

9 190001 015736 0 1
EUR 6,90, CHF 7,90

Gratis-Exemplar
zum Mitnehmen



RELAX

Das Jahres-Magazin für Körper und Geist

REISE
Abenteuer
Arktis

SPA-URLAUB
Top-Hotels für
jeden Geschmack

KLIMA & ENERGIE
Was man uns
verschweigt





MEHR ALS WELLNESS: RECREATION!

Wohlige Thermalpools, feine Küche, erlesene Weine – all das gehört zu einer gelungenen Auszeit. Will man zudem chronische Schmerzen loswerden oder einfach nur fit und schön bleiben, sind regenerative Therapien genau das Richtige. Darunter: Winback und Radiofrequenz-Treatments. Ein Vier-Lilien-Hotel in Bad Waltersdorf kann damit begeistern.

Saunen, wohlig-warme Thermalpools, gutes Essen, freundliches Service, entspannende Natur ringsum – ja, so ein Wellnessurlaub ist eine feine Sache. Doch nicht allen erfüllt eine solche Auszeit auch alle Wünsche. Denn je älter man wird, umso mehr macht sich unser Körper bemerkbar. Mit Wehwehchen, die wir ihm durch unseren Lebensstil zugefügt haben. Sei es chronischer Schmerz, seien es Muskelverspannungen, schlechter Schlaf, eine vorzeitig gealterte Haut oder einfach nur unerklärliche Müdigkeit: Wie schön wäre es, wenn man das im Urlaub – sozusagen ganz nebenbei – einfach loswerden könnte?

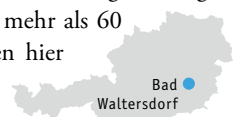
Man kann es, vorausgesetzt, das Hotel verfügt über die nötige fachliche – auch medizinische – Kompetenz. Freilich, es gibt nicht viele von dieser Spezies, der Steirerhof in Bad Waltersdorf ist aber einer dieser Spezialisten für „Soft Healing“ während des Urlaubs, für „Recreation“. So verfügt das Fünfsternhaus über ein anerkanntes Vorsorgeinstitut mit den Schwerpunkten Herz, Bewegungsapparat und Sportmedizin, Dr. Martin Cappy, ein Allgemeinmediziner und Facharzt für

Innere Medizin und Kardiologie, leitet es. Hinzu kommt eine ganze Schar von Experten und qualifizierten Therapeuten, deren Tätigkeitsfelder praktisch alles abdecken: Sportwissen-

Sei es chronischer Schmerz, seien es Muskelverspannungen oder einfach nur eine vorzeitig gealterte Haut ...

schaft, Tanz- und Ausdruckstherapie finden sich ebenso darunter wie Yoga, Physiotherapie oder gar Traditionelle Chinesische Medizin, für Letzteres steht ein virtuoseres Ehepaar aus China im Einsatz – und das bereits seit 15 Jahren.

Dementsprechend breit und tief ist auch das Angebot an guten Treatments im Steirerhof. Es gibt mehr als 60 verschiedene, als kleine Beispiele seien hier Tuina, Biofeedback-Schmerztherapie





Eintritt in die Recreation-Wunderwelt des Hotels Der Steirerhof in Bad Waltersdorf: 30 Behandlungsräume, 31 Therapeuten und Spezialisten, auch ein Internist und Kardiologe ist dabei (links). – Gut aufgehoben, bestens betreut: Verspannungen und Schmerzen verschwinden (oben).

und Scanner-Behandlung angeführt, allein die Disziplin des dilettantischen Streichelns, die man leider in Wellnesshotels immer wieder findet, hat man hier nicht im Repertoire.

Auch die Diagnostik kommt nicht zu kurz, werden doch selbst dafür zahlreiche Methoden angewandt, darunter etwa Wirbelsäulenanalyse, Ergometrie, TCM-Pulsdagnostik und Back-Check – die sensorische Messung der jeweiligen Kraft einzelner Muskelpartien. Damit können schwache bzw. verkürzte Muskeln, wie sie etwa durch einseitiges Training – intensives Radfahren etwa – entstehen, identifiziert werden, um sie gezielt zu stärken. Und zwar bevor dort Schmerz entsteht oder es irgendwann zu einem Bandscheibenvorfall kommt.

Auch spannend: die Winback-Behandlungen. Zum einen, weil wir sie noch nirgendwo sonst gefunden haben (die Sache kommt aus Frankreich und ist ziemlich neu), zum anderen, weil sie wunderbar wirken. Dabei wird mittels eines von Therapeutenhand geführten Geräts hochfrequenter Strom (je nach Tiefe der zu behandelnden Gewebeschichte – Muskeln, Gelenke, Knochen – mit 300, 500 oder 1.000 Megahertz) auf jene Körperpartien übertragen, die der Rehabilitation bedürfen. Das stimuliert die natürlichen Reparaturmechanismen und fördert den Zellstoffwechsel in hohem Ausmaß. Das Einsatzspektrum ist außerordentlich breit, es reicht von Muskelverklebungen und Gelenkversteifungen über die rasche Schmerzlinderung (etwa bei Ischias) bis hin zur Festigung und Straffung des Gewebes von Gesicht und Dekolleté.

Letzteres ist freilich eine lupenreine, wenngleich auch sehr spezielle und hochqualitative Beautybehandlung, sie ist jener, die ebenso im Steirerhof angeboten wird, nicht unähnlich: der Radiofrequenzbehandlung zum Hautstraffen nämlich. Eine Art Lifting, aber ohne Chemie und ohne Skalpell.

„Damit“, sagt Steirerhof-Chefin Gunda Unterweger, „wird es möglich, das Erscheinungsbild der Haut sichtbar zu verbessern und Cellulite zu reduzieren.“ Die Radiofrequenzbehandlung kann, so Unterweger weiter, nicht nur im Gesicht, sondern auch am ganzen Körper angewandt werden.

Eine große Hilfe zur „Recreation“ ist das Wasser im Steirerhof, das in allerlei Varianten zu genießen ist, gibt es doch

sieben Pools mit unterschiedlichen Temperaturen (20 bis 38 Grad) und verschiedenartiger Mineralisierung. Sole etwa, oder eines der feinsten Thermalheilwässer überhaupt, das auch gegen Rheuma und Erschöpfungszustände wunderbar wirkt.

Aber, bei aller Gesundheitskompetenz, was wäre „Soft Healing“ ohne guten Schlaf? Gunda Unterweger: „Unsere Gäste sollen sich natürlich auch im Schlaf erholen, deshalb legen wir schon seit Jahren großes Augenmerk auf die Qualität unserer Betten. Alle sind gegen Erdstrahlen entstört, alle haben Sieben-Zonen-Kaltschaummatratzen sowie hochwertige Decken und Pölster aus Daunen und Federn.“ Auf Wunsch erhält man auch allergikergerechte Wäsche, zudem kann man aus einem „Kissenmenü“ seinen Lieblingspolster wählen.

Nicht unerwähnt darf natürlich ein weiterer „Recreation“-Faktor bleiben. Weil er wichtig ist: Spa und Restaurant stehen nur Hotelgästen offen. Außerdem: Die Küche setzt auf Natur – die Kräuter kommen aus dem eigenen Garten, Fleisch, Eier und Milch aus ökologischer und tiergerechter Haltung.

Wäre da noch die tolle Restaurantterrasse zu nennen – und die ehrliche Gastfreundschaft jedes einzelnen Mitarbeiters. ■

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



Radiofrequenz: Lifting ohne Chemie, ohne Skalpell (oben). – Auch Yoga gibt Kraft und macht jünger – und wie! (re.).

