicht verlieren, wenn Sie begründen können, dass noch mehr Arbeit einfach nicht zu schaffen ist.

Rituale schaffen

Kinder schlafen besser ein, wenn sie jeden Abend etwas vorgelesen bekommen. Auch Erwachsenen tun Rituale gut – und sei es auch nur eine Tasse Tee täglich um die Nachmittagszeit. Sie geben Halt und Orientierung in Zeiten, in denen vieles in Bewegung ist. Man kann auch Rituale erfinden. Selbst kreierte Familienfeiern zur Sonnenwende zum Beispiel. Das hilft, Vergangenes zu verarbeiten und sich neuen Erfah-

Foto: Fancy

Foto: e-press-service.de/Dasepumpen



Jahrbuch Kleinkinder 2009

Die TESTs: Allergiemittel, Babyöle, Babyschlafsäcke, Babytees, Brühwürstchen, Durchfallmittel für Kinder, Fieberthermometer, Folsäure, Getreidebreie, Gummistiefel, Gute-Nacht-Breie, Halsschmerzmittel, Holzpuzzles, Hustenmittel, Schnupfenmittel, Kakao, Ketchup, Kinderbetten, Kinderfahrradsitze, Kindersonnenschutz, Lätzchen, Matschhosen, Muttermilchersatz, Neurodermitiscremes, Ovulationstests, parfümfreie Babypflege, Plüschtiere, Puppen, Schwangerschaftspflege, Schwangerschaftstest, Schwimmhilfen, Still-BHs, Wasser für Säuglingsnahrung, Wasserfarben, Wickelauflagen, Wundcremes, Wind- und Wettercreme, Zahnbürsten u.v.m.

Best.-Nr. J0901

8,90 €

Damit Ihre Kinder gesund groß werden: kompetente Tests und nützliche Tipps



Kompakt Babypflege

Die TESTs: Babywaschgele, Feuchttücher, Babycremes u.v.m.

Best.-Nr. K0904

3,90 €



Kompakt Kinderernährung

Die TESTs: Trinkmahlzeiten, Breie, Kakao, Multivitamine, Muttermilchersatz u.v.m.

Best.-Nr. K0811

3,90 €



Kompakt Kinderkrankheiten

Die TESTs: Babytees, Fieberthermometer, Impfstoffe, antiallergische Nasentropfen u.v.m.

Best.-Nr. K0803

3,90 €

Bestellen Sie im Internet: <http://shop.oekotest.de>
oder per Telefon: 069/ 365 06 26 26



Energie tanken: Ausreichend Schlaf ist wichtig, um richtig regenerieren zu können.

zu sorgen. Verschiedene Stehlampen setzen Akzente und lassen ein Zimmer wohnlicher erscheinen als eine einzige Deckenleuchte. Auch farbige Vorhänge, schöne Bilder und ein Blumenstrauß bringen eine gute Stimmung.

Aufgeschoben ist aufgehoben

Warten Sie nicht auf bessere Zeiten. Fangen Sie gleich damit an, Ihr Leben zu verändern. Wer nicht tut, was er sich vorgenommen hat, untergräbt das Selbstwertgefühl und bekommt ein schlechtes Gewissen. Die Unentschlossenheit wird noch größer – ein Teufelskreis. Und noch etwas: Ganz ohne Anstrengung geht es nicht. Der eigenen Unlust und Faulheit müssen Sie schon mit einer gewissen Härte und Ignoranz begegnen. Also geben Sie sich einen Ruck: einfach Schuhe anziehen und loslaufen oder die Ärmel hochkrepeln und den Keller entrümpeln. Sie werden sehen, es lohnt sich. □

