

carpe diem

ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN



Jetzt ich.

*Stille genießen, Natur spüren,
das pure Leben atmen.*

In Zusammenarbeit mit **Oberösterreich Tourismus**

VOM REGENBOGEN NASCHEN *So geht Fasten nach Farben* **IM JUNGBRUNNEN** *Belebende Schwefelbäder*
MEIN FREUND, DIE KÄLTE *Entspannen bei minus 110 Grad* **LIEBE, LUFT & SOLEWASSER** *Ausflug nach Ischl*

Curhäuser der Marienschwestern

Heilsame Reinigung für ein neues Lebensgefühl



Das Curhaus Bad Kreuzen im unteren Mühlviertel und das Curhaus Bad Mühlacken, mit dem Naturschutzgebiet Pesenbachtal vor der Tür, bieten optimale Voraussetzungen, sich zu regenerieren. Hier kann man zum individuellen Fasten anreisen oder eine angeleitete Detox- oder Fastenwoche buchen. In jedem Fall wird der Gast ganz persönlich von einem Team aus versierten und auf naturheilkundliche

Medizin spezialisierten Ärzten und Therapeuten begleitet.

ONLINE-BEGLEITUNG

Jeder Fastengast erhält den „Leichter Leben Coach“, die Fasten-Web-App der Curhäuser, eine einjährige Online-Begleitung, mit auf den Heimweg. Diese hilft dabei, die gewonnene Leichtigkeit, neue Energie und Linderung von Beschwerden im Alltag dauerhaft zu erhalten.

DETOX AUF EUROPÄISCH – INTENSIV

6 Nächte (So–Sa) inkl. typgerechter Detox-Ernährung



- Arztgespräche und verordnete Behandlungen (Wickel, Güsse, Bäder)
 - Ernährungsvorträge und Gespräche
 - 1x „Reflexologie“, 2x ausleitende Ölbehandlung
 - Archetypisches Saunaritual
 - Anleitung zur Selbstanwendung
 - Bewegung nach TEM
 - 1 Fastenbuch und App „Leichter Leben Coach“
 - 5-Säulen-Gästeprogramm
- Pro Person im EZ oder DZ
Komfort ab **€ 1.020,-**

ANGEBOTE UND INFORMATIONEN

Curhaus Bad Kreuzen | badkreuzen@marienschwestern.at | Tel.: +43/(0)7266/62 81
Curhaus Bad Mühlacken | badmuehlacken@marienschwestern.at | Tel.: +43/(0)7233/72 15

www.tem-zentrum.at

„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.“

– Elizabeth Barrett Browning, englische Dichterin (1806–1861)

Aufatmen. Loslassen. Sich ganz bewusst aus der Mühle des Alltags nehmen und dieses kleine Stückchen Freiheit zurückerobern. Dieses Quäntchen Selbstbestimmtheit, das aus dem „Ich muss“ ein überzeugtes „Ich will“ macht. Wir alle brauchen das hin und wieder. Nur vergessen wir mitunter darauf. Oder erlauben es uns nicht.

Die erste Sonderausgabe von *carpe diem*, die du gerade in Händen hältst, hat deshalb eine einzige Aufgabe: Sie soll dich daran erinnern, dass eine Pause nicht sündig, sondern wundervoll ist. Oder noch besser: nicht wundervoll, sondern selbstverständlich. Wie dein Ausatmen. Sie ist nicht nur unser gutes Recht – sie ist ein Teil der Fürsorgepflicht uns selbst gegenüber.

Und weil eine Pause trotz ihrer vermeintlichen Selbstverständlichkeit leichter gelingt, wenn man sie an Orten der Stille, Schönheit und Kraft verbringt, liefern diese Seiten Inspiration – von der pittoresken Kaiserstadt Ischl zu den Gänseblümchen der Marienschwestern, vom Schweben im Schwefel bis zum oberösterreichischen Orient.

Eine Einladung zum Loslassen. Und Aufatmen.

carpe diem

Inhalt

Ernährung
Gesund genießen.

Willkommen in Oberösterreich ...

... und willkommen bei einer echten Premiere:
Erstmals widmet **carpe diem** einem Bundesland
eine eigene Spezialausgabe. Lehn dich zurück,
und mach es dir gemütlich. Hier siehst du,
was dich auf diesen 52 Seiten erwartet.



Bewegung

Den Körper spüren.

Bewusstsein

Dir selbst vertrauen.

Erholung

Durchatmen, loslassen.

06 ● ● ●

Fragen, die das Leben stellt

Von Aderlass bis Quendel.

10 ● ● ●

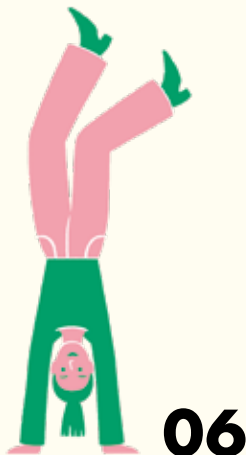
Drei Welten, ein Weg

TCM, Ayurveda und die Lehren des Pfarrers Kneipp – mit vereinten Kräften zu mehr Gesundheit.

14 ●

Energieversorgung für Eilige

Fünf Übungen für eine Extraportion Schwung zwischendurch.



16 ● ●

In der Kältekammer

Kann einem kälter als kalt sein?
Ein Selbstversuch bei minus 110 Grad.

20 ● ●

Vom Regenbogen naschen

Wohltuend einfach: Wir haben die bunte Basenkur nachgekocht.

26 ● ●

Das Meer in uns

Wie uns Salz entspannt und heilt.

28 ● ● ●

Die Poesie des Innehaltens

Eine Reise durch Oberösterreich, die uns durchatmen lässt.

34 ● ● ●

Ode an die Sommerfrische

Autor René Freund zeigt uns sein Ischl für Anfänge.

36 ● ● ●

Wunderbares Wasser

Ein Schwefelthermalbad wirkt wie eine sanfte Verjüngungskur – auch für Haut und Gelenke.

20



40 ● ● ●

Mein Tanz mit mir

Wie Auftanken in der Natur der mentalen Sperrmüllabfuhr hilft.

42 ● ● ●

Ein Tiegel voller Kraft

Diese selbst gemachte Gänseblümchensalbe ist ein Multitalent.

46 ● ● ●

Hamam – das Spiel

Wer entspannt, gewinnt. Also ran an die Würfel, aber möglichst langsam!

50

Impressum

Warum ist Bewegung in der Natur so gut für uns?

Wir modernen Menschen entfernen uns immer weiter von einer naturnahen Lebensweise. Die technologischen Errungenschaften bescheren viele Vorteile, aber auch Reizüberflutung und Bewegungsmangel, was zu einer Einschränkung der Lebensqualität führen kann. Sich in der Natur zu bewegen ist ein erster wichtiger Schritt, um Kraft und Energie zu tanken und um wieder Klarheit zu erlangen. Bewegung an der frischen Luft in einer Umgebung ohne künstliche Informationsquellen und ständige Erreichbarkeit (Stichwort Smartphone) ist daher ein Basisrezept für Lebensfreude. Und das auch noch nachhaltig.

Nachgefragt bei:
DR. GÜNTHER BECK,
Revital Aspach GmbH





Was ist Quendel, und was bewirkt er?

Quendel ist die volkstümliche Bezeichnung für den wilden Thymian (*Thymus pulegioides*). Als aromatisches Würzkräut ist er gut in der Küche verwendbar, zum Beispiel frisch auf einem Butterbrot. In der Hildegard-Medizin (nach Hildegard von Bingen) kennt man konzentrationsfördernde Quendelkekse. Darüber hinaus hat das schützende, kraftbringende Kraut auch eine lange Tradition in der Volksheilkunde – schon römische Soldaten sollen einst vor Schlachten in Quendel gebadet haben, um Mut zu tanken. Der Quendel ist als Mittel gegen Husten ebenso gebräuchlich wie als Frauenkraut und kommt auch bei Verdauungs- und Hautproblemen zum Einsatz. Er wirkt als Tee, Tinktur, Salbe, Badezusatz, Sirup oder Essig.

