

Geschichten zum Lesen

3. AUSGABE **HOFNACHRICHTEN**

\*\*\*\*\*  
**DER  
STEIRER  
HOF**  
Bad Waltersdorf

**Von der  
Alltäglichkeit  
des Urlaubs**

Damals, heute, morgen

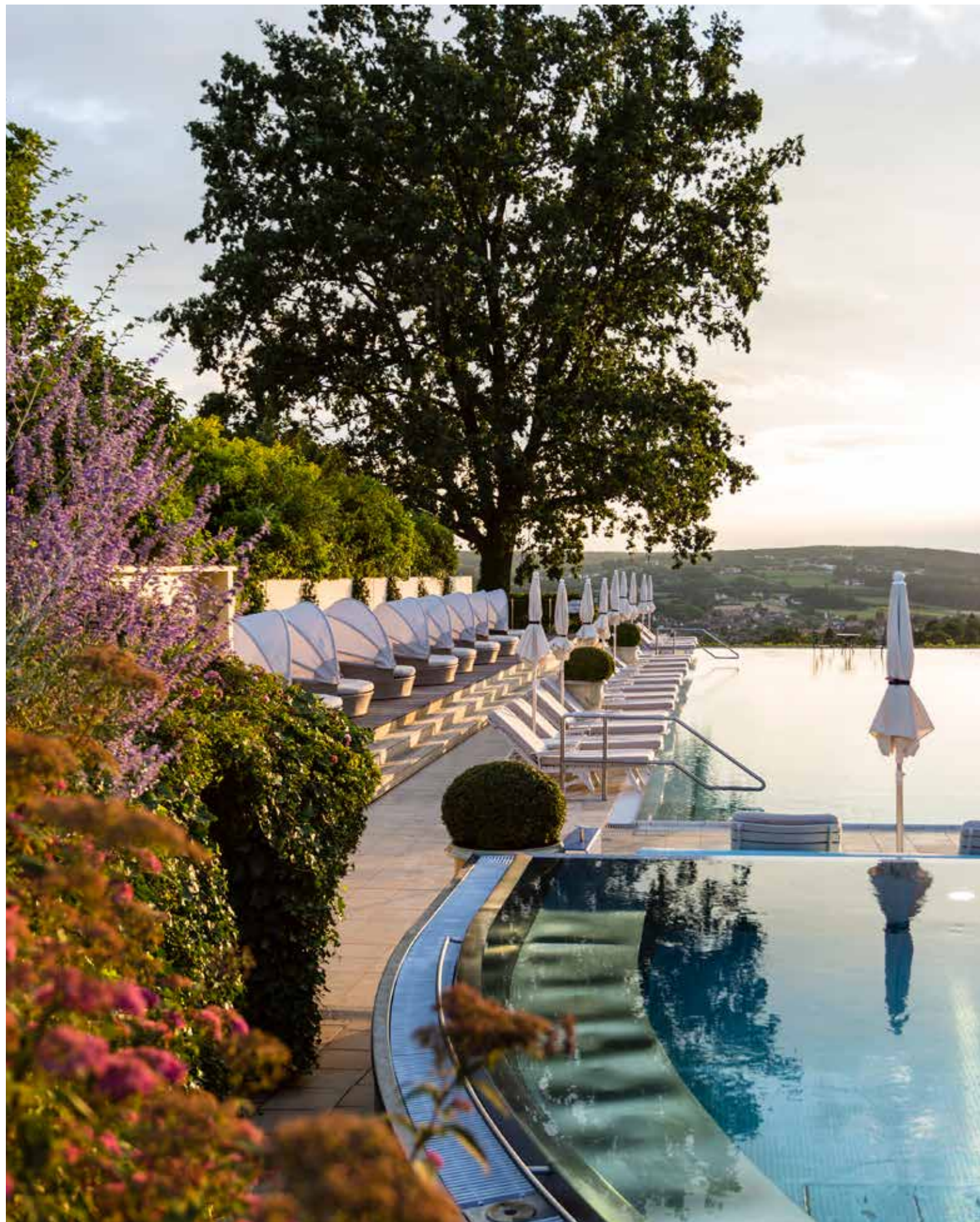
**Unerzählte  
Küchengeschichten**

Die nächste Generation auf  
päpstlicher Mission

**Move,  
Swing – Smile**

Ring frei im Steirerhof





# Urlaub, eintauchen in eine andere Welt!

**K**önnen Sie sich an die Zeit erinnern, in der Urlaub noch bedeutete, sich jeden Abend in Italien ein Eis zu gönnen? Mit einem guten Buch in der Hand oder einfach nur so auf der Liege die Sonne zu genießen? Als es noch ganz normal war, nicht erreichbar zu sein, sondern nur eine handgeschriebene Postkarte als Lebenszeichen zu senden? Nicht, dass wir dahin zurückwollen oder auf die Errungenschaften von heute verzichten möchten. Verstehen Sie uns nicht falsch. Vielleicht gelingt es uns aber, ein Stück dieser Einstellung von damals ins Jetzt zu holen. Die hatte aus unserer Sicht nämlich einiges Gutes und mit Sicherheit viel Erholsames zu bieten.

Damit Ihnen das ein wenig leichter fällt, arbeiten wir das ganze Jahr über daran, Ihnen hier im Steirerhof eine Anderswelt zu schaffen. Es soll eine Umgebung sein, in der Sie gar nicht Ihren wöchentlichen Tatort schauen, sondern lieber einen Digestif auf der Hotelterrasse trinken wollen. In der Sie Ihr Smartphone nur zum Fotografieren und nicht zum Abrufen der E-Mails aus der Tasche holen. In der Sie gar nicht nach den aktuellen Schlagzeilen verlangen, sondern lieber diese Hofnachrichten hier lesen. Wenn sich das für Sie gut anfühlt, dann machen Sie uns das schönste Geschenk. Denn dann haben wir unsere Aufgabe bestens erledigt, mit der wir uns tagein, tagaus beschäftigen.

Lassen Sie sich darauf ein, lesen Sie in aller Ruhe! Und wenn Sie damit nicht fertig werden, dann nehmen Sie die Hofnachrichten aus dem Steirerhof einfach mit nach Hause.



*Wm. Gruneweg*  
Ihre Familie Unterweger



# Inhalt



## 06 Gut Ding braucht Weile! Und Erfahrung

Eine Kolumne von Gunda Unterweger



08



48



50

## 42 Im Dienste des guten Geschmacks

Hinter den (Service-)Kulissen mit Steirerhof F&B-Direktor Christoph Wappel

## 07 Der lange Prinz und der Einklang der Vielfalt

Ein Märchen

## 08 Von der Alltäglichkeit des Urlaubs

Damals, heute, morgen

## 18 Vom Wasser zur Wellness

Eine kleine Geschichte der Kur

## 22 Die nächste Generation auf päpstlicher Mission

Unerzählte Küchengeschichten

## 28 Greendoing!

Der grüne Faden zieht sich durch.

## 36 Auf Sprechstunde im Steirerhof

Freude am Leben ist die beste Prävention!



22



28



54



58

## 48 Am Anfang war Wasser – am Ende Leben!

Dazwischen kommt der Steirerhof-Wein.

## 50 Fernweh nach dem Naheliegenden

10 Gründe für die Oststeiermark

## 54 Den Rhythmus im Blut

Im Gespräch mit Jazzmusikerin Simone Kopmajer

## 58 Ring frei im Steirerhof

Move, Swing – Smile

## 64 Die Geschichte eines Shops

Auf einen Bummel im Steirerhof

## 70 Nachwort

Abschließende Gedanken



36



42



64



70



Gedankengänge durch den Steirerhof.  
Von und mit Gastgeberin  
Gunda Unterweger



# Gut Ding braucht Weile! Und Erfahrung

**W**enn ich so durch den Steirerhof gehe, bewusst beobachte und die Energie spüre, dann denke ich oft: Wir haben's schon richtig schön hier. Und damit meine ich nicht nur die Umgebung, das angenehme Klima oder unser weitläufiges Hotel-Areal. Ich meine vor allem die Dinge, die über die Zeit gewachsen sind, die nur durch unsere Erfahrung und unser ständiges Streben nach Verbesserung entstehen konnten. Es wird Ihnen vielleicht schon aufgefallen sein, dass es bei uns nicht immer den neuesten Schrei zu finden gibt. Wir wissen nämlich nur zu gut, dass das Hippe von heute morgen schon wieder out sein und das modernste Möbelstück möglicherweise gar nicht viel zu ihrem Wohlbefinden beitragen kann. Und wenn ich wir sage, dann meine ich nicht nur meinen Mann und mich, sondern das gesamte Team, allen voran unsere Stellvertreter Karl Reitbauer und Christoph Wappel.

Manch einer möge ja sagen, wir seien in die Jahre gekommen. Gott sei Dank, denke ich mir da. Es wäre wirklich schade, wenn nicht. Und trotzdem gehen wir mit der Zeit. Mehr noch, wir sind ihr vielleicht sogar ein Stückchen voraus. Wer hätte vor 20 Jahren schon gedacht, dass Wasser zum Luxusgut oder die Versorgung mit hochwertigen Lebensmitteln gefragt sein wird denn je? Oder dass die Dienstleistung, die Sie im Urlaub erwarten, ganz und gar keine Selbstverständlichkeit mehr ist? Wir haben in all diesen Bereichen vorgesorgt. Vor allem aber, und das ist wohl die schönste Auszeichnung für uns, haben wir es geschafft, für Sie – unsere Gäste – ein harmonisches Umfeld zu schaffen, in dem Sie sich zurücklehnen und abschalten können.

Dazu tragen Sie übrigens mehr bei, als Sie vielleicht selbst denken. Wenn Sie ganz bewusst ein Stück durch den Steirerhof gehen, werden Sie sehen, was ich meine. Genauso wie es auch der lange Prinz einst für sich herausgefunden hat ...

Ihre Gunda Unterweger

# Der lange Prinz

und der Einklang der Vielfalt

## Wenn es eines gab, ...

... das der lange Prinz am liebsten tat – und zwar tagein, tagaus – so war es, die Menschen rings um sich zu beobachten. Stundenlang konnte er ihnen dabei zusehen, wie sie sich miteinander unterhielten und lachten, wie sie im Wasser plantschten oder leise Bücher lasen.

Es war ihm oft, als blicke er in eine bunte Blumenwiese, denn kein Mensch, den er sah, glich einem zweiten. Da waren Damen mit langen Haaren und Herren mit kurzen Bärten; Leute mit großen Augen und welche mit kleinen Händen. Und obwohl sie alle so anders waren, schienen sie doch im Einklang.

Das erstaunte den langen Prinzen und er wandte sich, Rat suchend, an seine Freundinnen, die winzigen Elfen und freundlichen Blumen, die mit ihm am Hof lebten. Schließlich kannten sie die Menschen, die zu Besuch kamen, schon länger.

Die weißen Orchideen erzählten ihm davon, dass der Mensch immer auf der Suche sei.

Oft könne er das, was er am meisten wolle, nur selten finden – und was der Mensch nicht wolle, sehe er ständig. Der lange Prinz war verwirrt. Was hatte dies mit seiner Frage zu tun? Seine Blumenfreunde kicherten, rieten ihm aber, die Menschen in den nächsten Tagen genauer zu beobachten.

Genau dies tat der lange Prinz. Er sah ihnen dabei zu, wie sie, etwas gestresst, den Hof betraten. Wie sie im Laufe der Zeit ruhiger wurden, durch den Garten flanierten oder sich im Wasser treiben ließen. Langsam verstand er: All diese Menschen waren anders – äußerlich. Im Inneren wollten sie jedoch dieselben Dinge. Jene Dinge, die sie in der Außenwelt so selten fanden, die hier, in seinem schönen Hof, im Überfluss vorhanden waren. Hier fanden sie zu sich selbst – und zueinander.

Der lange Prinz erkannte, dass seine Menschen tatsächlich wie eine Blumenwiese waren: so anders, aber doch so gleich in dem, wonach sie vom Leben strebten.



Verfasst von Anna Unterweger.



# Von der Alltäglichkeit des Urlaubs

**D**ieses Wochenende nach Venedig, nächsten Monat an den Gardasee und im Winter eine Fernreise nach Vietnam? Heutzutage keine Ausnahme mehr. Denn Reisen ist – beinahe – alltäglich geworden. Wie man mit der neuen Realität umgeht und was Urlaub heute im Steirerhof bedeutet? Werner Unterweger hat seine Gedanken in die Ferne schweifen lassen, um dann doch wieder hier anzukommen: bei der neu gelebten ‚Steirerhof privacy‘, die Ihren Urlaub noch ein wenig besser machen wird.