Für Nachtruhe sorgen

Gehören Sie zu den Eulen, die abends so richtig munter werden? Oder treibt es Sie wie die Lerche morgens früh aus dem Nest? Wie auch immer: Wichtig ist, dass Sie ausreichend Schlaf bekommen. Denn Stimmung, Befindlichkeit und Tatendrang hängen sehr stark davon ab, dass der Körper sich erholen und regenerieren kann. Wie viele Stunden Schlaf der Mensch braucht, ist unterschiedlich. Am besten Sie finden selbst heraus, womit Sie sich am wohlsten fühlen. Ganz gleich welcher Typ Sie sind, ein Schlafzimmer mit etwa 18 Grad Celsius, eine gute Matratze, Dunkelheit und Ruhe fördern einen erholsamen Schlaf. Morgenmuffeln, die entgegen ihrem eigentlichen Rhythmus früh aufstehen müssen, sei empfohlen, den Wecker früh genug zu stellen und sich zum Wachwerden Zeit zu nehmen. Wechselduschen bringen den Kreislauf in Schwung.

Schönes genießen

Tragen Sie nur Kleidung, die Ihnen steht und in der Sie sich wohlfühlen. Eine Hose, die kneift, zu enge Schuhe oder ein Pullover, in dem Sie sich vorkommen wie in Sack und Asche, können den ganzen Tag verderben. Luftdurchlässige Naturstoffe in Ihren Lieblingsfarben lassen die Haut atmen und streicheln die Seele. Und das strahlen Sie dann auch aus. In der Wohnung lohnt es sich genauso, für eine angenehme Atmosphäre



Streicheleinheit für die Seele: mit einer Blume in den Lieblingsfarben oder einem schönen Duft.

Ratgeber Gesundheit 2009

Die TESTs: Zahnbürsten, Zahncremes, Schmerzmittel, Fitnessstudios, Wahltarife der Krankenkassen u.v.m.

Weitere Themen:

Individuelle Gesundheitsleistungen

Welche Untersuchungen sinnvoll sind

Schöne Zähne

Strahlend weiß und gesund – wie geht das?

Yoga

Welcher Stil zu Ihnen passt

Best.-Nr. N0905

7,50 €



Aktiv und gesund leben: Mit den richtigen Produkten kann man etwas nachhelfen



Spezial Alternative Heilmethoden
Die Themen: Homöopathie, Akupunktur, Phytotherapie u.v.m.

Best.-Nr. T0903

5,00 €



Spezial Rücken
Die Themen: Ursachen von Rückenschmerzen, moderne Therapien u.v.m.

Best.-Nr. K0909

5,00 €



Kompakt Vitamine & Mineralstoffe
Die TESTs: Multivitamine, Calciumpräparate, Vitamin-C-Präparate u.v.m.

Best.-Nr. K0901

3,90 €

Bestellen Sie im Internet: <http://shop.oekotest.de>
oder per Telefon: 069/ 365 06 26 26



Gesichtspflege ganz nach meinem Geschmack: Schaebens Masken 4 mal ausgezeichnet

Starten Sie noch heute Ihr ganz persönliches Wohlfühl-Programm mit einer Schaebens Wellness-Maske.

Damit haben Sie die Gewissheit, Ihrer Haut Entspannung pur zu gönnen. Unsere besondere Empfehlung für Sie: die Schaebens Beruhigungs Maske, Schoko Maske, Feuchtigkeits Maske und Luxus Maske. Alle vier Intensivpflege-Masken wurden von Öko-Test mit der Note „sehr gut“ oder „gut“ ausgezeichnet. Sie sind aufgrund

der wertvollen Pflegesubstanzen besonders wirksam und außergewöhnlich gut hautverträglich.

Die hochwertigen Schaebens Wellness-Masken im praktischen Portionsbeutel gibt es in vielen verschiedenen Sorten. Natürlich alle zum günstigen Preis in Ihrem Drogeriemarkt. Deshalb unser Tipp: **Jetzt ausprobieren und sich noch heute wohl fühlen.**

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN Schaebens Schoko Maske sehr gut Jahrbuch für Kosmetik 2007	ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN Schaebens Feuchtigkeits Maske sehr gut Magazin 03/2008 Rubrik Nachwirkungen	ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN Schaebens Beruhigungs Maske sehr gut Öko-Test Magazin 01/2008	ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN Schaebens Luxus Maske gut Öko-Test Magazin 05/08 im Test Neue Produkte
---	--	--	---

Schaebens
Fühl dich schön!