Nachgefragt bei:
MAG. BARBARA DERNTL,
Naturpark Mühlviertel

Ist der Aderlass noch zeitgemäß?

Den Menschen zur Ader zu lassen ist eine der ältesten Therapieformen der Menschheitsgeschichte, die auf die Zeit des Hippokrates (um 460 bis 370 v. Chr.) zurückgeht. Sie basiert auf der Annahme, man könne Krankheiten durch Abzapfen von Blut aus dem Körper leiten. Heute erlebt diese Therapieform eine Renaissance. Man ist inzwischen überzeugt, dass eine medizinisch kontrollierte Blutabnahme sich etwa bei hohem Blutdruck oder einer Schwächung der Immunabwehr positiv auswirken kann. Und immer mehr Menschen nützen einen Aderlass als Auftakt zu einer Entgiftungs- und Entschlackungskur.

Nachgefragt bei:
FRIEDRICH KAINDLSTORFER, MBA,
Curhäuser der Marienschwestern,
Bad Kreuzen – Bad Mühlacken

Warum wird das Auge trocken?

Unter anderem weil wir zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen. Für die Befeuchtung der Augen ist ein regelmäßiger Lidschlag wichtig. Nur noch 5 statt normalerweise 10 bis 15 Lidschläge pro Minute führen dazu, dass der Tränenfilm nicht gleichmäßig verteilt wird. Aber auch Computer-Muffel sind vor trockenen Augen nicht gefeit: Allergien, Medikamente, zu wenig trinken, klimatisierte Räume oder eine hormonelle Umstellung im Körper tragen ihren Teil bei. Abhilfe können benetzende Augentropfen, ein gesundes Raumklima oder Augenkurbehandlungen schaffen.

Nachgefragt bei:
PETRA PILLESBERGER, Orthoptistin und
Low-Vision-Trainerin im Ambulatorium für Augenheilkunde im EurothermenResort Bad Hall



Fragen, die das Leben stellt

Wie entsteht Kreativität?

Nur selten kommen Geistesblitze einfach von selbst. Meist brauchen sie Platz, Muße und einen Funken, an dem sie sich entzünden können.

TEXT Felicitas Freise

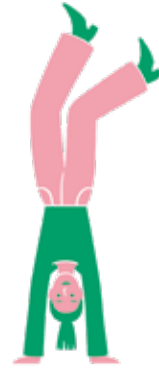


- 1 Plane, spontan zu sein**
Klingt komisch, ist aber so: Sich darauf einzustellen, spontan zu sein, erhöht die Wahrscheinlichkeit für das Auftauchen kreativer Ideen.

2

Nimm dir Zeit

Kreativität kann erst entstehen, wenn wir zeitliche und geistige Freiräume haben, in denen wir unsere Gedanken anderen und neuen Dingen zuwenden können.



3

Reduziere Reize

Um seine inneren Stimmen hören zu können, dürfen die äußeren nicht zu laut sein. Konkret heißt das: Reizüberflutung hemmt die Kreativität, Entspannung und Ruhe fördern sie. Der vielzitierte Flow stellt sich etwa bei Bewegung in der Natur ein, aber auch beim Ausüben des Lieblingshobbys oder bei sinnerfüllter Arbeit.



4

Mach dein Frühstück zum Abenteuer

Unser Alltag besteht aus vielen banalen Handlungsabläufen. Das beginnt damit, dass wir stets dasselbe frühstücken oder immer auf demselben Weg zur Arbeit gehen. Durchbrechen wir diese Routinen, geben wir dem Gehirn neue Impulse.



5

Trau dich, anders zu sein

Kreativität heißt auch, Bewährtes spielerisch auf eine neue Weise zu tun, andere Zusammenhänge zwischen Dingen herzustellen: So bilden die Töne eines Instruments plötzlich neue Musikstücke, Wörter werden zu neuen Texten.



Nachgefragt bei:

Dr. Thomas Schützenhofer, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin sowie Arzt für Psychosomatische Medizin; Konsiliar im Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden

Anzeige

****s Hotel Lebensquell Bad Zell

Freiraum entdecken im Mühlviertel



Das Mühlviertel ist eine kraftvolle Region, die dem Alltag das Tempo nimmt. Entdecken Sie hier Ihren persönlichen Freiraum und tanken Sie Kraft für neue Aufgaben.

FÜR KÖRPER & GEIST

Die Weiten der hügeligen Landschaft sind perfekt für zahlreiche Sportarten wie Wandern, Nordic Walking, Radfahren oder E-Biken, Reiten, Bogenschießen oder Golfen.

Zum Innehalten und Pilgern laden spirituelle Rundwanderwege ein – individuell oder bei geführten Touren (muehlviertel-almfreistadt.at).

WALDLUFTBADEN

Beim Mühlviertler Waldluftbaden kann man dann in aller Ruhe und Klarheit den Kreislauf und die Nerven entlasten, frische Energie aufnehmen und bis ins Innerste entschleunigen (waldluftbaden.at).

JOHANNESWEG-TAGE im Lebensquell Bad Zell

4 Urlaubstage / 3 Nächte inkl. Frühstück und Entspannen in der Wasser-, Sauna- und Fitnessoase

Ihr Extra: 1 hochwertige wiederbefüllbare LQ-Trinkflasche, 1 Johannesweg-Wanderkarte, 1 Tube LQ-Gel und Shuttle zu den einzelnen Destinationen

Preis p. P. € 379,- im DZ

JOHANNESWEG-TAGE im Kurhotel Bad Zell

4 Urlaubstage / 3 Nächte inkl. Halbpension mit Frühstücks- und Abendbuffet sowie Bademantel und Wohlfühl-Hallenbad im Haus

Ihr Extra: 1 Johannesweg-Wanderkarte, 1 Tube LQ-Gel und Shuttle zu den einzelnen Destinationen

Preis p. P. € 278,- im EZ oder DZ

INFO UND BUCHUNG

****s Hotel Lebensquell Bad Zell | Lebensquellplatz 1 | 4283 Bad Zell
Tel.: +43/(0)7263/75 15 | office.hotel@lebensquell-badzell.at | www.lebensquell-badzell.at
www.kurhotel-badzell.at

Entgiften, regenerieren,
entspannen: Ayurvedische
Öle mobilisieren
die inneren Kräfte.

Drei Welten, ein Weg.

TEXT Maria Dorner FOTOS Karin Hackl

Traditionelle Chinesische Medizin, die Lehren
des Pfarrers Kneipp und Ayurveda – scheinbar konträre Konzepte
der Naturheilkunde, ein gemeinsamer Ansatz. Heilpraktiker
Hans Kothbauer über den ganzheitlichen Blick auf den Menschen.



d

Die Medizintraditionen aus Europa, China und Indien haben auf den ersten Blick wenig miteinander zu tun. Wie findet dann doch zusammen, was scheinbar nicht zusammengehört?

Hans Kothbauer: Alle drei sehen den Menschen als Individuum mit wechselnden Bedürfnissen. Wenn wir diesen Grundgedanken losgelöst von den drei großen Medizintraditionen verfolgen, lässt sich daraus eine Therapie zusammenstellen, bei der man typentsprechend punktgenau herauspicks, was der jeweilige Mensch gerade braucht. Denn Natur kann heilen – egal welche Schatzkiste sie dafür öffnet.

Wie kann man sich das vorstellen? Morgens ein klassischer Kneippguss, mittags die Akupunkturmassage und zum Abendessen eine ayurvedische Suppe?