Schon Charles Darwin wusste: „Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel“. Etwas, das wohl alle Aspekte unseres Lebens betrifft – auch das Reisen, wie Steirerhof-Geschäftsführer Werner Unterweger weiß: „Die letzten 40 Jahre in der Tourismusbranche haben gezeigt: Veränderung ist die Konstante. Die Art und Weise, wie wir heute Urlaub machen, ist anders. Ebenso, was dieser für uns bedeutet.“ Auch während man im Steirerhof stets Neuem gegenüber offen ist, muss nicht jeder Trend sofort in die Tat umgesetzt werden. Oft zeigt der Blick in die Vergangenheit, was wirklich zählt. Welche sprichwörtliche Reise der Urlaub hinter sich hat und an welchen Punkten der Steirerhof Halt macht? Steigen Sie ein und lesen Sie. »





# Von der GESCHICHTE des Urlaubs

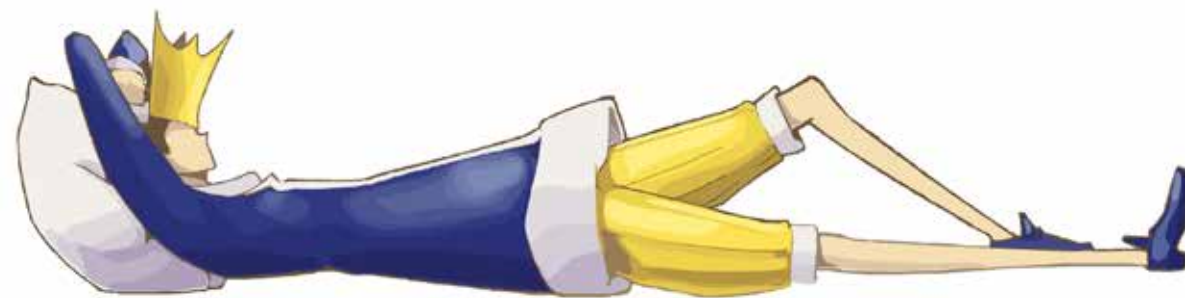


## Zweckmäßige Anfänge.

Die Selbstverständlichkeit, mit der viele von uns sich heutzutage auf Reisen begeben, ist ein relativ neues Phänomen. Das Urlauben, wie wir es heute praktizieren, hat eine lange Entwicklung hinter sich. Der Begriff selbst geht auf das alt- bzw. mittelhochdeutsche Wort „urloup“ zurück, also „Erlaubnis“. Was heute der Arbeitgeber ist, war einst der Lehnsherr, den man um Erlaubnis bitten musste, wollte man sich ein paar Tage freinehmen. Nicht etwa, um auf die Seychellen zu fliegen und die Füße in den Sand zu stecken, sondern, um sich aus religiösen Gründen auf Wallfahrt zu begeben. Von gesetzlich vorgegebenen Urlaubswochen war damals noch lange keine Rede – das sollte noch ein paar Jahrhunderte dauern.

## Große Touren, viel Grün und zwei Kriege.

Im 17. Jahrhundert wurden schließlich bereits aus anderen Gründen als der Religion oder des Handels weitere Strecken zurückgelegt: Junge Adelige begaben sich auf Grand Tour oder Kavaliertour, später stieß auch der Nachwuchs des gut betuchten Bürgertums hinzu. „Urlaub“ fand am eigenen Landgut statt – die sogenannte Sommerfrische, erstmals 1836 erwähnt, wurde ab Einführung der Eisenbahn im 19. Jahrhundert vor allem für die gehobene städtische Gesellschaft zum alljährlichen Fixpunkt. Wer das nötige Kleingeld besaß, machte sich mit seinen Kindern während der Sommermonate vermehrt in die österreichische Natur auf, fuhr ins Salzkammergut, nach Kärnten oder in den Wienerwald und quartierte sich in eigenen Villen oder Gasthäusern ein. Dort standen lange Spaziergänge oder Schwimmen am Programm – alles zum Zwecke der Erholung. Ein Trend aus der Vergangenheit, der in unserer Gegenwart ein Comeback feiert? Gut möglich, wie wir es auch hier im Steirerhof sehen. Doch dazu später mehr.



Zurecht darf behauptet werden, dass dies der Startschuss für den Tourismus war: Der Aufwärtstrend in den Fremdenübernachtungszahlen in Österreich und Deutschland war markant. Um die Jahrhundertwende galt das Reisen vermehrt regenerativen Zwecken, zu den Adelligen und dem reichen Bürgertum gesellten sich schnell Unternehmer, aber auch Lehrer, Beamte und Kaufleute. Unterbrochen wurde das Rennen der Reisebranche bis in die späten 1940er-Jahre von zwei Weltkriegen. In der Zwischenkriegszeit bereiteten jedoch wichtige Neuerungen den Weg für die Zukunft des Tourismus: Das Arbeiterurlaubergesetz wurde erlassen – in Österreich anno 1919 – und die Sommerfrische somit auch mittleren Schichten zugänglich.

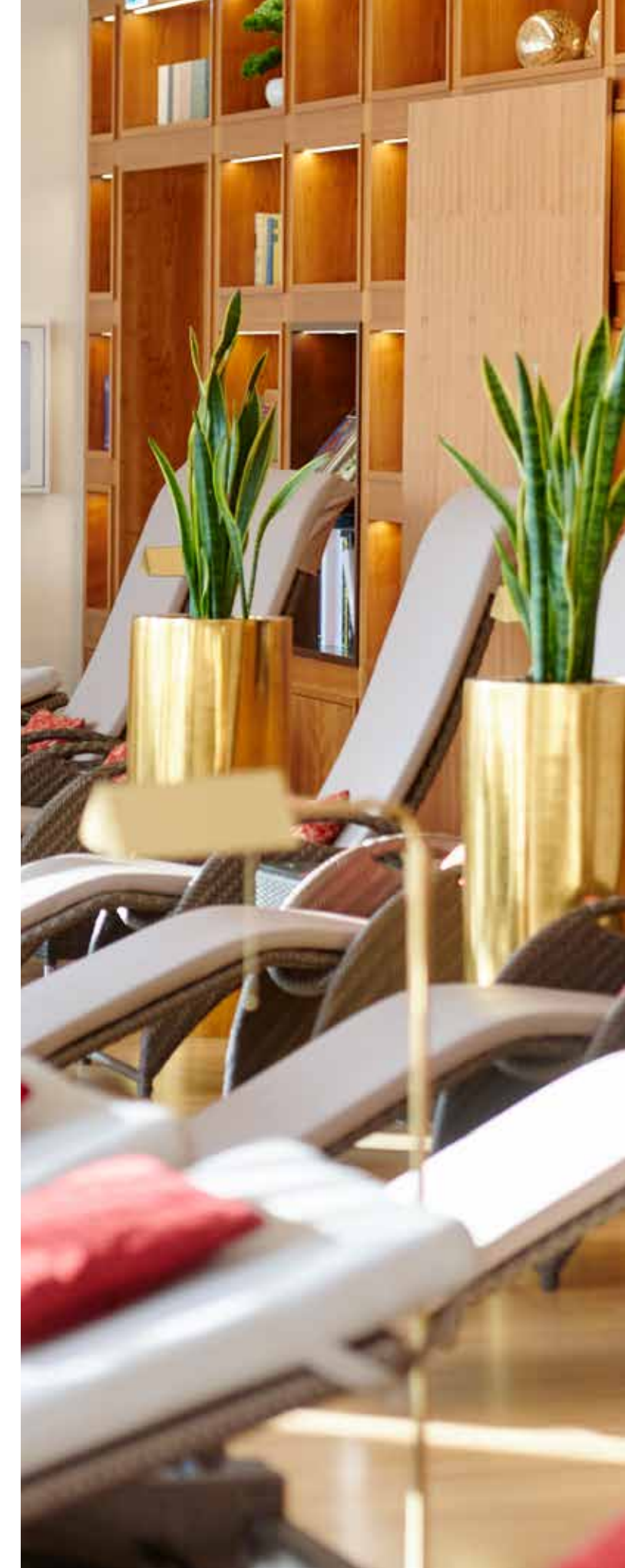
## Hallo, Tourismus: Von der Erlaubnis zum Erlebnis.

In den 1950ern gab die wachsende Wirtschaft den erneuten Anstoß: Der Aufschwung machte Urlaube – in späteren Jahren auch jene zum Meer – leistbar. Immer mehr Menschen besaßen jetzt ein Auto, Zugverbindungen waren stetig ausgebaut worden. Destinationen wie Lignano, Caorle und Jesolo wurden ab den Sechzigern zu wahren Pilgerorten der Österreicherinnen und Österreicher – und sind es bis heute geblieben.

Vom „Massentourismus“ in seiner heutigen Definition kann jedoch erst seit den späten Sechzigern des letzten Jahrhunderts gesprochen werden. Kommerzielle Reiseanbieter erschienen auf der Bildfläche. Charterflüge und Pauschalreisen erlebten ihre Höhenflüge. Die Konkurrenz wurde größer, mit ihr das Bestreben, besser und innovativer zu sein: Immer mehr Arten des Reisens wurden populär – von Bahn und Bus über Flüge bis hin zu Kreuzfahrten oder Clubs. Neue Ziele erschienen auf den Postkarten der Urlaubenden, die nun mehr Wohlstand und Freizeit als je zuvor besaßen. Erholung in Form eines Urlaubs eröffnete sich nun allen, vom Akademiker bis zum Arbeiter.

## Bestandsaufnahme.

Und heute? Die Aufbruchsstimmung hat Eingang in die sozialen Medien gefunden. Wir konsumieren das Reisen nicht mehr nur aktiv selbst, sondern auch passiv. Wir alle kommen mit dem Thema Urlaub in Berührung. Auch wenn die Qualität und Quantität differiert, steht fest: Reisen ist etwas Alltägliches geworden. »







„Willst du immer weiter schweifen?  
Sieh, das Gute liegt so nah. Lerne nur das Glück ergreifen,  
denn das Glück ist immer da.“

Johann Wolfgang von Goethe



Zahlreiche Studien belegen, dass schon zwei Stunden im Wald und auf der Wiese pro Woche förderlich auf unsere Gesundheit wirken. Wir können uns besser konzentrieren, schlafen ungestörter, sind weniger gestresst und auch unsere Vitalwerte profitieren vom vielen Grün.<sup>1</sup> Mit ein Grund, warum die Natur im Steirerhof seit jeher so viel Platz bekommt – etwa im großzügigen Garten-Spa mit seinem weitläufigen Kräutergarten, oder über das Aktivprogramm, das zu langen Radtouren in die Steirische Toskana ebenso lädt wie zum Walken in den umliegenden Wäldern und Weinbergen.



„Die Sommerfrische, der Urlaub im Grünen, in der Heimat, feiert langsam ein Comeback. Ein Trend, der immer Teil der Philosophie unseres Hauses war,“ sagt Werner Unterweger. „Wir müssen keine tausend Kilometer zurücklegen, um im Garten in einer Hängematte zu liegen – oft reichen eine oder zwei Stunden Fahrt und schon sind wir da: im Urlaub.“ Der schöne Nebeneffekt: Die lokale Wirtschaft wird gestärkt, der eigene CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks bleibt verhältnismäßig klein. »

## Von der BEDEUTUNG des Urlaubs

„Wer den Weg  
zur Natur findet –  
findet auch den Weg  
zu sich selbst.“

Klaus Ender

Öfter, weiter, einfacher und komfortabler? Die heutigen Erwartungshaltungen an den Urlaub unterscheiden sich eindeutig von jenen der Vergangenheit. Die Welt will gesehen, jede Sehenswürdigkeit von der Liste gehakt, jedes Erlebnis wahrgenommen und dokumentiert werden. Das klingt großartig – ob es auch die nötige Erholung bringt, ist eine andere Frage. „Die Sommerfrische, bei der das reine Sein in der Natur schon genug war, ist lange nicht mehr der Normalfall. Viele wollen weiter reisen oder, wenn sie schon im eigenen Land bleiben, die ultimative Urlaubserfahrung machen. Wenn wir bedenken, wie gut uns die Natur tut, geht das für mich in eine falsche Richtung“, so Werner Unterweger.



