



## BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER

Ernährung, Bewegung und Besinnung auf das Wesentliche: Ein Spitzenhotel im steirischen Thermenland zeigt seinen Gästen, wie man mit ein wenig Einsatz die Beweglichkeit des Körpers bis ins hohe Alter erhalten kann. Im Fokus stehen neue Therapien, hochwertiger Wellnessgenuss und ein „To go“-Paket: gesunde Erfahrungen zum Mit-nach-Hause-Nehmen.

**M**achen Sie doch einmal den Versuch, eine Schultertasche ein paar Minuten auf der „falschen“ Seite zu tragen. Also links, wenn Sie sie immer rechts tragen, oder umgekehrt. Dann wechseln Sie auf die gewohnte Seite. Die Tasche fühlt sich jetzt doch viel leichter an, richtig? Es muss nicht einmal eine Tasche sein, das kleine Experiment funktioniert schon mit einer vollen Teetasse. An diesen simplen Beispielen wird klar, wie sehr wir unseren Körper über die Jahre verzogen haben, unsere Muskulatur haben schief werden lassen, eine Dysbalance aufgebaut haben. Auch Zahnärzte können von den Folgen solcher einseitiger Bewegungen ein Lied singen: Wir fangen hochmotiviert stets auf derselben Seite an – während andere Teile unseres Gebisses erst dann an der Reihe sind, wenn wir es schon eilig haben oder uns das Putzen langweilig wird; diese Zähne bekommen deutlich weniger Aufmerksamkeit.

Die Folgen solcher unausgewogenen Bewegungsabläufe werden – das ist Volksschulmathematik – umso gravierender, je älter wir werden. Mit jedem Jahr, in dem wir nichts ändern, gerät unser Körper, der doch bis auf die Organe so symmetrisch ist, gewissermaßen mehr auf die schiefe Bahn. Ein lautes Jetzt! wäre bitter nötig. Jetzt anfangen, etwas zu ändern. Nicht in einem Jahr. Jetzt!

Dieses Jetzt! hat sich ein renommiertes Fünfsterhotel im steirischen Bad Waltersdorf zum Credo gesetzt: der mit vier RELAX-Guide-Lilien ausgezeichnete Steirerhof. Hier lädt man insbesondere die heute Fünfzigjährigen ein, mit erfahrenen Trainern und Therapeuten jahrzehntelange Muster zu erkennen, zu analysieren und zu ändern. Denn wir alle werden alt, und – welch Überraschung – wir werden selbst alt.

Bad Waltersdorf

Das tut niemand anderer für uns. Und es sind wir selbst, die dem Alterungsprozess unseres eigenen Körpers entgegenwirken müssen – auch dies tut niemand anderer für uns, selbst wenn das noch so praktisch wäre. Das mag zwar eine unbequeme Einsicht sein, im Steirerhof lässt sich eine Änderung der Einstellung dafür umso bequemer an. Es gibt wohl kaum einen besseren Ort, um den Jetzt!-Rufen zu folgen, die wir insgeheim alle kennen, aber viel zu selten beachten.

Der Steirerhof liegt idyllisch auf einer Anhöhe, rundherum Wälder, Wiesen, Hänge voller Apfelbäume. Der Garten weiß die Gäste als prachtvolles Miteinander von üppigem Bunt und lichtem Grün zu bezirzen, und der hauseigene Kräutergarten nach den Leitsätzen des Permakultur-Gurus Sepp Holzer liefert Hunderte wohltuende und wohlschmeckende Kräuter, die im gesamten Haus präsent sind: von der Küche bis hin zum Spa.

Letzteres wartet nicht nur mit zahlreichen Saunen und Pools auf – nicht wenige davon sind mit natürlich warmem Thermalwasser unterschiedlicher Temperaturen gefüllt –, sondern auch mit einem Naturpool, zudem erfreuen weitläufige Ruheräume sowie ein separates Ladys-Spa. Die hervorragenden Betten sind den strengen Testern des RELAX Guide eine eigene Erwähnung wert; guter Schlaf ist hier ein präsent Thema, das man ganzheitlich anzugehen weiß.

Das alles allein wären schon ausreichend Gründe dafür, im Steirerhof unseren sanften Neuanfang zu wagen. Zu alledem kommt aber noch ein hochkompetentes Therapeuten-Team,

das von der sympathischen Gastgeberin Gunda Unterweger mit viel Verve zusammengestellt und geleitet wird. Sie selbst fungiert gleichsam als „Architektin für Beweglichkeit“, hat für den Steirerhof eine therapeutische Baustruktur aus fünf Säulen entworfen: Ernährung – und damit ist nicht nur die Hotelküche von Johann Pabst gemeint, sondern auch die geistige Nahrung, Bewegung, also etwa Faszienturnen, Wassergymnastik oder Pilates. Meditation wie Yoga, Qi Gong oder die Fünf Tibeter. Prävention mit Bad Waltersdorfer Thermalwasser, mit Shiatsu, Moorbädern oder Massagen. Und medizinische Betreuung wie TCM, Schmerztherapien oder Herz-Kreislauf-Diagnostik.

An Möglichkeiten, uns zu bewegen – körperlich wie geistig –, mangelt es hier beileibe nicht. Eine besonders erwähnenswerte Form ist das Faszientraining, das im Steirerhof von der Psychologin und Faszienexpertin Dr. Ute Hofmann etabliert wurde. Faszien überziehen als reißfeste Bindegewebsschichten unseren gesamten Körper, bilden ein straffes Netz um unsere Muskeln und Organe. In der Sportmedizin sind Faszien derzeit eines der großen Themen: Verdickte Faszien können Nervenbahnen einklemmen, verklebte für unerklärliche Rückenschmerzen verantwortlich sein. Sich um sie zu kümmern, sie mit speziellen Rollen zu lockern, ist also ein wichtiger Schritt, um unsere Beweglichkeit auch für die kommenden Lebensjahre zu erhalten. Ein Jetzt!-Schritt, sozusagen. ■

Mehr: Der Steirerhof, 08000-311412 (zum Nulltarif), +43-(0)3333-3211-0, [www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at) und [www.relax-guide.com](http://www.relax-guide.com)