Nicht ganz. Die Kombination der Anwendungen ist eine hochkomplexe Sache. Behandelt wird nämlich nicht nur nach dem Beschwerdebild, sondern auch typbezogen unter Rücksichtnahme auf die Lebensumstände. Das bedeutet etwa zu wissen, dass sich im Alltag eine Akupunkturmassage zu Mittag

kaum umsetzen lässt. Empfehlungen müssen praktikabel sein. Auch hat nicht jeder immer Zeit, frisch zu kochen. Im Rahmen einer Kur ist all das natürlich leichter.

Es geht also nicht nur um den Einklang von Körper und Seele, sondern auch um die realistische Integration ins Leben.

Ja. Ziel ist es, mit den verschiedenen therapeutischen Werkzeugen die innere Harmonie wiederherzustellen, begleitet von der integrativen Schulmedizin. Wichtig ist auch: Nicht alles, was uns guttun würde, mögen wir. Und nicht alles, was wir gerne hätten, ist uns zuträglich. Wenn jemand, der oft friert und sehr schlank ist, im Winter heilfasten will, rate ich ab. Es gibt aber Alternativen, wie Suppenfasten oder eine ayurvedische Reinigungskur.

Bei welchen Beschwerden empfehlen Sie eine solche Kombination der therapeutischen Werkzeuge?

Die Symptome können von Schlaflosigkeit bis Kreuzweh reichen. Das Grundproblem ist aber meistens dasselbe: Überbeanspruchung durch künstliche Reize. Der Druck in unserer digitalisierten Welt, beruflich erfolgreich und permanent verfügbar zu sein, und obendrein in der Partnerschaft performen zu müssen. Bei Menschen, die da Symptome entwickeln, handelt es sich ja nicht um pathologische Fälle, sondern einfach um jemanden,

der gemerkt hat, dass etwas nicht mehr funktioniert. Irgendwann macht der Körper nicht mehr mit. Sie wollen es reparieren – schaffen es allein oder nur mithilfe der Schulmedizin aber nicht mehr.

... und das komplementäre Medizin-Trio kriegt das wieder hin?

Ja. Das Beste aus den drei Welten lehrt uns, achtsamer mit uns selbst zu sein, Intuition und Bauchgefühl walten zu lassen, eigene Grenzen und Reserven zu erkennen.

Klingt, als wäre das so einfach ...

Ist es auch. Die Lösung liegt im Einfachen. Es geht nicht darum, etwas zu konstruieren. In den Behandlungen wird schlicht die Natur nachgeahmt, die uns evolutionär geprägt hat: Kälte, Hitze, Hunger.

Nicht unbedingt verlockend!

Diesen Reizen waren wir früher ganz selbstverständlich ausgesetzt. Unser Körper verfügt über Mechanismen, ihnen zu trotzen, sonst wären wir längst ausgestorben. Heute finden diese natürlichen Reize nicht mehr statt. Wir halten uns in wohltemperierten Räumen auf, haben jederzeit zu essen und zu trinken. Die Therapie ist nichts anderes als eine bewusste Provokation des Organismus. Heilsame Reize, die auf den Menschen einwirken, um funktionelle Störungen wie Schlaflosigkeit oder hohen Blutdruck zu beseitigen.



**„Die größte Stärke
des Körpers ist
wegzulassen,
was ihn belastet.“**

Der duftende Heublumensack nach Kneipp lindert u. a. Rückenschmerzen.

Und wie genau geht das?

In der Kneipp-Therapie etwa mit kalten Wickeln für Leber, Niere und Magen. Unser Körper ist auf 37 Grad Eigentemperatur eingependelt und reagiert extrem thermosensibel. Spürt er die Kälte, schlägt er Alarm, um seine Temperatur zu halten. Er ergreift Gegenmaßnahmen und fährt den Stoffwechsel zu hundert Prozent hoch.

Welche Vorteile bringt das?

Sie trainieren dadurch systemisch Ihre Körperfunktionen und stärken Ihre Anpassungsfähigkeit. Das bedeutet Stabilität, und Sie bekommen nicht sofort eine Erkältung, wenn es draußen kalt und windig ist. Und das Beste: Die Anwendungen wirken auch effektiv gegen Stress.

Nehmen wir also an, ich leide an unspezifischen Rückenschmerzen, kriege sie nicht in den Griff und erhoffe Hilfe vom Methodenmix. Was passiert dann?

Bei Rückenschmerzen ist es aus Sicht der TCM sinnvoll, die Leber zu stärken. Sie ist der Sitz der Emotionen und beeinflusst von energetischer Seite her Muskeln, Sehnen und Gelenke. Wenn Sie das Gefühl haben, alles zwickt und zwackt, kann sie die Ursache sein. Es braucht schnelle Entspannung, zum Beispiel mithilfe einer Akupunktur- oder ayurvedischen Massage. Das kann man etwa mit Basenfasen kombinieren. Sie haben ja keine Ahnung, wie viele Leute übersäuert sind und es nicht wissen. Übersäuerte Menschen sind im wahrsten

Moxen und Schröpfen: Die Methoden aus der TCM arbeiten mit Wärme bzw. Sogwirkung.





Provozieren, um zu heilen: Therapieleiter Hans Kothbauer weiß, welche wohl-dosierten Reize der Organismus braucht.

Sinne des Wortes sauer. Aber schon nach vier Tagen basischer Ernährung geht's ihnen deutlich besser.

Der Blick über den Tellerrand lohnt sich also kulinarisch?

Auf jeden Fall. Mit vernünftiger Ernährung aus der regionalen, mediterranen und ayurvedischen Küche werden die Organe entlastet. Da passiert viel mehr als Gewichtsverlust: Das Hautbild wird besser, Agilität und Konzentrationsfähigkeit steigen. Der Körper entgiftet. Die größte Stärke des Körpers ist ja, wegzulassen, was ihn belastet. Mit einem Zuwenig können wir gut leben, schaden tut nur das Zuviel. Trennen Sie sich von dem, was belastet, und behalten Sie das Beste.

Aber Fasten kann man auch für sich allein.

Natürlich. Fasten von der Stange hilft aber nicht jedem. Im Mittelpunkt sollte das Individuelle stehen.

Wie viele Tage sollte so eine Kur dauern, um langfristig zu helfen?

Mindestens acht Tage, tendenziell eher mehr. Hier geht's ja um Tiefgang, nicht um einen Wellness-Kurztrip. Es braucht seine Zeit, bis der Mensch die Regulationsfähigkeit wiedererlangt und beginnt, seinen Körper wirklich zu spüren.

Die drei Traditionen

TCM

Die 2.000 Jahre alte Heillehre sieht den Organismus als komplexes energetisches „Netzwerk“ mit gegenseitigen Wechselwirkungen. Im Fokus steht die Lebensenergie (Qi), die auf Leitbahnen (Meridianen) all unsere Organsysteme durchläuft und so die Selbstheilungskräfte aktiviert. Zu den Anwendungen zählen Akupunktur, Qigong, Massagetechniken, Schröpf- und chinesische Kräutertherapien, eine spezifische Ernährung und traditionelle Arzneimittel.

AYURVEDA

Die 5.000 Jahre alte „Mutter aller Medizinen“ basiert auf den drei Kräften („Doshas“) Vata, Pitta und Kapha, die unsere körperlichen und geistigen Funktionen regulieren. Geraten sie aus der Balance, entstehen Unwohlsein und Krankheit. Methoden sind die Ernährung (richtige Kombination von Nahrungsmitteln), die Reinigung des Körpers von Giftstoffen durch Ölmassagen, Kräuterdämpfe und Einläufe (Panchakarma) sowie Kräuterarzneien, Atmung und Meditation.