## Von der QUALITÄT des Urlaubs

Egal, wo der Urlaub hinführt, die Ansprüche sind gestiegen: Alles muss jederzeit und überall verfügbar sein. In Dubai das Kernöl, auf Mauritius die Pasta Bolognese, in Japan das Boxspringbett – die Gewohnheiten des Alltags folgen uns auf Schritt, Tritt und Flugmeile um die ganze Welt. „Die Zeiten, in denen Urlaub bedeutete, seine Gewohnheiten abzulegen und sich zur Gänze auf seine neue Umgebung einzulassen, sind zu einem guten Teil vorbei,“ weiß Werner Unterweger. Im Steirerhof versucht man, diesem Trend entgegenzuwirken und dem Ursprungsgedanken von Urlaub wieder mehr Raum zu geben. Ob das gelingt, hängt zum Großteil auch von den Gästen ab.

**„Beide schaden sich selbst: der zu viel verspricht und der zu viel erwartet.“**

Gotthold Ephraim Lessing

Das Credo lautet: Weniger ist mehr, Qualität vor Quantität. Auch aus den kleinsten Dingen wird das Beste herausgeholt. Neue Trends werden auf ihre Tauglichkeit und Langlebigkeit hin geprüft, bevor sie im Steirerhof umgesetzt werden: „Die Branche ist äußerst schnelllebig geworden. Ebenso die Trends, die jede Saison wechseln. Was für den Moment spannend ist, ist aber nicht zwangsläufig beständig und nachhaltig.“ Um Nachsicht wird gebeten: „Wir halten an gewissen Dingen fest, weil wir ihren Wert erkannt haben und wissen: Gutes setzt sich durch. Es muss nicht immer das Neueste sein.“

Was generell spürbar sei: der Mangel an qualitativ hochwertiger Dienstleistung. Genau die wird von den Gästen in der Fünf-Sterne-Hotellerie erwartet. Die Reisebranche sieht sich heute einer enormen Volatilität ausgeliefert. Abgesehen davon, dass es weniger Personal gibt, nimmt auch die Fluktuation zu. Darunter leidet die Qualität, und damit das gesamte Gästelerlebnis. Auch hier schwimmt der Steirerhof gegen den „Trend“: „Wir können uns glücklich schätzen, dass viele unserer Mitarbeiter:innen uns schon seit zehn oder mehr Jahren treu sind und unsere neuen Mitarbeiter:innen – und auch Gäste – auf Empfehlung zu uns kommen. Gute Dienstleistung ist zum wahren Luxus geworden.“ ))



### DER STEIRERHOF HAT ECKEN UND KANTEN UND WIR STEHEN DAZU.

Deshalb sagen wir auch ganz klar, was wir wollen und was wir nicht wollen.

#### JA! Das können Sie bei uns erwarten:

- Einzigartige Lage inmitten der Steirischen Toskana
- Ausgezeichnete Natur- und Vitalküche
- Anerkanntes gesundheitliches Vorsorgeinstitut
- 60.000 m<sup>2</sup> Garten-Spa, 3.000 m<sup>2</sup> Badelandschaft

#### NEIN! Das gibt es bei uns nicht:

- Kinder unter 12 Jahren
- Große Reisegruppen, Seminare, Tagungen
- À-la-carte-Restaurantgäste und Day-Spa-Besucher
- Animation und Clubatmosphäre



## Von der EINZIGARTIGKEIT des Urlaubs

Neben hohen Ansprüchen und dem Fernweh gesellt sich eine weitere Eigenschaft dazu, die den Urlaub von heute prägt wie nie zuvor: die Digitalisierung. Sie hat uns den Arbeitsalltag quasi versteckt in den Reisekoffer gepackt und sorgt dafür, dass wir rund um die Uhr, an jedem Fleckchen dieser Welt, erreichbar sind. Abschalten? Für viele heutzutage unvorstellbar; schließlich ist das Lesen der E-Mails doch keine Arbeit. Oder doch? „Wir alle reden ständig von der Work-Life-Balance, leben sie aber nur selten. Seit zwei Jahrzehnten dringt die Arbeit immer weiter in den Urlaubsbereich ein“, erzählt der Gastgeber von seinen Beobachtungen. „Hier noch ein schnelles Telefonat, da noch eine E-Mail: Das alles summiert sich. Der wirkliche Erholungseffekt stellt sich dabei nicht ein.“

**„Der Urlaub, wie wir ihn im Steirerhof kennen, soll den Gästen die Gelegenheit geben, ihren eigenen Rhythmus zu finden und das zu machen, wonach ihnen gerade der Sinn steht.“**

In den meisten Fällen ist schon unser Alltag fremdbestimmt: Wir richten unseren Zeitplan nach den äußeren Gegebenheiten, fügen uns der Taktung im Job. „Die Menschen bringen sich um einen Erholungswert, wenn sie ihre Alltagsgewohnheiten mit in die Auszeit nehmen. Der Urlaub, wie wir ihn im Steirerhof kennen, soll den Gästen die Gelegenheit geben, ihren eigenen Rhythmus zu finden und das zu machen, wonach ihnen gerade der Sinn steht.“ Smartphone und Laptop im Koffer lassen, antizyklisch urlauben, um mehr Individualität zu erfahren, das wäre eine Möglichkeit. Im Steirerhof bedeutet das: Länger schlafen oder vor dem Frühstück noch ein paar Längen im Outdoor-Pool ziehen. Die erweiterten Essens- und Wellnesszeiten nutzen. Oder eine andere Aktivität ausprobieren, für die man sonst keine Zeit oder einfach nicht die Muße findet. Aus der Fremdbestimmung ausbrechen und in sich spüren, was man gerade wirklich braucht. Das kann eben auch nur ein unaufgeregter Spaziergang durch den Kräutergarten sein.



## Von der ZUKUNFT des Urlaubs



Im Steirerhof werden Alltagsroutinen und Erwartungshaltungen geplant durchbrochen: „Es geht natürlich nicht darum, Gäste zu enttäuschen. Vielmehr wollen wir dabei helfen, abzuschalten. Wenn wir am Frühstücksbuffet keine Zeitungen anbieten, dann, weil wir möchten, dass unsere Gäste den schlechten Nachrichten zumindest für ein paar Tage den Rücken zukehren können.“ Kreiert wird das besondere Urlaubserlebnis nicht nur über herzlichen und ehrlichen Service, sondern auch über das Schaffen von stimmungsvollen Inseln der Erholung im Haus. Es sind Rückzugsorte, die viel Privatsphäre und Ruhe bieten, die Natur im und um den Steirerhof, aber auch Begegnungen mit Gleichgesinnten.

**„Die Jagd nach Erlebnissen weicht dem Sammeln von Energie.“**

„Wir arbeiten das ganze Jahr daran, den Menschen eine eigene kleine Welt im Steirerhof zu schaffen. Ein Refugium, fast wie eine Bühne, in deren Gestaltung wir viel Zeit und Liebe stecken. Hier ist auch der Gast gefragt, innezuhalten und seine Umgebung bewusst wahrzunehmen.“ Das Plädoyer des Gastgebers an Steirerhof-Besucher:innen: „Lassen Sie sich darauf ein, Urlaub zu machen! Keine Sorge, ein wenig Arbeit ist auch für die Workaholics unter Ihnen dabei. Denn den Alltag außen vorzulassen, fordert von unseren Gästen schon eine gewisse Disziplin,“ so Werner Unterweger.

Genau für diesen Zweck wurde Luxus im Steirerhof neu definiert: Bei der Steirerhof Privacy stehen Entschleunigung, viel Platz und wohltuende Ruhe am Programm. Die Jagd nach Erlebnissen weicht dem Sammeln von Energie. Ganz bewusst werden bestimmte Dinge nicht angeboten, um zu sensibilisieren, zu entschleunigen, um eine eigene Realität abseits von Arbeit, Trubel und Hektik zu schaffen. Und wer weiß – vielleicht ist es eben jenes Ausbrechen aus der Alltäglichkeit des Urlaubs, das den Steirerhof immer wieder so besonders macht. ●

<sup>1</sup> Jimenez, DeVille, Elliott, Schiff, Wilt, Hart, James: Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. [Int. J. Environ Res Public Health: 2021]. Quelle: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8125471/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8125471/)



# Vom Wasser zur Wellness

## *Eine kleine Geschichte der Kur*

**S**anus per aquam: gesund durch Wasser. Wir alle wissen heute um die heilende Wirkung des flüssigen Elements. Nicht nur im Alltag, sondern besonders im Wellnesssektor spielt es eine zentrale Rolle. In den vergangenen beiden Jahrzehnten wurde die Reise zu Wohlfühlzwecken sogar zu einem der wichtigsten Bereiche im Tourismus. Das verwundert nicht: Denn die Sehnsucht nach ganzheitlichem Wohlbefinden und vor allem einem gesunden Körper ist seit jeher fest in uns verankert.

Moderne Wellness, wie wir sie heute kennen, mag eine recht junge Erscheinung sein, greift jedoch auf die Jahrtausende alte Tradition des Heilbadens zurück. Schon die Kelten und antiken Griechen wussten um die gesundheitsfördernde Wirkung des nassen Elements. Vor allem jenes Wasser, das aus den Tiefen der Erde, angereichert mit allerlei Mineralstoffen und oft angenehm warm, an die Oberfläche trat, faszinierte die Menschen schon immer. Und auch die gesunde Wirkung war ihnen bekannt. So wurden genau jene Orte, die sich über sprudelndes Thermalwasser freuen konnten, zu wahren Pilgerstätten. Melos, die Thermopylen oder die Insel Lesbos sind nur ein paar Beispiele. Erinnerungen an heutige Wellnessaufenthalte werden wach, wenn man sich dieses überlieferte Prozedere aus den griechischen Asklepios-Tempeln vor Augen hält: Besucher:innen badeten oder tranken von der Heilquelle, um anschließend, gehüllt in Tücher, auf einer sogenannten Kline einen Heilschlaf zu halten. Von ihm erhoffte man sich prophetische Träume.

In den folgenden Jahrhunderten trugen die Römer, die sich von den Griechen inspirieren ließen, die Badekultur zu neuen Höhen. Sie errichteten riesige Bade- und Thermenanlagen, wie zum Beispiel die Caracalla-Therme in Rom, die nicht nur über erste Dampfschwitzbäder, sondern auch Büchereien, Gymnastik- und Versammlungsräume oder Frisüre verfügte. Ein imposanter Bau, der mit dem Untergang des weströmischen Reiches in Vergessenheit geriet.

Über das Mittelalter trat das Wissen um die Heilkraft des Wassers vorübergehend in den Hintergrund – zumindest im Westen, denn im Osten etablierten die Araber das Hamam. Baden sei gesundheitsschädlich, so der Konsens. Erst während der Renaissance begann man wieder, vermehrt Heilquellen aufzusuchen, um gängige Leiden des Stoffwechsels oder der Verdauung zu behandeln. Die ersten Besuche waren dabei eher schlecht als recht für die Gesundheit. Die Gastehäuser waren dürftig, zumeist wurde auf ärztlichen Verweis hin zu oft und auch zu lange gebadet.

Im 18. Jahrhundert schließlich befasste sich die Balneologie eingehender und auf wissenschaftlicher Ebene mit dem Thermalwasser. Man entwickelte Bade- und Trinkkuren, spezielle Badehäuser, die auf größere Gästezahlen ausgerichtet waren, entstanden. Die ersten Kurorte wurden offiziell ausgerufen. Der Sprung ins heiße Wasser ist en vogue geworden. Im 19. Jahrhundert nahm die Geschichte um Kur und Wellness richtig Fahrt auf. Große, luxuriöse Hotel- und Badeanlagen fanden ihren Platz in ganz Europa. Kurorte wurden mit dem Beinamen „Bad“ versehen, und begannen, wirtschaftlich wie kulturell aufzublühen. Berühmte Persönlichkeiten wie Johann Wolfgang von Goethe, Ludwig van Beethoven oder das österreichische Kaiserpaar Franz Joseph I und Elisabeth waren gern gesehene Gäste in Karlsbad, Bad Ischl, Baden oder Wiesbaden. Der Kurort war ein gesellschaftlich und politisch wichtiger Ort, an dem nicht nur das Bad an sich, sondern auch Bewegung, gesunde Ernährung, das seelische Heil und die sozialen Bedürfnisse eine Rolle spielten. Bald schon baute auch das Bauerntum kleine Bäder – die frühe Form der Wellness war in alle Schichten vorgedrungen.