KNEIPP

Der Eckpfeiler der europäischen Naturheilkunde ist ein nach Sebastian Kneipp (1821–1897) benanntes Behandlungsverfahren, das die Wirkung von Wasser in den Mittelpunkt stellt. Die Kur beinhaltet Waschungen, Güsse und Wickel, Bewegungs- und Ernährungstherapie sowie die Anwendung pflanzlicher Heilmittel als Badesatz, Inhalation und Tees. Die Kneipp-Medizin ist eine auf natürlichen Reizen aufgebaute Heilmethode, die unseren inneren Arzt aktiviert.



Nachgefragt bei:

HANS KOTHBAUER, Leiter der Therapien im Kurhaus der Barmherzigen Brüder in Schärding am Inn, einem Zentrum für angewandte Naturheilkunde



Mehr Energie!

Immer wieder einmal auf Pause drücken, den Stress loslassen und kleine Momente nur für sich genießen, damit's danach doppelt dynamisch weitergehen kann? Klingt gut, aber wie soll das im Alltag funktionieren? Jederzeit und überall, du brauchst nur fünf Minuten.

TEXT Eva Mühlbauer

HOL DIR LUFT. Die Atmung ist der Schlüssel zu (fast) allem, was mit Wohlbefinden zu tun hat. Bei Stress, nach Konfrontationen oder um sich voll auf eine Aufgabe zu fokussieren, hilft die bewusste Bauchatmung: Mach deine Augen zu und leg eine Hand auf den Bauch – absolute Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Hol tief Luft durch die Nase und spüre, wie sich dein Bauch mit Atem füllt, der sich danach im ganzen Körper verteilt. Anschließend durch den Mund kräftig ausatmen.



Übungen von:
JUDITH PUTSCHÖGL,
Physiotherapeutin
im Spa Hotel Bründl,
Bad Leonfelden

Bewegung



1. RÜTTEL DICH, SCHÜTTEL DICH

Stelle dich bequem hin und beginne, dich zu schütteln. Erst einen Arm, dann den anderen. Es folgen Füße, Beine, Po, Bauch, Schultern, zuletzt der Kopf. Versuche, einmal alles gleichzeitig, einmal abwechselnd zu schütteln. Das macht Spaß und schüttelt den Stress im wahrsten Sinne des Wortes einfach ab.



4. VERBIEG DICH

Und zwar nach hinten, als Gegenbewegung zur ständig vorgebeugten Schreibtisch-Haltung. Dabei stehst du aufrecht, die Hände sind in die Hüften gestützt. Schau zur Decke und neige deinen Oberkörper sanft nach hinten. Halte hier ca. 1 Minute. Das entlastet den Rücken enorm.



2. SCHAU BLÖD

Flutsche die Zähne, verdrehe die Augen, blase die Backen auf und grinse wild drauflos. Unserem Gehirn ist es nämlich ganz egal, warum wir lachen. Glückshormone werden dabei jedenfalls freigesetzt.



3. DREH DICH

Der „Rumpfdreher“ bringt deinen Kreislauf in Schwung und lockert den Oberkörper. Stell dich aufrecht hin, die Arme waagrecht ausgestreckt. Dreh dich nun von links nach rechts. Erst langsam, dann schneller.



5. SCHAU IN DEINE HÄNDE

Auch die Augen brauchen Entspannung. Reibe deine Hände aneinander, bis sie warm sind, und leg sie dann auf die Augen. Atme bewusst ein und aus. Lass erst los, wenn die Hände ausgekühlt sind.

Anzeige

Hotel Royal****Superior – EurothermenResort Bad Ischl

Urlaub mit Herz im Kaiserstädtchen Bad Ischl



Bad Ischl hat neben nostalgischem Charme auch Wellness auf höchstem Niveau zu bieten: Das 4-Sterne-Superior-Hotel Royal präsentiert sich im neuen Design. Modernisierte Zimmer und das Highlight am Dach des Hauses – der Wellnessbereich SkyLounge – garantieren unvergessliche Momente. Vielseitige Relaxbereiche, Infinity-Pool und Panorama-Sonnenterrasse ermöglichen ein ganzheitliches Wellness-

Erlebnis, das mit der typisch herzlichen Gastfreundschaft des Salzkammergutes gekrönt wird.

VERTRAUEN IN DAS HEILMITTEL SOLE

Zahlreiche Wellness-Anwendungen und die Angebote des Gesundheitszentrums, wo die heilende Kraft von Salz und Sole zur Linderung zahlreicher Beschwerden eingesetzt wird, runden das Angebot des Resorts ab.

KURZE AUSZEIT

3 Urlaubstage / 2 Nächte
inkl. Verwöhn-Halbpension
im Hotel Royal**** Superior



Ihre Extras:

- Wahlweise eine Sisi- oder Salzprinz-Massage (25 Min.)
- Hoteleigener Wellnessbereich SkyLounge am Dach
- Therme und Sauna täglich inkludiert
- Tiefgaragenparkplatz
- Badeplatz am Wolfgangsee (in den Sommermonaten)

Preis pro Person im DZ Classic
ab € 329,-

INFO UND BUCHUNG

EurothermenResort Bad Ischl GmbH & Co KG | Voglhuberstraße 10 | 4820 Bad Ischl

Tel.: +43/(0)6132/204-0 | royal@eurothermen.at | www.eurothermen.at

Tourismusverband Bad Ischl | www.badischl.at



Kälte ist gut für unsere Gesundheit und wirkt belebend auf den gesamten Körper. Doch wie fühlt es sich an, wenn man in einer Kältekammer das Tanzbein schwingt?

W

Wenn es draußen kalt und grau ist, hat man zwei Möglichkeiten: Entweder man vergräbt sich unter einer Schicht aus Woldecken und verlässt nur im äußersten Notfall das Haus oder man packt flugs die Koffer und verzieht sich in den sonnigen Süden. So oder so entflieht man der Kälte. Was man aber keinesfalls macht: freiwillig frieren. Normalerweise.

„Nicht freiwillig frieren“, das ist auch mein letzter Gedanke, ehe ich den Schritt aus dem wohltemperierten Warteraum in die frostige Kammer des Schreckens tue. Es ist eine sogenannte Kryokammer, ein leerer, knapp drei Quadratmeter großer Raum mit einer Lufttemperatur von minus 60 Grad. Die wuchtige Tür fällt hinter mir ins Schloss. Ich versuche, locker zu bleiben, und: friere. Großartig, wieder einmal alles richtig gemacht.

Wie sehr friert man bei minus 60 Grad? Irgendwie auch nicht mehr als an einem kalten Wintertag mit zu wenig an – kälter als kalt geht anscheinend nicht. Apropos zu wenig an: Ich trage eine blaue Badehose, graue Handschuhe, weiße Tennissocken und schwarze Sneakers an den Füßen, dazu eine rote Wollmütze auf dem Kopf. Dieses Outfit schützt die Extremitäten, die verlie-

ren nämlich zuerst an Wärme. Ich sehe aus wie ein Hybrid aus einem Freischwimmer und einem Verrückten, der sich in eine gigantische Tiefkühltruhe verlaufen hat. Viel Zeit, darüber nachzudenken, bleibt mir zum Glück nicht. Meine 30 Sekunden Vorbereitungszeit auf die Kälteapokalypse sind um. „Bitte wechseln Sie in den nächsten Raum“, sagt die freundliche Stimme aus dem Lautsprecher. Na dann, nichts wie raus hier! Ab ins nächste Level: minus 110 Grad. Ich öffne die Tür zu meiner Linken. „You can dance, you can jive ...“, entweder die eisige Temperatur ist mir bereits zu Kopf gestiegen oder ich vernehme gerade wirklich die ersten Zeilen von ABBA's Welthit „Dancing Queen“.

Ich muss an dieser Stelle eines gestehen: Ich bin eine Frostbeule. Auch wenn ich mein halbes Leben in den Bergen verbracht habe und über viele Jahre dem Schnee hinterhergereist bin, eigentlich bin ich nicht für die Kälte gemacht. Und das meine ich nicht bloß metaphorisch. Mein Körperfett-Anteil ist unter dem Durchschnitt, mein Körpergewicht im Verhältnis zu meiner Körpergröße lächerlich. Ich würde sagen, ich bin drahtig, oder, wie man in Österreich so schön sagt, „auszahlt“. Kurzum: Ich biete der Kälte die perfekte Angriffsfläche, um binnen kürzester Zeit in Schockstarre zu verfallen und wie ein menschlicher Eiszapfen an Ort und Stelle zu verharren. Aber zurück zu ABBA.

„Ich war noch nie ein großer Tänzer, aber hier drinnen ist es mir egal. Hier tanze und friere ich für mich allein.“



Bei extremen Minusgraden entdeckte Robert Maruna seine Liebe zu ABBA.

„Friday night and the lights are low ...“, schallt es durch den eiskalten Raum. Der Temperaturunterschied lähmt mich. Aber nicht so sehr, wie ich es erwartet hätte. Hätte ich ihn überhaupt in dieser Dimension wahrgenommen, ohne zu wissen, wie groß er ist? Kälter als kalt? Eben. Gut, ich verstehe den Song als Aufforderung und tanze. Bewegung hält bekanntlich warm, und ich habe die nächsten zweieinhalb Minuten sowieso nichts vor außer zu überleben. Ich mache also ein paar lässige Schritte nach links und rechts, dreh mich einmal im Kreis und versuche, dabei nirgends anzustoßen. „Nicht die Wände berühren“, hat mir die Ärztin im Vorgespräch gesagt, und: „ruhig atmen“. Also ruhig im Sinne von: durch die Nase ein- und stoßartig über den Mund wieder ausatmen. Damit nicht zu viel kalte Luft in die Lungen kommt. Und man soll eben in Bewegung bleiben. Das nehme ich wörtlich und versuche mich im Moonwalken. Ich war noch nie ein großer Tänzer, aber hier drinnen ist es mir egal. Hier tanze und friere ich für mich allein. „Zwei Minuten!“, übertönt die Stimme den Refrain.

Ich glaube, meine Beobachter außerhalb der Kammer, die Ärztin und eine Assistentin, finden zunehmend Gefallen an meiner „Kryografie“. Sie lächeln mir durch die kleine Glasscheibe zu und deuten mit beiden Daumen nach oben. Ich schwinde weiterhin unbeholfen die Hüften und drehe meine Runden. In der rechten Ecke der Kammer befinden sich mehrere Düsen, aus denen die kalte Luft kommt. Zu ihnen halte ich einen Respektabstand ein, mir ist trotz Twist und Boogie bereits kalt genug. Wobei sich die Kälte hier in der Kammer anders anfühlt als draußen in der Natur. Es ist eine staubtrockene Kälte, die mich zwar völlig vereinnahmt, die aber nicht durch Mark und Bein kriecht. Meine Haut ist noch bleicher als sonst, meine Körperbehaarung hat sich aufgestellt, ich beginne zu schlottern. Zuerst an den Beinen, dann an den Schultern. Das ist schlecht für meine Dance Moves, aber zumindest weiß ich so, dass ich noch nicht ganz eingefroren bin. „Drei Minuten, bitte kommen Sie heraus“, sagt die Stimme im Lautsprecher. Schade eigentlich, ich hatte mich gerade warm getanzt.

Apropos Kältekammer

Wir halten einiges aus, wenn es um Kälte geht – wie man beim Besuch in der Kältekammer sieht. Hier wird Kälte wohldosiert **gegen Schmerzen** eingesetzt und verschafft Linderung bei Abnützungen, weil sie **abschwellend** und **entzündungshemmend** wirkt.

Auch bei chronischen Entzündungen des Gelenkapparates und der Wirbelsäule sowie bei **rheumatischen Erkrankungen** kann die Ganzkörperkältetherapie – auch **Kryotherapie** genannt – helfen. Menschen mit **Hauterkrankungen** wie **Schuppenflechte** oder **Neurodermitis** berichten von einer Minderung des Juckreizes nach einer Kältebehandlung.

Auch im **Leistungssport** findet die Kältekammer verbreitet Anwendung: Sowohl im Bereich der **Regeneration** (Vorbeugung von Muskelkater) als auch im **Aufbautraining** (Erhöhung der sportlichen Leistung) können sich positive Effekte einstellen.

Ohne medizinischen Check darf niemand in die Kältekammer, aber hat man den einmal bestanden, kann man dieses Abenteuer bis zu zweimal täglich wagen. Und ganz ausgeschlossen bleiben auch die nicht, die für die große Kälte aus medizinischen Gründen nicht geeignet sind. Mit einer sogenannten Eispistole können Schmerzregionen mit „nur“ -32 Grad auch punktuell behandelt werden.



Medizinische Beratung:
DR. MARIA HOLZMANN, ärztliche Leiterin
im Gesundheitsresort Lebensquell Bad Zell

Vom Regenbogen naschen

So alt kann man gar nicht werden, dass man einen Regenbogen nicht immer wieder mit fast kindlicher Begeisterung bestaunt.

Und die frische Luft nach dem Regenschauer atmet, wenn sie so wunderbar reingewaschen wurde. Reinigung und Erfrischung sind auch das Ziel des Regenbogen-Fastens. Es geht dabei um eine Basenkur, die mithilfe von Nahrungsmitteln in den Regenbogenfarben für einen gesunden Reboot des Körpers sorgen soll.

TEXT Wolfgang M. Gran
FOTOS Melina Kutelas
FOOD-STYLING Alexander Höss-Knakal
REZEPTE Harald Bauer, Küchenchef
im EurothermenResort Bad Hall

So geht Regenbogenfasten

Bei dieser Form der Kur, die idealerweise eine Woche dauert, ist jeder Tag einer Farbe gewidmet. Unterstützend kommen Tees zum Einsatz: etwa Brennnessel zur Entwässerung, Kurkuma oder Ingwer als Wärmespender, Melisse für mehr Nervenstärke. Mengenmäßig gibt es beim Essen keine Einschränkung, wichtig ist der Verzicht auf alles, was stark säurebildend verstoffwechselt wird (z.B. Tierisches und Genussmittel). Wer zu Hause fastet, sollte auf die drei E achten: Entspannung, Energie, Erdung. Das bedeutet, das Fasten mit Meditation, Wanderungen und Ähnlichem zu begleiten, sich aus dem Alltag herauszunehmen, innezuhalten und in den Körper hineinzuhören.





SAFRANRISOTTO MIT SAUTIERTEM STANGENSELLERIE

ZUTATEN

250g Vollkorn-Risottoreis
 1 Zwiebel, fein geschnitten
 2 EL Olivenöl
 11 g Safran
 ca. 1,5l heißer Gemüsefond
 je 1 EL Thymian und
 Oreganoblätter
 Salz
 2 Stangen Sellerie
 100ml Gemüsefond
 etwas Distelöl

GESCHIRR: Vielen Dank an Motel a Mio

GELB: steht für Sonne, Optimismus und Lebensfreude

ZUBEREITUNG

Risottoreis und Zwiebel im Olivenöl anschwitzen, Safranfäden hinzufügen und mit Gemüsefond so weit aufgießen, bis der Reis mindestens 2 cm bedeckt ist.