„Mens sana in corpore sano –  
Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“

Und dann war Schluss, von einem Jahr aufs nächste. Dem Kult ums heilsame Nass bereiteten der Erste sowie der Zweite Weltkrieg ein jähes Ende. Die Bäder dümpelten bis in die 1970er Jahre, spärlich besucht, vor sich hin. Eher zufällig als gewollt, im Zuge der Suche nach dem schwarzen Gold, rückten Thermalquellen wieder ins allgemeine Interesse. Einige von ihnen wurden nun erstmals entdeckt – darunter auch jene von Bad Waltersdorf, auf die man bei Ölbohrungen im Jahr 1975 stieß.

Die heißen Funde waren der Startschuss in Richtung moderne Wellness. Eigens auf das körperliche Wohlbefinden und Wellbeing ausgerichtete Luxushotels und weitläufige Thermen entstanden. Ab den späten Siebzigern wurde der Sektor stetig ausgeweitet – Saunen, Behandlungen wie Massagen oder kosmetische Treatments, Ruhebereiche und Fitnessstudios gehören heute zum Standardprogramm. Der Globalisierung haben wir es zu verdanken, dass auch fernöstliche Traditionen wie Ayurveda, Qigong oder Yoga Einzug in die westliche Wellness halten. Daneben tragen wissenschaftliche und kosmetische Innovationen zur Entwicklung der Medical Spas bei.

Mittlerweile zählt die Wellness zu den wichtigsten und wachstumsstärksten Bereichen des Tourismus – Deutschland, Österreich und Italien sind beständig unter den Top 10 der wichtigsten Destinationen des Sektors zu finden. Wie das Wasser selbst ist der Wellnessbereich im Fluss – versiegen wird er so bald nicht wieder, bestimmt auch nicht bei uns im Steirerhof. ●





„  
Kein Genuss ist  
vorübergehend.  
Der Eindruck,  
den er hinterlässt,  
ist bleibend.

“

Johann Wolfgang von Goethe



Unerzählte Küchengeschichten

# Die nächste Generation auf *päpstlicher* Mission

**D**er eine ist leidenschaftlicher Ernährungswissenschaftler, der andere durch und durch Genussmensch. Zusammen bilden Roman Lechner und Andreas Gradwohl das Sous-Chef-Duo unter der Leitung von „Küchen-Papa“ Johann Pabst. Wie sie die Steirerhof-Küche bereichern, auf welche Ernährungsroutinen sie schwören und was sie über große Fußstapfen denken? Das und mehr genießen Sie auf den nächsten Seiten ... »





„Wer sich ausgewogen ernährt und auf Kräuter setzt, kann auf jegliche Fastenkuren oder Nahrungsergänzungsmittel verzichten.“

Roman Lechner

Wir treffen sie zwischen Apfelbäumen und hauseigenem Kräutergarten. Die beiden gebürtigen Steirer hat ihr Karriereweg nach den Lehr- und Wanderjahren zurück in den Steirerhof geführt. Roman Lechner hat hier bereits gelernt und ist nach Top-Adressen in Kärnten, Osttirol und Vorarlberg wieder bei seinen Wurzeln gelandet. Seit 2017 ist er als Sous-Chef bei der Menü- und Dienstplangestaltung federführend, ist aber auch regelmäßig als Entremetier am Beilagen- und Suppenposten zu finden. Er selbst isst, worauf er gerade Lust hat, und zwar alles, was schmeckt. Nur nicht morgens, da trinkt der selbsternannte Frühstücksmuffel ausschließlich Kaffee. Beeinflusst wird seine Kochkunst stark von der Kraft einheimischer Kräuter, die er in seiner Zeit am Arlberg in Oberlech kennen und schätzen gelernt hat. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Tee aus frischer Schafgarbe? Der bringt die Zellregeneration in Schwung und macht fit für den Tag. Am Steirerhof-Tee-Buffer gibt es je nach Saison auch frische Kräuter für individuell zusammenstellbare Teemischungen.



#### ROMAN LECHNER

- Kräuterfan und Genussmensch
- Seit 2017 Sous-Chef im Steirerhof
- Wichtigste Stationen: Landhaus Bacher, Grandhotel Lienz, Burg Vital Resort Oberlech, Schlosshotel Velden
- Schätzt an Andreas: sein diplomatisches Geschick

„Essen soll immer Energie geben, niemals rauben. Vieles ist auf eine ausgewogene Ernährung zurückzuführen.“

Andreas Gradwohl

Seit 2019 steht Roman Andreas Gradwohl zur Seite. Nach seiner Lehre im Thermenhof Paierl in direkter Nachbarschaft folgten Stationen in Wien und am Pössnitzberg. Zuletzt war er als Sous-Chef für die erfolgreiche Entwicklung des Steak-Restaurants Das Grambacher in der Nähe von Graz verantwortlich. Der Bau des eigenen Hauses brachte den Jungpapa zurück in die Region. Johann Pabst kannte er von früher und durch seine Bücher. Im Steirerhof werkt er hauptsächlich am Fleischplatz und als Saucier. Sein breites Wissen hat sich der diplomierte Ernährungstrainer im Selbststudium angeeignet und mit einem Diplomlehrgang abgerundet. Seine Begeisterung für Sport und gutes Essen lassen ihn immer wieder Neues lernen – und auch ausprobieren. „Es muss alles mit Fakten belegt sein und auch selbst erprobt werden. Dann macht es erst richtig Spaß!“ So wurde auch schon mal die Ernährung für einen Monat komplett umgestellt. ))



#### ANDREAS GRADWOHL

- Sportlicher Ernährungsexperte
- Seit 2019 Sous-Chef im Steirerhof
- Wichtigste Stationen: Hotel Sacher Wien, Gut Pössnitzberg
- Schätzt an Roman: seine Ehrlichkeit, Direktheit und Offenheit



„Egal, was man kocht, bei allem ist Leidenschaft und Fachwissen notwendig. Das ist die wahre Kunst des Kochens!“

Roman Lechner

### Fleisch, Fisch oder doch vegetarisch?

Ausgewogenheit ist das Maß aller Dinge. Essentiell ist für beide Sous-Chefs im Steirerhof die Herkunft der Produkte, beim Fleisch außerdem die artgerechte Tierhaltung. Dazu kommt das Bedürfnis, Neues beizusteuern, den Menüplan verstärkt auf Jahreszeiten anzupassen und auf eine leichte, gesunde Kost zu setzen, die dennoch Raffinesse hat. So wird zum Beispiel vermehrt mit Vinaigretten, Essigen und Säuren gearbeitet. Und auch das vegetarische Angebot wird ständig verbessert bzw. auch vegan zubereitet. Das findet Akzeptanz, auch beim Steirerhof Gast. 20 bis 30 Prozent mehr Veggie-Bestellungen wurden in den letzten drei Jahren verzeichnet. Aufwändiger in der Zubereitung sind diese Gerichte nicht.

Kreativität ist also gefragt – und zwar vom gesamten Steirerhof-Küchen-Team. „Erst wenn jeder seinen Senf dazugibt, wird es ein buntes Kunstwerk“, erzählt Roman Lechner. „Je mehr Ideen in ein Küchenkonzept mit einfließen, umso vielfältiger wird es. Viele Köche verderben eben nicht den Brei.“ Immerhin soll der Gast täglich aus mehreren Menüs wählen können. So lässt man Neuankommlinge auch gerne selbstständig werken und pickt sich dann heraus, was wirklich gut funktioniert. Das Menü entsteht im Steirerhof nicht streng nach Plan, sondern auch mal spontan. Je nachdem, was tagesfrisch geliefert wird. „Es ist ein Vorausplanen mit flexiblen Bausteinen, wo sich jedes Team-Mitglied einbringen und auch verwirklichen kann. Die Arbeit soll auch Spaß machen.“ Ein Gericht, wie es der Gast zu sehen bekommt, ist übrigens keine Einzel- sondern eine Teamleistung. Alleine beim Anrichten sind mindestens zehn Handgriffe nötig, bis der Teller präsentier- und servierfertig ist.

Auf Allergien und Unverträglichkeiten wird genauso Rücksicht genommen wie auf spezielle Wünsche. Allerdings ist nicht immer alles umsetzbar. „Da bitten wir auch den Gast um Verständnis. Unser Ziel ist es, die beste Ganztags-Kulinarik zu bieten. Wir sind aber nicht auf Diäten spezialisiert“, gibt Andreas Gradwohl zu bedenken.

### Kochen in großen Fußstapfen

Als steirisches Doppel in der Steirerhof-Küche fühlen sich die beiden überaus wohl. „Das ist wie in einer Beziehung. So lange sind wir noch nicht zusammen, da trägt man noch die rosa-rote Brille“, erzählt Roman Lechner schmunzelnd. Sie kochen auf derselben Wellenlänge, das bringt Entspannung in den Küchen-Alltag. Als päpstliche Nachfolger sehen sich die Sous-Chefs allerdings noch nicht. „Es ist, wie wenn ein Bauer seinem Buben den Hof übergibt, da gibt es Reibereien. Im Großen und Ganzen geht es bei uns aber friedlich zu“, vergleicht Roman Lechner. Oftmals fast zu freundlich, setzt Andreas Gradwohl nach. Der allgemein raue Umgangston, wie er in den



„Köche sind die unkompliziertesten Gäste, weil sie wissen, welcher Aufwand hinter einem Gericht steckt und froh sind, überhaupt etwas zu essen zu bekommen.“

Andreas Gradwohl

80er-Jahren seinen weitverbreiteten Ruf hatte, herrscht hier nicht. Dennoch ist die Branche immer noch sehr männerlastig. Zuhause bei Andreas Gradwohl darf aber auch die Frau aufkochen. Das schmeckt selbst dem Profi.

Für den Jungpapa ist der Job ein Segen fürs Familienleben. Durch flexible Arbeitszeiten betreut er seinen Sohn vormittags komplett und kann so viel wertvolle Zeit mit ihm genießen, die andere nicht haben. Kulinarisch achtet er daheim nun noch mehr auf gesunde und hochwertige Lebensmittel, verzichtet großteils auf Milchprodukte, setzt dafür vermehrt auf frisches Obst und Gemüse sowie Eiweiß aus Hülsenfrüchten. Den goldenen Ernährungstipp gibt es für ihn nicht. „Das muss jeder für sich selbst herausfinden.“ Die erste Mahlzeit

am Tag ist dabei wichtig und soll Energie geben – wann auch immer diese stattfindet. Pausen zwischen den Mahlzeiten aktivieren zudem die körpereigene Müllabfuhr.

Der Kochkunst im Steirerhof zuhause nacheifern sollte man übrigens nicht. Der Unterschied zwischen Hausmannskost und gehobener Hotelküche ist schon alleine im Aufwand und dem Knowhow begründet. „Ich mache das 14 Stunden am Tag. Es wäre tragisch, wenn meine Mama besser kochen würde als ich. Ich repariere ja auch mein Auto nicht selbst“, sagt Roman Lechner. Mit nach Hause nehmen kann sich der Gast dennoch etwas: ein paar Steirerhof Produkte aus dem Shop zum Beispiel und die Vorfreude auf den nächsten genussreichen Aufenthalt im Steirerhof. Mit diesem Küchen-Team wird's garantiert nicht langweilig. ●



# GREENDOING!

**N**achhaltig, umweltfreundlich und zugleich auf der ganzen Linie genießen? Wer im Steirerhof urlaubt, der kann das mit gutem Gewissen tun. Denn der „grüne Gedanke“ ist hier überall zu finden – angefangen bei der Kulinarik, die stolz ihre Grüne Haube trägt, über die Geothermie, die das Haus mit Wasserkraft am Laufen hält, bis hin zu den ganz kleinen Dingen, die in ihrer Gesamtheit Großes bewirken.

## Der grüne Faden zieht sich durch.

Grüner Tourismus liegt im Trend! Das bestätigt auch der Sustainable Travel Report der globalen Buchungs-Plattform booking.com vom Juni 2022: 81 Prozent der insgesamt 30.000 Befragten aus 32 Ländern gaben an, dass ihnen nachhaltiges Reisen wichtig sei. Immerhin 70 Prozent entscheiden sich tatsächlich für eine nachhaltige Unterkunft. Wir suchen also nach Urlaubserlebnissen, welche die Umwelt nicht belasten und gleichzeitig den eigenen ökologischen Fußabdruck verringern. Gut so! Im Steirerhof wurde darauf nämlich schon Wert gelegt, als der Trend selbst noch grün hinter den Ohren war: „Wir sahen uns schon immer in der Pflicht, nicht nur für unsere Gäste und das Hotel, sondern auch für die Umwelt nach dem Bestmöglichen zu streben,“ weiß Geschäftsführer Werner Unterweger. ))



„Im Steirerhof zieht sich nicht nur der rote, sondern auch der grüne Faden durch.“

Werner Unterweger





## Grün, grün, grün, sind alle Gedanken im Steirerhof!

Ankommen, entspannen und sich dem Luxus mit all seinen Annehmlichkeiten hingeben? Absolut. Dabei umweltbewusst und nachhaltig agieren? Selbstverständlich. Im Steirerhof beschäftigt man sich tagtäglich damit, die Dinge der Umwelt zuliebe anders zu machen und damit auch dem Beinamen der Steiermark – „Grüne Mark“ – alle Ehre zu erweisen.

Gastgeber Werner Unterweger ist überzeugt von diesem Weg, den er im Hotel bereits seit Jahren verfolgt: „Wir optimieren unser Fünf-Sterne-Haus beständig im Großen und Kleinen – das beginnt bei Energie- und Stromeffizienz und geht bis hin zum Interieur. Lieber investieren wir in eine hochwertige Ausstattung, die wir dann auch pflegen, statt der Wegwerfphilosophie anheim zu fallen und vergänglichen Trends nachzujagen.“

★★★★★  
STEIRERHOFNACHRICHTEN



„Wir optimieren das Hotel beständig im Großen und Kleinen – das beginnt bei Energie- und Stromeffizienz und geht bis hin zum Interieur.“

Was repariert oder renoviert werden kann, muss nicht zwangsweise ersetzt werden. So wurden etwa 90er-Jahre-Wittmann-Stühle von einem Tapezierer in die Moderne geholt. Lokale Handwerksbetriebe werden unterstützt, bewährt Gutes beibehalten.

Investitionen in die Schonung von Energie-Ressourcen stand im Steirerhof immer schon im Fokus – und das lange bevor es zum allgegenwärtigen Thema wurde. So wurden beispielsweise 170 Minibars eingebaut, die nur ein Zehntel des gewöhnlichen Energie-Bedarfs haben. Um Heizkosten zu sparen, wurden die Schiebeelemente bei Fenstern und Türen bereits vor Jahren dreifach verglast. Auf der anderen Seite hält man am altbewährten Zimmerschlüssel fest und verwehrt sich dem modernen Keycard-System.

### Um- und mitgedacht

Das „grüne Gedankengut“ des Steirerhofs und der Trend hin zum nachhaltigen Tourismus der letzten Jahre wird auch den Gästen mit auf die Urlaubsreise gegeben „Das Umdenken ist spürbar,“ weiß der Geschäftsführer. Das beschränke sich nicht nur auf gebrauchte Handtücher, die nicht sofort auf dem Boden landen und für längere Zeit in Verwendung bleiben. Auch Themen wie Lichtverschwendung oder Ressourcenschonung bekommen mehr Gewicht. Lasse ich die Lampen während meiner Abwesenheit im Zimmer brennen? Brauche ich wirklich fünf Handtücher für einen Saunagang? – diese Fragen gehören bei den Steirerhof-Gästen gedanklich zum Urlaubsalltag. „Und das selbstverständlich, ohne große Diskussionen. Auch unsere Gäste merken: Das Thema Nachhaltigkeit im Tourismus betrifft beide Seiten. Sie selbst genauso wie ihre Gastgeber.“ »

### WAS IST EIGENTLICH ... ... GRÜNER TOURISMUS?

Grüner beziehungsweise nachhaltiger Tourismus strebt danach, die negativen Auswirkungen und Umweltbelastungen, die der Tourismus mit sich bringt, auszubalancieren. Das beinhaltet zum einen kürzere Anreisen – und zwar nicht mit dem „Klimakiller“ Flugzeug, sondern bestenfalls mit Bus oder Zug – aber auch die Wahl eines nachhaltigen Hotels, das auf sauberen Strom, Bio-Kulinarik oder Abfallvermeidung baut und das Umweltbewusstsein der Gäste stärkt.



## Wärme aus der Tiefe



**„Im Inneren unserer Erde herrscht extreme Hitze, die genutzt werden will: Die hydrothermale Geothermie versorgt uns mit Wärme und Strom.“**

Anstatt auf der Suche nach Energie für den Steirerhof in die Ferne zu schweifen, geht es hier in den Untergrund. Denn Hunderte Meter unter dem Boden von Bad Waltersdorf liegt ein wahrer Schatz in Sachen Energieerzeugung: Wasser. Das kostbare, nasse Gut aus dem Erdinneren füllt nicht nur die Thermalbecken der Region, wo es für Wohlbefinden und entspannte Stunden sorgt, es heizt auch das ganze Haus.

Angefangen hat alles vor etwa 37 Jahren, als man 1975 auf der Suche nach Öl hinab in die Tiefe bohrte – und statt des „schwarzen Goldes“ heißes, mineralhaltiges Wasser vorfand. Ein kostbares Gut für die Region, wie sich in den kommenden Jahrzehnten herausstellen würde. Kurze Zeit darauf, anno 1981, eröffnete die erste Geothermietherme Österreichs: ein Meilenstein in der grünen Energiewirtschaft. Dabei wird das Wasser aus den 1.200 Meter tief gelegenen Gesteinsschichten unter Bad Waltersdorf, das mit 62 °C zutage tritt, genutzt, um der Region – im wahrsten Sinne des Wortes – einzuheizen.

Das heiße Gut wird in den lokalen Schulen, dem Kindergarten, im Freibad, einigen Privathäusern und im Steirerhof selbst verwendet. „Wir heizen unser Hotel zur Gänze mit dem heißen Wasser aus der Tiefe, der Rest füllt unsere Thermalpools. Die Geothermieanlage macht uns unabhängig und autark. Das Gebiet rund um die Heiltherme ist außerdem fast emissionsfrei!“, freut sich Werner Unterweger. Damit ist der Steirerhof das größte Hotel Österreichs, das komplett mit Thermalwasser beheizt wird – eine echte Errungenschaft. ))



### WAS IST EIGENTLICH ...

### ... GEOTHERMIE?

Unter unseren Füßen brodelt es: Geothermie setzt auf Heißwasservorkommen in einer Tiefe von 400 bis 3.500 Metern, die zur Erzeugung von Energie und Wärme genutzt werden. Dabei wird das Wasser an die Oberfläche gefördert, wo es zur direkten thermischen Nutzung und Heizung genutzt wird. Danach wird es wieder ins Erdinnere rückgeführt, wo es sich wieder erhitzen kann. Ein nachhaltiger Kreislauf – beständig, umweltfreundlich und unabhängig von Umweltgegebenheiten. Hauptgrund dafür, dass diese Art der Energiegewinnung so selten zum Einsatz kommt, ist das Fündigkeitsrisiko. Denn Wasser muss über eine hohe Temperatur, ausreichende Fördermenge und Qualität verfügen, damit es sich zum Wärmegewinn eignet.





## Wenn die Küche eine Grüne Haube trägt

Im Steirerhof wird noch viel weiter grün gedacht: In der Küche stehen Nachhaltigkeit, Saisonalität, Regionalität und Bio-Qualität auf dem Speiseplan. Und das seit über zwanzig Jahren. „Als wir diese Dinge damals etablierten, verlangten weder Gäste noch Gesellschaft danach. Heute sind es Standards“, erinnert sich Werner Unterweger. Die grüne Gourmet-Geschichte begann mit lokalen Kooperationen; man wandte sich an die Bauern der Region, kreierte gemeinsam mit ihnen Gerichte, die auf jenen Dingen aufbauten, die tatsächlich im nahen Umfeld des Steirerhofs produziert wurden.

Als Mitglied und Mitbegründer der Grünen Haube, die in Graz ihren Ursprung nahm, steht das Haus seit jeher für gesunde, österreichische Natur- und Vitalküche. Die Lizenzierung erfolgt jährlich neu und wird durch Beratungen, Kontrollen und Schulungen ergänzt. Die Grüne Haube bedeutet auch, dass die Produkte, die Gäste täglich am Buffet und auf ihren Tellern vorfinden, fast zur Gänze aus heimischer Landwirtschaft bezogen werden. „Uns geht es dabei nicht nur um Gesundheit, sondern auch darum, ob Lieferketten sinnvoll und nachhaltig sind“, erklärt Werner Unterweger.

Der Steirerhof strebt stets danach, die genauen Abläufe, die tatsächliche Verwendung und Verwertung der Lebensmittel zu optimieren. Das bringt auch mal Einschränkungen mit sich, etwa im Winter. Durch das saisonale Versprechen suchen Gäste während der kalten Jahreszeit vergebens nach Produkten wie Erdbeeren. Nachhaltigkeit wird also zu hundert Prozent gelebt, auch, wenn das vermeintliche Nachteile mit sich bringt: „Wenn wir eines nicht betreiben, dann ist es ‚Greenwashing‘. Ein Glas statt eines Plastikbechers ist reines Marketing. Wenn man im Dezember Produkte auf dem Buffet findet, die tausende Kilometer zu uns reisen müssen, oder das Angebot dreimal so hoch wie die Nachfrage der Gäste ist, dann hat es nichts mehr mit Nachhaltigkeit zu tun.“ Im Steirerhof bekommt der Gast regionale Qualität anstelle von undurchdachter Quantität – und das schmeckt er auch. ●

### WAS IST EIGENTLICH ... ... VITAL- UND NATURKÜCHE?

Der Steirerhof wurde von der Grünen Haube für seine österreichische Vital- und Naturküche ausgezeichnet. Das bedeutet, dass die Gerichte im Hotel aus kontrolliertem heimischem Anbau stammen, frei von Nahrungsmittelzusatzstoffen sowie ökologisch und tiergerecht sind. Der Fokus liegt hierbei auf pflanzlichen Lebensmitteln, die nicht nur schmecken, sondern auch gut tun – so ist der Steirerhof ein wahrer Jonglierkünstler, wenn es um die richtige Balance zwischen Ballaststoffen und Mineralien, Spurenelementen, Enzymen und ungesättigten Fettsäuren geht.



# Auf Sprechstunde im



Freude am Leben  
ist die beste Prävention!

# STEIRERHOF

**D**as Thema Gesundheit ist im Steirerhof omnipräsent. Von der heilenden Wirkung des Thermalwassers über die regionale Verwöhnkulinarik bis hin zum sanften Aktivprogramm, das Ziel ist eine ganzheitliche Recreation über den Aufenthalt hinaus. Wer seine persönliche Gesundheit noch genauer unters Stethoskop nehmen möchte, ist in unserem innovativen Kompetenzzentrum für Prävention, Rehabilitation und Regeneration genau richtig. Dr. Martin Cappy weiß, wobei es bei der Vorsorge wirklich ankommt. »



### Zurück zum Ursprung

Gesundheitsvorsorge, also die bewusste Steuerung, wie man altert, ist in der Medizin so aktuell wie nie zuvor. Tatsächlich beginnt die Prävention schon vor der Zeugung, also nicht erst mit der Geburt. Faktoren wie die sportliche Aktivität und Ernährungsweise der Eltern spielen in der Epigenetik eine wesentliche Rolle. Besonderen Einfluss auf die Gesundheit nimmt neben der Schwangerschaft auch die Erziehung im Kindesalter. „Die Prävention im Kindesalter wird am meisten unterschätzt. Hier ist vieles steuerbar, was später schwer aufzuholen ist“, weiß der Allgemeinmediziner. So sollte man den Drang zur Bewegung, den Kinder oft haben, sicher nicht stoppen, sondern gezielt steuern und mit Freude verknüpfen.

„Wer Freude am Leben hat,  
verlängert es.“

Dazu kommen die zwei großen Säulen Ernährung und Bewegung. Richtig ausgeführt und bewusst genossen sind sie die essentiellen Grundpfeiler eines gesunden Lebens. Daraus resultiert neben einem starken Immunsystem vor allem auch ein guter, erholsamer Schlaf. Im Steirerhof kann sich der Gast wertvolle Impulse für beide Bereiche holen und dabei sein persönliches Leistungspotential kennenlernen. „Die Leistungsfähigkeit ist der einzige Wert, der tatsächlich mit der Sterblichkeit korreliert“, weiß Sportmediziner Dr. Cappy. Durch eine Diagnostik mit angeschlossenem, medizinisch betreutem Training im Steirerhof kann diese gezielt gesteigert werden. Denn es ist meist ein Zuviel oder Zuwenig, das dem Körper die Energie raubt. Übrigens beim Essen genauso wie in der Bewegung.