Die Temperatur auf ein Drittel reduzieren und das Risotto langsam

dahinköcheln lassen, immer wieder umrühren, damit der Reis nicht am Boden festklebt. Während der Kochdauer von ca. 25 Minuten laufend etwas Gemüsefond nachgießen und die Kräuter begeben (ein Drittel der Kräuter zum Dekorieren aufheben). Stangensellerie fein schneiden und

in etwas Distelöl anbraten, mit einem Schuss Gemüsefond aufgießen und zugedeckt weich dünsten lassen. Risotto leicht salzen, mit dem Sellerie anrichten und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

SÜSSKARTOFFEL-MANDEL-LASAGNE MIT MARILLEN-CHUTNEY

ZUTATEN

700 g Süßkartoffeln

Olivenöl

200 ml Mandelmilch

25 g griffiges Mehl

30 g Mandelsplitter

je 1 Msp. Nelke gemahlen,
Kräutermischung getrocknet,
Cayenne und Zimt gemahlen

Salz

300 g Marillen

2 EL Honig

1 Msp. Pfeffer

1 kleine Chilischote

ORANGE: soll stimmungsaufhellend und harmonisierend wirken



ZUBEREITUNG

Die Hälfte der Süßkartoffeln der Länge nach halbieren, auf ein mit Olivenöl eingefettetes Blech legen und im Ofen bei 160 °C Heißluft für ca. 35 Minuten garen lassen. Anschließend die Schale entfernen und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree zerdrücken.

Den anderen Teil der Süßkartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas

Olivenöl kurz anbraten. Zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen. 3 Esslöffel Olivenöl und das Mehl in einen Topf geben und mit der Mandelmilch eine Béchamelsauce zubereiten. Mit Nelke, der Kräutermischung, Cayenne, Zimt und Salz abschmecken.

Nun Süßkartoffelscheiben, Béchamel und Süßkartoffelpüree abwechselnd in eine Form schichten, mit einer Mischung aus etwas Püree und Bé-

chamel als „Deckel“ auf der Lasagne abschließen.

Knapp 30 Minuten bei 160 °C Heißluft im Ofen fertigbacken.

MARILLEN-CHUTNEY

Marillen entkernen, in kleine Würfel schneiden, mit etwas Wasser und dem Honig erhitzen. Vom Herd nehmen und mit Pfeffer und Chili abschmecken.



KARTOFFEL-LAIBCHEN MIT TOMATENPESTO

ZUTATEN

600 g speckige Kartoffeln
Salz
je 2 Msp. gemahlener Kümmel,
geriebene Muskatnuss,
Bockshornklee,
Majoran und Thymian
1 EL Speisestärke (vorzugs-
weise Kartoffelmehl)
180 g Trockentomaten
(in Olivenöl eingelegt)
1 TL Kapernbeeren
4 EL Olivenöl
Knoblauch
etwas Brunnenkresse
Salzflocken



ROT: steht für Wärme und Vitalität

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, in Salzwasser halb fertig garen, etwas abkühlen lassen und schälen.

Mit einer groben Raspel reiben und mit den Gewürzen und etwas Speisestärke vermischen.

Vorsichtig Laibchen formen und in

einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten anbraten.

Im Ofen bei 170 °C Heißluft etwa 60 Minuten fertig garen.

TOMATENPESTO

Trockentomaten mit den Kapernbeeren und etwas Olivenöl zu einer

breiigen Masse mixen, mit etwas Knoblauch abschmecken.

Mit Brunnenkresse und Salzflocken bestreut servieren.

KARTOFFEL-KRÄUTER-ROULADE MIT LAUCHGEMÜSE

ZUTATEN

500g gekochte gepresste
mehlige Kartoffeln (kalt)
100g Vollkornmehl
80g Speisestärke
50g Petersilie, gehackt
50g Schnittlauch,
fein geschnitten
10g Thymian, fein gehackt
5g Rosmarin, fein gehackt
5g Beifuß, getrocknet
und gerebelt
Muskatnuss, gerieben
1 Stange Lauch
100ml Gemüsefond
2 Zweige Rosmarin
etwas Olivenöl

GRÜN: steht für Erneuerung und Harmonie



ZUBEREITUNG

Am Vortag die Kartoffeln samt Schale kochen.

TIPP: Für mehr Aroma dem Kochwasser Lorbeer, Wacholder, Piment und Kümmel zufügen.

Kartoffeln noch warm schälen und über Nacht unbedeckt im Kühlschrank stehen lassen.

Am Verarbeitungstag die Kartoffeln pressen und mit den anderen Zutaten vermengen. (Nicht in der Küchenmaschine verarbeiten, denn dabei besteht die Gefahr, dass der Teig klebrig wie Kleister wird.)

Die Masse rollenförmig in Frischhaltefolie einschlagen und zum Stabilisieren in Alufolie wickeln.

Im kochenden Wasser zugedeckt – oder noch besser: im Dampfgarer auf einem Lochblech – für ca. 35 Minuten garen.

Lauch waschen, in Ringe schneiden und mit den Rosmarinzwiegen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl leicht anbraten. Mit etwas Gemüsefond angießen und weichschmoren.



Fachliche Beratung:
BIRGIT HAGLMÜLLER, Diplom-Ernährungstrainerin und Kräuterpädagogin im EurothermenResort Bad Hall

Anzeige

Gesundheitshotel Miraverde****

Entschleunigen für mehr Balance



Das 4-Sterne-Gesundheitshotel Miraverde liegt inmitten einer 35-Hektar-Parkanlage im EurothermenResort Bad Hall. Mit dem „Life Balance“-Programm Check your life® bietet es den idealen Zugang zu einem neuen Lebensgefühl.

DER GESUNDHEIT ZULIEBE

Einen Perspektivenwechsel in Sachen Ernährung bietet das Miraverde mit dem Ernährungskonzept des Basen-

fastens: Belastende und ungesunde Lebensmittel werden gemieden, stattdessen stehen sehr vitalstoffreiche Nahrungsmittel auf dem Speiseplan. So kann der Organismus optimal Schlacken und Säuren abbauen sowie Heil- und Regenerationsprozesse einleiten. Das Gesundheitshotel bietet das Basenfasten nach den Farben des Regenbogens an – ein farbenfroher Genuss, der neue Energie für den Alltag gibt.

DEINE ZEIT FÜR KÖRPER & GEIST

4 Urlaubstage / 3 Nächte
inkl. basischer Vollpension



- Entlastungsküche beginnend mit dem Mittagessen am Anreisetag
 - Tägliche Morgeneinheit Yoga oder Silent Walk
 - 1 private Yogaeinheit
 - 1 private Einheit Meditation oder „Atme Dich frei“
 - 3 Wohlfühleinheiten:
 - * Naturkräuter- oder Hot Stone Massage
 - * Aroma & Balance Massage
 - * Aromapeeling nach Wahl
 - Programm „fürs ICH“
 - Tägliche Thermeneintritte
- Preis pro Person im EZ oder DZ Classic **ab € 465,-**

INFO UND BUCHUNG

EurothermenResort Bad Hall Gmbh & Co KG | Gesundheitshotel Miraverde****
Parkstraße 4, 4540 Bad Hall | Tel.: +43/(0)7258/799 66 00 | miraverde@eurothermen.at | www.miraverde.at
Tourismusregion Bad Hall | www.badhall.at



Das Meer in uns

Salz bedeutet Leben. Das spüren wir. Und sehnen uns danach, wenn Körper und Geist Urlaub brauchen. Was es mit dem Sole-Seele-Effekt auf sich hat und wie wir die Heilkräfte des kostbaren Minerals nutzen können.

TEXT Gabriele Kuhn ILLUSTRATION Luisa Rivera

Warum brauchen wir's?

„Wahrlich, ohne Salz ist es unmöglich, ein menschliches Leben zu führen“, schrieb der römische Schriftsteller Plinius der Ältere. Stimmt:

Wir benötigen Salz, damit unsere Muskeln funktionieren – damit das Herz schlägt und wir atmen können. In unserem Blut sind pro Liter zirka neun Gramm Salz gelöst, der Körper eines Erwachsenen enthält rund 150 bis 300 Gramm Salz.