### Die Sache mit der Gesundheit

Was sind nun aber die Do's, wenn es um die eigene Gesundheit geht, die jeder regelmäßig machen kann und soll? Neben dem Grundpaket an Vorsorgeuntersuchungen, wie sie auch von der Krankenkasse vorgeschlagen werden, sind es individuelle Themen, die man im Auge haben sollte. „Ist jemand subjektiv beschwerdefrei, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, ohne regelmäßige Arztbesuche alt zu werden.“ Zu beachten sind familiäre Grundvoraussetzungen, aus denen in der Anamnese vieles abzuleiten ist. ))



### ZUR PERSON

Dr. Martin Cappy ist Arzt für Allgemeinmedizin und Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie. Neben seiner klassischen ärztlichen Tätigkeit arbeitete er jahrelang als Sport- und Hotelarzt an den besten Adressen und greift im ganzheitlichen Gesundheitsbereich auf einen reichen Erfahrungsschatz zurück. Die Neugier und Freude an der Medizin, aber auch sein Einfühlungsvermögen machen ihn zum ersten Ansprechpartner in allen medizinischen Fragen im Steirerhof.





„Kein Mensch  
gleicht dem  
anderen. Deshalb  
gibt's im Steirerhof  
nichts von der  
Stange.“



#### GESUNDHEIT IM STEIRERHOF

Präventionsprogramme im Steirerhof sind vielfältig und hochgradig individuell. Neben den von der Sozialversicherung vorgeschlagenen Vorsorgeuntersuchungen können auch Leistungs- und Ultraschalldiagnostik, spezielle Labor- und kardiologische Untersuchungen bis hin zur körperspezifischen Stoffwechselanalyse und Kalorienbemessung durchgeführt werden. Und das alles in besonders ruhiger und entspannter Atmosphäre.

Gibt es in der Verwandtschaft einen Herzinfarkt, wird unter anderem eine regelmäßige Leistungsdiagnostik empfohlen. Bei Darmkrebserkrankungen ist eine Darmspiegelung in kürzeren Intervallen ratsam. Bei psychischen Erkrankungen bietet es sich an, neben Bewegung und Ernährung, frühzeitig auf Entspannungstechniken bis hin zur Sauerstofftherapie IHT zu setzen. „Gesundheit ist eben hochindividuell. Kein Mensch ist vergleichbar mit einem anderen. Deshalb gibt's im Steirerhof nichts von der Stange.“ Bei der Ernährung verhält es sich ähnlich. Viele Erkenntnisse können heute aus dem Mikrobiom heraus erschlossen werden und so Aufschluss geben, was jedem einzelnen wirklich gut tut. Im Steirerhof kann man sich auch dazu Impulse holen. „Es gibt eben nur einen Pabst. Und den haben wir.“

#### Freude gibt's umsonst!

Dass regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährungsweise Körper und Geist Gutes tun, ist klar. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, ihre Lebensgewohnheiten dahingehend zu ändern. Ist es das mangelnde Wissen über den eigenen Körper, das Fehlen an Achtsamkeit mit sich selbst oder der damit verbundene Verlust an der Freude? Die ist nicht messbar, mit keinem Geld der Welt zu kaufen und dennoch essentiell, wenn es um die nachhaltige Prävention geht.

„Alles, was mit Freude und  
Achtsamkeit gemacht wird, ist gut.“

Wie schaffen wir es nun aber, diese Freude (zurück) ins Leben zu bringen? Zum Beispiel, indem wir Intervallfasten nicht als Mode-Trend, sondern als die normale Ernährungsform begreifen und bewusst genießen. Oder Sport an der frischen Luft nicht als Zwang, sondern als wunderbares Privileg sehen, bei dem wir nicht nur einiges erleben sondern auch erdenken können. Wussten Sie, dass alleine das Gehen unglaublich viele neuronale Prozesse auslöst, die unsere Gedanken in Schwung versetzen? Diese gibt's gratis zur Bewegung dazu – am schönsten rund um und im Steirerhof. ●



*Hinter den  
(Service-)Kulissen mit  
Steirerhof F&B-Direktor  
Christoph Wappel*

# Im Dienste des guten GESCHMACKS

**R**einen Wein, den schenkt Christoph Wappel bereits seit 2010 im Steirerhof ein. Und das mit besonders viel Freude an der Dienstleistung. Seine Geheimzutat für guten Service: Zufriedenheit, begleitet von einem anständigen Schuss Herzlichkeit. Im Interview spricht der diplomierte Sommelier über flexible Arbeitszeitmodelle, welche Vorzüge der Beruf mit sich bringt und natürlich die schönste Nebensache der Welt: guten Wein. »



## Ein Schluck Steirerhof: Das Hotel legt großen Wert auf beste Reben der Region – im Weinregal steht bereits ein eigener edler Tropfen mit hauseigener Etikette.

Er ist gekommen, um zu bleiben: Sieben Jahre lang zog Christoph Wappel von einem Ort zum nächsten, eignete sich zwischen den Gipfeln der Alpen sein Können und Wissen an. So schön sich die Gegend um Tirol, Vorarlberg und Salzburg auch präsentierte, was schlussendlich sein Herz gewann, war die Steirische Toskana. Hier fand er im Steirerhof nicht nur Beruf und Berufung, sondern auch ein zweites Zuhause.

Ob man nun in Österreich bleibt oder für ein Jahr nach Japan geht – die Welt steht der Gastronomie und Hotellerie offen. Für Christoph Wappel, heute F&B-Manager im Steirerhof, war der Weg dorthin kein geplanter. „Ich hatte immer schon Spaß an der Arbeit und half in meiner Jugend bei Zeltfesten aus“, erinnert er sich zurück. „Nach der Schule wollte ich für ein Jahr auf Saison gehen und dann Publizistik studieren. Wie wir aber sehen, ist es dann doch anders gekommen!“ Gut so, finden auch die derzeit 48 Mitarbeiter:innen im Steirerhof-Service-Team für Restaurant, Pool- und Hotelbar.



Als Teil der Geschäftsführung darf Christoph Wappel selbstbestimmt arbeiten und entscheiden. Ein Vertrauen, das er zu schätzen weiß und auch seinem Team weitergibt. Als Gastgeber und Vertretung von Familie Unterweger ist er erste Ansprechperson für die Gäste im Steirerhof.



Irgendwann jedoch möchte jeder Mensch Wurzeln schlagen. Für Christoph Wappel war der perfekte Ort hierfür: Der Steirerhof.

### Bleiben, wo Möglichkeiten wachsen

Dass jemand einem Haus so lange treu bleibt, ist heutzutage längst nicht mehr üblich – dabei ist Christoph Wappel kein Einzelfall im Steirerhof. Während eine hohe Fluktuation in der Branche mehr Regel als Ausnahme ist, sind viele Kolleg:innen bereits seit zwanzig Jahren, einige sogar seit der Eröffnung, im Steirerhof tätig. Die Gründe: Aufstiegsmöglichkeiten, Flexibilität und ein gutes Arbeitsklima stehen hier an der Tagesordnung.

Christoph Wappel weiß warum. „Wir sind ein äußerst familiärer Betrieb – die Arbeit mit Familie Unterweger und im Team ist sehr persönlich und herzlich. Wertschätzung ist nicht nur ein Wort, sie wird tatsächlich gelebt.“ Auch in Sachen Flexibilität. „Man muss heute flexibler auf jede einzelne Person eingehen. Wir haben bereits 18 verschiedene Zeitmodelle für unsere Mitarbeiter:innen mit unterschiedlichen Dienstzeiten – und sind nicht abgeneigt weitere hinzuzufügen.“

Von der Möglichkeit, die Arbeitszeit individueller gestalten zu können, profitiert Christoph Wappel seit vielen Jahren selbst. Als Vater eines Sohnes erinnert er sich gern an die vielen Stunden, die er mit ihm im Babyalter verbringen konnte, bevor es um 13 Uhr ins Hotel ging – eine Seltenheit unter arbeitenden Vätern. „Das ist etwas, dass im Service und vor allem im Steirerhof möglich ist. In der Bank oder im Büro ist das undenkbar.“ »



### Das Geheimnis hinter dem perfekten Service?

Es gibt eines! „Exzellenter Service wie aus dem Lehrbuch ist schön und gut, aber nichts wert, wenn das Personal nicht mit Freundlichkeit bei der Sache ist. Wir haben das Glück, ein Team zu haben, das Spaß am Job hat, diesen gerne und zudem auch hochprofessionell macht.“ Darauf achtet der F&B-Direktor auch, wenn er selbst einmal Service genießt. „Die perfekte Technik ist mir dabei weniger wichtig.“

Und auch die Weinauswahl ist für den diplomierten Sommelier und Restaurantleiter von essenzieller Bedeutung. Stolze Etiketten lagern im Weinkeller des Hauses, mehr als 250 davon stammen aus Österreich. Ein klarer Fokus auf nationale, und vor allem regionale Tropfen, der sich über die Jahre bewährt hat. „Natürlich stehen auch internationale Klassiker auf der Karte, das erwartet der Gast. Der Schwerpunkt ist und bleibt aber bei den heimischen Reben.“

ES WIRD EIN  
STEIRERHOF-  
WEIN SEIN!

Wie dieser  
entstanden ist?  
Blättern Sie gleich um,  
lesen Sie weiter ...

## „Ein Lächeln ist die kürzeste Entfernung zwischen zwei Menschen.“

Victor Borge

Positiv überrascht ist Christoph Wappel von der Region um Bad Waltersdorf, deren Weinqualität in den vergangenen Jahren enorm gestiegen ist. Einen Favoriten hat er dennoch nicht. Vielleicht wird's ja der eigens für den Steirerhof produzierte Wein, der schon jetzt auf der Weinkarte zu finden ist. Mit Partner:innen aus der Region werden immer wieder gemeinsame Produkte entwickelt, die dann unter der Marke „Der Steirerhof“ dem Angebot im Haus nochmals die Haube aufsetzen. Dazu zählen zum Beispiel auch der Steirerhof-Schinken oder ein spezieller Gin, an dem Christoph Wappel gemeinsam mit den Barkeepern zurzeit tüftelt. Alles im Dienste des guten Geschmacks! ●





# Am Anfang war **WASSER** – am Ende **LEBEN**

*Und dazwischen kommt der Steirerhof-Wein...*

**V**ielleicht haben Sie ihn bereits entdeckt – im Restaurant, auf der Weinkarte oder auch im Shop. Dort steht der Steirerhof-Wein in guter Gesellschaft neben anderen hauseigenen Produkten. Sie alle haben eines gemeinsam: Hinter ihnen steckt ein durchdachtes Qualitäts-Konzept genauso wie die Leidenschaft zur Region. So stammt auch der Neuzugang aus einer der besten Lagen in der Südsteiermark.

## **Typisch steirisch, besonders kraftvoll**

Für die erste Edition des Steirerhof-Weins wollte F&B-Direktor Christoph Wappel nichts von der Stange und dennoch etwas, das die Verbundenheit zur Region ausdrückt. In enger Zusammenarbeit mit Dominik Hilger ist es ein Sauvignon Blanc Reserve 2019 von Ried Kranachberg geworden. Kräftig ausgebaut mit feinen Paprika-Nuancen und floralen Noten ist er perfekter Begleiter auch zum Hauptgang – wie etwa zu hellem Fleisch oder Fisch – und kann zum gesamten Steirerhof-Abendmenü genossen werden.

Die erste Abfüllung der Steirerhof-Wein-Edition <sup>o</sup>1 zählt 1.000 Flaschen. Zum Zeitpunkt der Entstehung dieser Hofnachrichten wurde bereits an der zweiten Edition gearbeitet. Weitere werden folgen.

Ein Sammlerwert ist also nicht ausgeschlossen.

Alle Produkte aus der Steirerhof-Linie können Sie auch für Zuhause in unserem hauseigenen Shop erwerben.

## **Das Auge trinkt mit**

Von Grund auf durchdacht präsentiert sich auch das Etikett der ersten Edition. Dem Gedanken „Am Anfang war Wasser – Am Ende Leben“ folgend, zeichnet es ein Stimmungsbild aus dem Steirerhof, das genügend Platz zur individuellen Interpretation lässt. Das Thema Wasser, aber auch die Einbettung der Region Südsteiermark mit seinen fruchtbaren Böden, der hügeligen Landschaft, dem uneingeschränkten Weinblick und der entschleunigten Lebensqualität vereinen sich auf minimalistische und illustrative Art und Weise. ●





# FERNWEH

nach dem

# Naheliegenden

**W**enn sich das goldene Licht der späten Nachmittagssonne über die sanften Hügel der Oststeiermark ergießt, so wähnt man sich – zurecht – für einen kurzen oder langen Moment in die Toskana versetzt. Wer schon hier war, weiß: Rund um Bad Waltersdorf wird das pure Sein zelebriert, die steirische, und wohl schönste Art des Dolce Vita. Und trotzdem – die Region wird immer wieder gerne unter ihrem Wert geschlagen. Hier lesen Sie ein paar Argumente, warum es sich umso mehr lohnt, die schöne Oststeiermark zu bereisen ...

„Es gibt nur zwei Weisen,  
die Welt zu betrachten:  
Entweder man glaubt,  
dass nichts auf der Welt ein Wunder sei,  
oder aber, dass es nichts als Wunder gibt.“

Albert Einstein

### Willkommen in der Steirischen Toskana!

Es ist ein besonderer Charme, welcher der Region südlich der Fischbacher Alpen und des Wechsels innewohnt. Genussvolles Sein-Dürfen, das Un-Perfekte und viele magische Kraftorte zeichnen die Oststeiermark ebenso aus wie ihre sanften Hügel und das milde Klima. Die heilsamen Thermen waren bereits der k. u. k.-Aristokratie ein Begriff: Ins Vulkanland kam man zur Regeneration. Auch heute noch sind sie Anziehungspunkt für viele Ruhe- und Energiesuchende. Vom Vulkanismus ist die fruchtbare Erde geblieben, aus der herausragende Tropfen der Region, angefangen bei Welschriesling bis hin zu Morillon, entspringen. Sanft bergauf und bergab schlängeln sich die Wege durch das Land. Egal ob Sie nun zu Fuß oder doch mit dem Rad unterwegs sind, es lohnt sich – spätestens, wenn die Sonne tief am Firmament sitzt und den Himmel rotgolden färbt. »



# 10 Gründe, warum wir die Oststeiermark so lieben

**1. Wo der Genuss daheim ist.**  
Egal ob erlesene Weine, süßer Most, das ikonische Kürbiskernöl oder der feine Vulcano-Schinken, Kulinarik wird in der Oststeiermark großgeschrieben. Wie auch bei uns im Steirerhof.

**2. Mediterranes Flair.**  
Das milde Klima und die sanften Hügel mit ihren Wäldern und Weinbergen prägen die Region rund um den Steirerhof. So wähnt man sich fast schon in Italien.

**3. Magische Plätze, heilsame Weg.**  
Quellen und Naturdenkmäler, uralte Tempelplätze, geheimnisvolle Höhlen, Kirchen und Wallfahrtsorte – die Oststeiermark ist voll von diesen speziellen Kraftplätzen, wo sich die Verbundenheit mit der Natur und dem innersten Selbst noch besser spüren lassen. Viele davon sind vom Steirerhof aus erreichbar. Fragen Sie gerne nach!

**4. Imposante Schau an der Schlösserstraße.**  
Die Oststeiermark zählt zahlreiche eindrucksvolle Burgen, wie die trutzige Riegersburg und charmante Schlösschen, die entlang der Schlösserstraße liegen. Die Konzentration an Schlössern ist hier tatsächlich die höchste der ganzen Welt.

**5. Heilendes Sprudeln.**  
Vulkane, die vor Jahrmillionen das Landschaftsbild prägten, machen sich heute nur noch unterirdisch bemerkbar: Sie erhitzen das mineralstoffreiche Wasser tief unter der Erde und speisen damit die steirische Thermal-Badelandschaft – wie auch unsere im Steirerhof.

**6. Versteckte Märchenreiche.**  
Allerorts gibt's hier Erstaunliches: Etwa die älteste Schauhöhle Österreichs, die Grasslhöhle. Sie wurde 1760 entdeckt und aufgrund ihres spektakulären Tropfsteinwaldes liebevoll als „das Märchenschloss“ bezeichnet.

**7. Die Kultur der Kelten.**  
Die Steiermark war Heimat eines Volkes, um das sich zahlreiche Mythen ranken: der Kelten. Dort, wo heute christliche Bauten stehen, befanden sich meist heidnische Kultplätze. Aber auch Hügelgräber und Lochsteine, Ausgrabungen ehemaliger Siedlungen und andere Orte, etwa der Ringkogel, zeugen von der keltischen Vergangenheit der Oststeiermark.

**8. Römische Genussbereitschaft.**  
Lange siedelten die Römer in Österreich – und hinterließen neben Landvillen, etwa in Löffelbach, und Siedlungsspuren auch ihre Liebe zum Baden, zu lukullischen Genüssen und dem süßen Nichtstun.

**9. „Des is halt der steirische Brauch“.**  
Brauchtum und Tradition sind noch immer fester Bestandteil der Kultur. Man feiert den Jahreszeitenwechsel mit dem Reisigmann, oder macht sich ans Blochziehen, also an einen Fruchtbarkeitsritus. Besonders Ostern mit der Fleischweihe und den lodernden Osterfeuern wird noch allerorts traditionell begangen.

**10. Wanderparadies Oststeiermark.**  
Nirgendwo sonst ist das Wandern so sehr mit Genuss verbunden. Es geht über sanfte Hügel von Buschenschank zu Buschenschank, auf Themen- und Lehrpfaden wird auch der Geist gefordert. Und Sport-Begeisterte finden auf Bergen wie dem Hochlantsch ihr Gipfelglück. ●



„Es ist sehr spannend,  
in beide Rollen zu schlüpfen:  
Als Gast genieße ich  
den Steirerhof in vollen Zügen,  
doch auch als Musikerin  
fühle ich mich  
rundum wohl.“

Simone Kopmajer



*Im Gespräch mit  
Jazzmusikerin Simone Kopmajer*

# Den Rhythmus *im Blut*

**S**ie hat die ganze Welt bereist und gilt als Österreichs international erfolgreichste Jazzsängerin der Gegenwart. Ihre charismatische Art zieht sofort in den Bann. Im Steirerhof war sie zunächst inkognito unterwegs, bis sie auch hier „entdeckt“ wurde ... »





Orte der Inspiration findet Simone Kopmajer im Steirerhof viele.  
Wie hier in den Korbsesseln am Plateau des Kräutergartens.

„Es ist diese ganz besondere Energie, die hier fließt. Du bist anonym und doch von Herzlichkeit umgeben, du fühlst dich heimelig, wie im eigenen Wohnzimmer, wertgeschätzt von der ersten Sekunde an. Und zwar egal, ob du das erste Mal kommst oder Stammgast bist.“

#### Good vibrations ...

2014 setzte Simone Kopmajer das erste Mal einen Schritt in die Lobby des Steirerhofs. Damals hatte sie von ihren Eltern zu Weihnachten einen Gutschein für einen Aufenthalt geschenkt bekommen. Sofort begeistert vom Haus, kehrte sie regelmäßig wieder. Das blieb unter den anderen Gästen nicht unbemerkt. So kam es zum Gespräch mit der Familie Unterweger und zum Beginn einer nicht nur künstlerisch besonders wertvollen Zusammenarbeit. Einmal im Monat tritt sie seither gemeinsam mit ihrem Mann Reinhardt Winkler, selbst bekannter Schlagzeuger und Komponist, im Steirerhof auf.

Es ist ein Novum – für das Haus, aber auch für Simone Kopmajer selbst, die gewöhnlich nur Konzerte gibt oder im Ausland auftritt. Die Nähe zu ihrem eigenen Zuhause hat sie ebenso gereizt wie das spezielle Setting. Kommen die Leute sonst dezidiert, um ihrer Musik zu lauschen, spielt sie hier vor einem ganz anderen Publikum. „Viele lassen sich auf die Musik ein, ohne jegliches Wissen, wer da jetzt eigentlich spielt. Sie konsumieren einfach, erfreuen sich an den Klängen, bleiben sitzen. Manche kommen danach sogar und bedanken sich. Es ist einfach schön, wenn wir mit unserer Kunst zu einem gelungenen Urlaubstag beitragen können.“ Andere wiederum kennen sie bereits und bleiben für ihre Darbietungen gerne mal ein paar Stunden länger wach.

## „Das Unkomplizierte und gleichzeitig Elegante. Das macht es für mich einzigartig.“

#### ... and even more inspirations

Ist Simone Kopmajer selbst zu Gast, schätzt sie vor allem die lockere Atmosphäre und Ruhe, die den Steirerhof umgibt. Beides genießt sie mindestens zwei- bis dreimal im Jahr ganz privat. Dann entspannt sie am liebsten im Ruheraum am Kaminfeuer, nimmt in den Korbsesseln am Plateau des Kräutergartens Platz oder trinkt ihren Nachmittags-Kaffee zum Kuchen auf der Terrasse mit Blick über den Pool. „Ich liebe Schokolade und alles Süße. Gemeinsam mit dem Ausblick ist das Genuss pur.“ Dabei trifft sie auch immer wieder bekannte Gesichter – auf Mitarbeiter- und Gästeseite. Von beiden gibt es sehr viele, die dem Haus über Jahre verbunden bleiben. „Ich kann das gut nachvollziehen. Warum soll ich weit verreisen, wenn ich so nahe etwas gefunden habe, wo einfach alles passt.“

Und auch Inspiration für neue Songs findet Simone Kopmajer immer wieder im Steirerhof. Trotz der räumlichen Nähe zum eigenen Wohnort, fühlt sie sich hier wie in einer anderen Welt. Abschalten, sich fallen lassen, einfach mal gar nichts tun, das lässt ihre Gedanken fließen. Vor einigen Jahren wuchs in ihr der Wunsch, ihr Repertoire an Jazzstandards und Coversongs durch eigene Kompositionen zu erweitern und so ihren Gefühlen noch mehr Raum zu geben. „Der eine oder andere Song ist im Steirerhof entstanden. Und wurde sogar hier uraufgeführt. Wie zum Beispiel ‚Something new‘.“

Bei ihren Auftritten im Haus performen Simone Kopmajer und Reinhardt Winkler Auszüge aus bestehenden Jazz-Konzerten, probieren aber auch Neues aus und beobachten die Reaktion des Publikums. Dabei ist meist niemandem bewusst, hautnah bei einer Premiere dabei zu sein. Vielleicht wissen es ja jetzt ein paar Gäste mehr ... Die Auftritte werden übrigens sehr spontan von Monat zu Monat geplant - je nachdem, wie es in Simones Spielplan passt. Vielleicht haben Sie ja schon bald das Glück, in den Genuss ihrer einmaligen Jazzmusik zu kommen. ●

#### ZUR PERSON

Simone Kopmajer wuchs im schönen Bad Aussee in Österreich auf. Von traditioneller Musik umgeben, ließ sie ihre Stimme bereits im Schulchor erklingen, studierte klassisches Klavier und verbrachte ihre Kindheit fernab von Stress und Hektik. Der Umzug in die Landeshauptstadt Graz, wo sie an der Kunstuniversität ihr Studium begann, eröffnete ihr neue Einblicke und ließ den Wunsch in ihr wachsen, professionelle Musikerin zu werden. Vor allem ihr Ehrgeiz und Wille ermutigten sie, immer weiterzumachen. Ihr Weg führte sie nach New York, wo sich die Gelegenheit bot, mit zahlreichen großartigen Musiker:innen zu studieren und auf der Bühne zu stehen. Zuletzt setzte sie einen weiteren Schritt in ihrer Karriere. Als Songwriterin komponiert und veröffentlicht sie laufend eigene Werke. Zu hören ist sie vor allem im Ausland, aber auch auf ausgewählten Konzerten in Österreich. Aktuelles gibt es laufend unter [www.simonekopmajer.com](http://www.simonekopmajer.com)





*Move, Swing – Smile:*

# RING FREI

im  
Steirerhof





## „Johann Salzwimmers Erfindung gab den Menschen mit Parkinson Hoffnung auf ein gutes Leben – trotz und mit der Erkrankung.“

Hans Toberer

**S**movey®: Was mündlich gesprochen fast so klingt wie der pürierte Mix aus Gemüse und Obst, ist tatsächlich eine sportliche Unterstützung, die so einiges ins Schwingen bringt. Was die Trainings-Ringe so besonders macht und wie sie Gästebetreuer Hans Toberer für den Steirerhof innovativ ins Wasser gebracht hat, verrät er am besten selbst.