In der Zusammensetzung ähneln Blut und Meerwasser einander. Kochsalz (chem.: Natriumchlorid) sorgt im Körper für den Transport von Nährstoffen und Sauerstoff. Es reguliert den Flüssigkeitshaushalt und hilft, Nahrung zu verdauen – Chlorid, ein Bestandteil von Salz, ist in der Magensäure enthalten und unverzichtbarer Puzzlestein für den Stoffwechsel.



Wogegen hilft's? Im alten Ägypten wurde Salz verwendet, um Wunden zu desinfizieren. Der griechische Arzt Hippokrates behandelte Rheumapatienten mit Meerwasserbädern und -inhalationen und setzte auch bei Herzproblemen Meerwasserdämpfe ein. Der Schweizer Arzt Paracelsus verschrieb Solebäder gegen Hautleiden. Bei Atemwegsproblemen wirken Salzpartikel in den Bronchien erleichternd. Auch bei Burn-out werden Salzanwendungen empfohlen.

Wie anwenden? Im Rahmen einer Kur werden Salzbehandlungen mit Sole vorgenommen. Sole ist eine besondere Flüssigkeit – sie ähnelt dem Fruchtwasser im Mutterleib, das zwei Prozent Salz enthält. Das Heilwasser entsteht durch das Auslaugen von Gestein und hat neben Mineralien wie Magnesium, Eisen und Phosphor einen hohen Salzanteil – in der Therme Bad Ischl etwa rund 25 bis 30 Gramm pro Liter Wasser.



Kuren mit dem Heilmittel Sole wirken bei Erschöpfung wie ein langer Urlaub. Patienten berichten, dass sie sich dabei angenehm müde fühlen und vom Alltag distanzieren. Der Sole-Seele-Effekt ist mit der Wirkung auf das vegetative Nervensystem erklärbar, die Ausschüttung von Stresshormonen wird verringert. Das beeinflusst den Parasympathikus positiv, der dafür sorgt, dass wir uns gut regenerieren können. So gelingt der Ausgleich zwischen An- und Entspannung, was unsere Immunkraft stärkt und uns widerstandsfähig gegen Krankheitserreger macht.



Nachgefragt bei:
DR. SEBASTIAN FAHRNGRUBER,
ärztlicher Leiter des EurothermenResorts Bad Ischl

Wohltuende Anwendungen

INHALATIONEN

Was bewirkt's? Das Inhalieren von 0,9- bis 2,5-prozentiger Sole wirkt positiv auf die Atemwege, löst Schleim und regeneriert sehr rasch angegriffene Schleimhäute.

Wie hilft's? Vor allem bei Asthma, COPD oder einem empfindlichen Bronchialsystem werden Inhalationen verordnet.

Wie angewendet? Die Sole wird fein vernebelt eingeatmet.

SOLE-HYDROTHERAPIEN

Was bewirkt's? Die Kombination aus Wärme und Salz führt dazu, dass sich die Gefäße erweitern, sich Haut und Muskeln entspannen, Zellerneuerung, Stoffwechsel und Organfunktionen angeregt werden. Die Kombination aus Kohlensäure und Sole beeinflusst Herzleistung und Blutdruck positiv, weil der Körper sechsmal mehr durchblutet wird als normal.

Wie hilft's? Sole-Hydrotherapien eignen sich zur Behandlung akuter und chronischer Beschwerden, wie sie etwa bei Arthritis, Gelenksabnützungen oder Bandscheibenvorfällen typisch sind.

Wie anwenden? Als Wannenbad, in Form von Unterwassertherapie oder -gymnastik.

SOLE-SCHLAMM-PACKUNGEN

Was bewirkt's? Vermehrte Durchblutung und Entschlackung.

Wie hilft's? Sole-Schlamm kommt bei Beschwerden des Bewegungsapparats wie Muskelschmerzen oder Verspannungen, bei Herz-Kreislauf- und Durchblutungsproblemen sowie Erschöpfung zum Einsatz.

Wie angewendet? Der Schlamm wird einmal warm, das andere Mal kalt aufgetragen, je nach Bedürfnis des Kurgasts. Dabei ruht man wie schwebend auf einer speziellen „Softpack-Liege“, einer Art Wasserbett.

Die Poesie des Innehaltens

Schon immer hat die Natur uns Menschen
zum Schwelgen verführt. Nicht zuletzt den großen Adalbert Stifter,
mit dem wir hier ein paar Momente der Ruhe genießen.

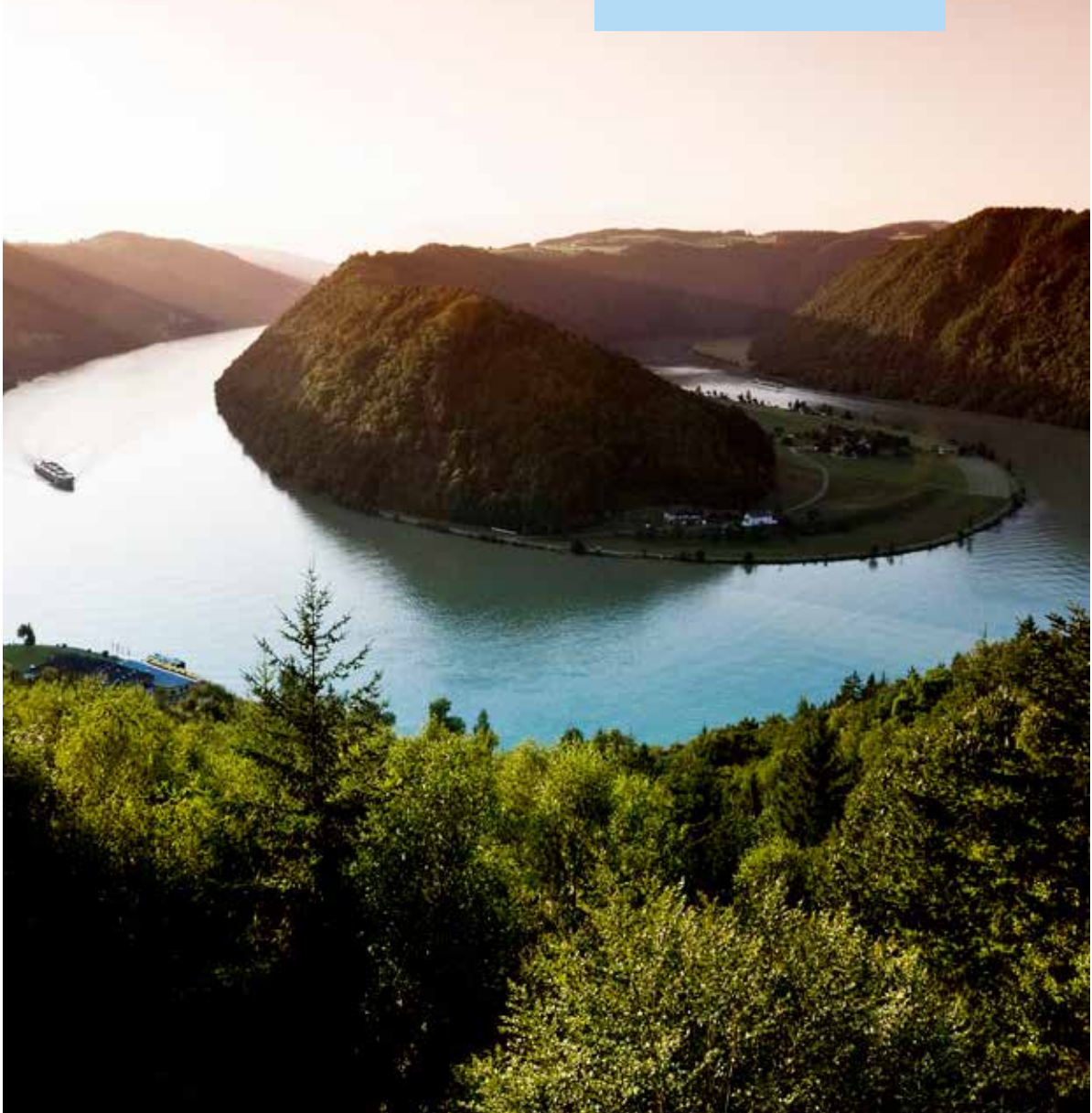
SALZKAMMERGUT,
WOLFGANGSEE



**„Es gibt eine Stille,
in der man meint,
man müsse
die einzelnen
Minuten hören,
wie sie in den Ozean
der Ewigkeit
hinuntertropfen.“**