„S wie Schwung. M wie Move. Oder S Wie Smiley und M wie Motivation – weil Bewegung vor allem Freude bringen soll!“, so erklärt Hans Toberer, ehemaliger Profi-Langstreckenläufer und heute beliebter Bewegungstrainer im Steirerhof, das Einmaleins des smovey®-Rings. Die elliptisch geformten, grünen Ringe ziehen links und rechts in den Händen leicht nach unten. Beim Schwingen der Arme verspürt man eine angenehme Vibration. Ganz normal, versichert Hans Toberer und ermutigt, den Ring auf verschiedene Weise auszutesten. Eigentlich ist der smovey® nur eine kleine sportliche Ergänzung – seine Wirkung ist dafür umso größer.

### Der Ursprung des Schwungs

Alles begann mit Johann Salzwimmer, neckisch oft „Salz-Hans“ gerufen. Der Oberösterreicher, der ursprünglich aus Steyr stammt, war sein Leben lang sportlich aktiv, vor allem Skifahren und Tennis hatten es ihm angetan. So war es wenig verwunderlich, dass er dort auch seinen beruflichen Weg einschlug. Nachdem Salzwimmer ein gut laufendes Tenniscamp aufgebaut hatte, kam in den 1990er-Jahren eine mehr als ernüchternde Diagnose Parkinson. Die Steifheit der Gelenke, die unkontrollierbaren Zitteranfalle – eine enorme Einschränkung für den leidenschaftlichen Tennistrainer. Und eine, die er keinesfalls kampflos in Kauf nehmen wollte.

Auf der Suche nach einer Lösung kam ihm die Idee, seinen Tennisschläger mit einem Gewindeschlauch sowie vier Stahlkugeln zu beschweren. Gesagt, getan. Und siehe da: Der Schwung war stärker als das Schütteln der eigenen Hand. Er fing an, mit seiner Erfindung walken zu gehen, schließlich baute er das erste handlichere Modell – einen Gewindeschlauch in elliptischer Form. Mithilfe seiner eigenen Erfindung, heute als smovey bekannt, konnte der „Salz-Hans“ bis zu seinem Lebensende mit viel Schwung seinen Gesundheitszustand – und jenen vieler Menschen – stabilisieren und sogar verbessern. »







**Hans Toberers  
Stichwort:  
Abwechslung!  
Er nutzt smovey®  
als Ergänzung zum  
normalen Training.  
Zu seinen schönsten  
Momenten zählen  
dabei die Erfolgsge-  
schichten der Gäste.  
Die berichten häufig  
über die schnelle und  
effektive Hilfestellung  
des so einfachen  
Trainingsgerätes.**



#### **Das kleinste Fitnessstudio der Welt**

... so nennen smovey®-Fans das elliptische Gerät liebevoll. Das kleine Gerät zeigt eine große Wirkung: „Der Ring stärkt die Rückenmuskulatur und sorgt für eine bessere Haltung. Außerdem wird die Muskulatur im Bauch, den Adduktoren und im Beckenboden, etwa beim Walken mit smovey®, kompakter“, zeigt sich Hans Toberer begeistert. Er hat das Gerät 2008, vor mehr als 15 Jahren, in den Steirerhof geholt und setzt es auf unterschiedliche Weise ein. Was das „kleinste Fitnessstudio der Welt“, wie es von Fans des Geräts gerne genannt wird, so besonders macht? „Die Kugeln im Gewinde vibrieren leicht, wenn der Ring bewegt wird. Das regt die Durchblutung sanft an, aber auch den Lymphfluss. Schadstoffe werden schneller abtransportiert und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.“

#### **Ganz in seinem Element**

Wer den Steirerhof kennt, weiß: Wasser spielt hier eine zentrale Rolle. Auch für Hans Toberer. So ist es wenig verwunderlich, dass er, als Allererster, die smovey®-Ringe mit ins angenehm temperierte Nass nahm und als Trainingsgerät während der Gymnastikstunden im Pool einsetzte. „Die smovey®-Wassergymnastik-Einheiten habe ich über Jahre hinweg im Steirerhof entwickelt. Immer in Rücksprache mit den Gästen, denen die Variation von der ersten Stunde an gut gefiel.“ Mittlerweile wurde der Kurs auch von anderen Häusern übernommen. Für den Urheber kein Grund zur Sorge: „Meine smovey®-Wassergymnastik ist wie Manner-Schnitten. Es gibt viele Kopien, aber das Original ist einfach am besten!“

#### **Eine Gemeinde im smovey®-Fieber**

Bad Waltersdorf ist weltweit die erste Gemeinde, die das Vibrationssystem von Johann Salzwimmer in all ihren Betrieben anpreist. Gäste können so nicht nur im Steirerhof selbst damit trainieren, sondern auch in der Natur auf eigenen smovey®-Walking-Wege gehen. In der Therme gibt es sogar eine eigene Schautafel mit Übungen. Hans Toberers klare Empfehlung: „Einfach mal kennenlernen und sich selbst vom sanften und zugleich wirkungsvollen smovey®-Training überzeugen. Am besten gleich beim nächsten Besuch im Steirerhof!“ So beschwingt kehrt man danach wohl selten aus dem Urlaub zurück. ●



#### **GUT ZU WISSEN:**

Wer auch zuhause vom smovey® profitieren möchte, der holt sich die Trainingsgeräte am besten direkt im Steirerhof, der als verifizierter Vertriebspartner die Lizenz zum Verkaufen hat.



*Auf einen Bummel  
im Steirerhof*

# Die Geschichte eines SHOPS

**E**r ist über die Jahre gewachsen und doch immer mit der Zeit gegangen. Gleich hinter der Lobby empfängt sie das Ambiente des kleinen, besonders feinen Steirerhof-Shops. Es ist ein Ort zum Flanieren, zum Schmökern, zum Schauen und ein Projekt, das ganz eindeutig die Handschrift von Gunda Unterweger trägt ...

**„Alles, was hier steht,  
hat Steirerhofqualität.“**



### **Wie alles begann.**

Als die Gastgeberfamilie Unterweger den Steirerhof vor 20 Jahren übernahm, gab es bereits einen Shop - damals in einer Mini-Version. Gegenüber der Vital-Rezeption wurden auf drei Quadratmetern Produkte aus dem Behandlungsbereich verkauft. Mehr war es damals nicht. Aus dem ersten Impuls heraus entstand schnell die Idee, einen kleinen Harrods daraus zu machen. Gesagt getan, Gunda Unterweger machte sich gemeinsam mit Gisela Lannerdorfer, die den Shop seit Anbeginn leitet, auf den Weg nach Wien, um nach der passenden Ausstattung zu suchen. Elegant und exklusiv sollte es sein, immer mit Hinblick darauf, was dem Gast einen Mehrwert schafft. »





„Der Steirerhof-Shop bietet dem Gast die Möglichkeit, nach dem Abendessen ein wenig zu Flanieren und so den Tag ausklingen zu lassen. Ein sanftes Amusement für alle, die sich mit schönen und guten Dingen umgeben möchten.“

### Gunda Unterwegers Mitbringsel-Tipp:

„Die Steirerhof Bruchschokolade!  
Hausgemacht und einfach gut.  
Alternativ für den Sommer das Granola.“

Vorerst wurde ein Fokus auf Dekoration gelegt. Dinge, die es auch im Steirerhof gibt, wurden verkauft und liebend gerne mit nach Hause genommen. Seitdem es das allorts im Überfluss gibt, wurde das Angebot nach und nach zurückgeschraubt. Geblieben sind Einzelstücke und Dinge, die Gunda Unterweger selbst gefallen. Dazu zählt Feingeistiges, Spirituelles mit esoterischem Schwerpunkt wie spezielle Aroma- und Räuchertherapien. Bis heute immer weiter ausgebaut wurde daneben der Bademoden-Bereich. Hochwertige Qualität in jeder Preisklasse ist die Devise und ein Shopping-Erlebnis, das einzigartig ist. So kann die Auswahl gerne mit auf das Zimmer genommen, in aller Ruhe probiert und auch dem Partner präsentiert werden.

### Wo Steirerhof draufsteht, steckt Qualität drin.

Über die Jahre immer mehr Einzug in den Steirerhof-Shop gehalten haben hochwertige, regionale Lebensmittel. Die Deko durfte regalmäßig Platz machen für Produkte wie steirischen Reis, Honig aus der Nachbarschaft und alles rund um den Kürbiskern. Alles, was hier steht, hat Steirerhofqualität – und damit den strengen Kriterien der internen Steirerhof-Jury standgehalten. Bekannte Marken wie die Ölmühle Fandler, Essig von Gölles, Fink Delikatessen, Zotter Schokolade oder Vulcano Schinken begleiten von Beginn an.

Daneben gesellen sich Produkte aus der hauseigenen Steirerhof-Linie: vom Granola über feinste Bruchschokolade bis hin zur hausgemachten Marmelade. Das alles findet der Gast auch am Frühstücksbuffet. Den Steirerhof Gugelhupf gibt's auf Vorbestellung. Der ist immer ein beliebtes Mitbringsel. Genau wie das „Prinzen-Sortiment“: Teller, Tassen, Handtücher und ein Spiel gibt es mit der Figur geprägt, die man aus dem Steirerhof von vielerlei Orten kennt.

Der Steirerhof-Shop ist niemals fertig. Immer wieder werden Produkte aus dem Sortiment genommen, durch andere ersetzt, neue kreiert. Dazu stellt sich die Initiatorin Gunda Unterweger, die den Shop immer noch als ihr Baby betrachtet, immer wieder dieselbe Frage: Was braucht der Gast, was ist nachhaltig, was macht wirklich Sinn? So wie überall im Steirerhof. ●





„Von seinen Eltern lernt man lieben, lachen, und laufen. Doch erst wenn man mit Büchern in Berührung kommt, entdeckt man, dass man Flügel hat.“

Helen Hayes

**S**ie ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen im Urlaub: das Lesen. In der Bibliothek inmitten des Steirerhof Shops hat sich ein Repertoire an Literatur eingefunden, das dem Geschmack der Gäste laufend angepasst wurde. Nur wenig klassische Urlaubslektüre, sondern vor allem Werke mit Tiefgang lassen sich hier erschmökern. Kommen Sie, blättern Sie, gustieren Sie! Im Steirerhof finden Sie anschließend bestimmt auch die nötige Ruhe, um in die Welt des gewählten Buches einzutauchen. ●






**D**anke, dass Sie uns bis hierher begleitet haben. Am Ende unserer Hofnachrichten möchten wir Ihnen etwas mitgeben, das uns immer wieder beschäftigt und zum Nachdenken bringt. Diesmal kreisen unsere Gedanken und um eine spezielle Auszeichnung, die der Steirerhof schon sehr lange sein Eigen nennen darf, und die spezielle Erwartung, die durch sie in Ihnen geweckt wird ...

Konkret geht es um die 5 Sterne, die wir mit Stolz auch im Logo tragen. Jahr für Jahr sind sie Bestätigung dafür, dass wir unser Geschäft verstehen, unsere Hardware im Griff haben. Wirkliche Wertschätzung empfinden wir allerdings erst, wenn Sie uns als Gast nicht nur das Gefühl von Zufriedenheit, sondern auch positiver Überraschung vermitteln. Sie müssen zugeben, dass das kein leichtes Unterfangen ist. Immerhin sind Ihre Erwartungen zurecht sehr hoch. Das Paradoxe daran: Die größtmögliche Erwartung kann nur erfüllt, nicht aber übertroffen werden.

Daher unsere Bitte an Sie: Erwarten Sie das Beste, aber lassen Sie Luft nach oben! Fünf Sterne sehen wir als unsere Pflicht, die „Steirerhof Privacy“, die wir hier für Sie tagtäglich schaffen, ist die Kür. Was es damit auf sich hat? Die Antwort haben wir in all unsere Geschichten zum Lesen verwoben. Wir hoffen, wir konnten Ihre Erwartungen damit nicht nur erfüllen, sondern Sie auch ein wenig überraschen.

Danke für Ihre Zeit.  
Ihre Familie Unterweger und das gesamte Steirerhof-Team.





IMPRESSUM

Herausgeber  
Hotel & Spa  
DER STEIRERHOF BAD WALTERSDORF

Konzept und Redaktion  
Katharina Florian

Redaktion  
Christina Horn

Grafische Gestaltung  
Luise Keck

Fotocredits  
Sabine Klimpt  
Bernhard Bergmann  
Anneliese Kompatscher  
Ingrid Jansky

**Hotel & Spa  
DER STEIRERHOF  
BAD WALTERSDORF**

Wagerberg 125  
A-8271 Bad Waltersdorf  
T: +43 3333 32110  
F: +43 3333 3211444  
[reservierung@dersteirerhof.at](mailto:reservierung@dersteirerhof.at)  
[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)