**OBERES DONAUTAL,
SCHLÖGENER SCHLINGE**

**„Er hat
manchmal wollen
den Sonnenschein
auf seinen Hut
stecken und
die Abendröte
umarmen.“**



FOTOS: Mauritius Images, Robert Maybach/Oberösterreich Tourismus



OBERES MÜHLVIERTEL



**„Reine Luft,
reines Wasser und
mäßiges Leben,
das ist
die Apotheke
des Herrgotts.“**

**NATIONALPARK KALKALPEN,
REICHRAMINGER HINTERGEBIRGE**



LINZ, ANTON BRUCKNER
PRIVATUNIVERSITÄT

Der Schriftsteller **ADALBERT STIFTER** (1805–1868) lebte und arbeitete von 1848 bis zu seinem Tod in Oberösterreich. Die Schönheit dieses Landstrichs inspirierte ihn zu großartigen Naturdichtungen.

ODE AN DIE Sommer- frische



Ischl für Anfänger:

„Sommerfrische“ ist ein altmodisches, etwas rätselhaftes, schönes Wort. Insofern passt es perfekt zur Kaiserstadt. Ein erfrischender Leitfaden in fünf Punkten.

1. Nennen Sie Bad Ischl nicht „Kaiserstadt“. Die Einwohner des Salzkammerguts, allesamt geborene Rebellen, haben eine durchaus zwiespältige Beziehung zu den herrschaftlichen Majestäten. Außerdem hätte es zwar Ischl ohne den Kaiser gegeben, aber den Kaiser nicht ohne Ischl. Denn die Ehe zwischen Erzherzog Franz Karl und seiner bayerischen Gemahlin Sophie blieb lange kinderlos. Also reisten die zwei auf Empfehlung des berühmten Doktors Franz Wirer nach Bad Ischl, um dort zu kuren. War es die Abgeschiedenheit des Landes, die Langeweile, die gute Luft oder

eben doch das ausgiebige Baden im warmen Solewasser? Jedenfalls kam bald darauf ein Bub zur Welt. Er erhielt den Namen Franz Joseph und regierte Österreich von 1848 bis zu seinem Tod 1916. Der „Salzprinz“ Franz Joseph sollte 83 seiner 86 Sommer in Ischl verbringen.

2. Sagen Sie Aussee, Goisern und Ischl. Das „Bad“ können Sie getrost ins Thermalwasser fallen lassen.

3. Sollte es einmal regnen, besuchen Sie die Therme, lassen Sie es sich gutgehen und lachen Sie über den herrlichen Schmäh des Saunameisters. Besonders beliebt: Witze über die Ebenseer, die lokale Variante des Burgenländers. Und seien Sie versichert, dass es absichtlich regnet, sofern man Hans Weigel glauben darf: „Gott hat Kärnten sonnig geschaffen, auf dass es die Menschen aus allen Richtungen anziehe, aber das Salzkammergut hat er regnerisch werden lassen, um nicht alle anderen Landstriche zu entvölkern.“ Auch nur

ein Bonmot, denn wo sollte das „Kaiserwetter“ erfunden worden sein, wenn nicht in Ischl?

4. Wird der Konditorei ein „Kur“ vorangestellt, bedeutet das einen Freibrief zum Schlemmen. Wenn Sie nicht gerade wandern, mountainbiken oder wellnessen, können Sie sich mit bestem Gewissen für die sportlichen Ausflüge belohnen. Am traditionsreichsten geht das in der Kurkonditorei Zauner. Der berühmte Zaunerstollen aus Nüssen, Schokolade, Schlagobers und Butter hat auch kaum Kalorien – vorausgesetzt, man isst ihn nicht.

5. Sagen Sie möglichst zu allen „du“, das gehört im Inneren Salzkammergut zum guten Ton. Es wird Ihnen nicht schwerfallen, denn in Ischl fühlt man sich bald wie unter Freunden.

RENÉ FREUND

wohnt im Salzkammergut und ist Autor des Buchs „Lesereise Salzkammergut – Skizzen aus der Mitte“ (Picus Verlag).

Anzeige

EurothermenResort Bad Schallerbach

Traute Zweisamkeit: Urlaub wie im Paradies



**Bad Schallerbach ist der perfekte Ort,
um wieder einmal nach Herzenslust zu entspannen.**

Im 4-Sterne-Superior-Hotel Paradiso im EurothermenResort kommen insbesondere Paare voll auf ihre Kosten. Neben der öffentlichen, über einen beheizten Gang erreichbaren Therme steht den Gästen des Hotel Paradiso darüber hinaus ein eigener, 3.600 m² großer Hotelwellnessbereich zur Verfügung.

In Bad Schallerbach wird Schwefelthermalwasser als natürliches Heilmittel bei Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates eingesetzt. Im Vita Spa des Physikariums werden Wohlfühl-Massagen und Schönheitsanwendungen angeboten. Kurz: ein Paradies, in dem man gerne länger bleiben möchte.


RELAX-ZEIT ZU ZWEIT

**3 Urlaubstage / 2 Nächte
inkl. Verwöhn-Halbpension**

- Partnerbehandlung im Private Spa
 - 1 Stressless Massage (30 Min.)
 - 1 Yin Yang Bad in der Doppelwhirlwanne
 - 1 Flasche Paradiso****s Prosecco pro Zimmer
 - Tägliche Thermeneintritte
 - Vitalwelt-Gästekarte gratis
- Preis pro Person im DZ Superior **ab € 432,-**

INFO UND BUCHUNG

EurothermenResort Bad Schallerbach GmbH | Hotel Paradiso****Superior | Promenade 1, 4701 Bad Schallerbach
Tel.: +43/(0)7249/440-720 | paradiso@eurothermen.at | eurothermen.at
Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach | vitalwelt.at



Einfach eintauchen:
Über die Haut gelangt
die heilende Schwefel-
wirkung in unsere Zellen.

Wasserwunder

Ein Schwefelthermalbad tut Haut und Gelenken gut und wirkt wie eine sanfte Verjüngungskur. Über die erstaunlichen Kräfte einer Heilquelle, die tief aus dem Inneren der Erde kommt.

TEXT Maria Dörner



Zugegeben, der Geruch im Schwefelbad ist nicht jedermanns Sache, die stärkende Wirkung, die das Wasser auf Geist und Körper ausübt, sollte jedoch auch empfindsame Nasen überzeugen.

„Wie bei allen Thermalbädern wirkt zuerst die muskelentspannende Wärme des Wassers. Dieser Effekt wird durch den Schwefelwasserstoff zusätzlich verstärkt“, erklärt Dr. Mario Stürmer, Arzt für Allgemeinmedizin.

Wellness mit System

Aber was genau passiert dabei im Körper? „Schwefelwasserstoff durchdringt die Zellwände hundertmal schneller als Sauerstoff. Die Haut wird stark durchblutet, bereits nach 20 Sekunden zeigt sich lokal eine Rötung. Zugleich wirkt der Schwefel auch systemisch, also im ganzen Körper. Er blockiert bestimmte Immunzellen, was zur Hemmung von Entzündungen führt. Gleichzeitig vermindern Schwefelbäder den Juckreiz und lindern Schmerzen.“

Allein deshalb eignen sich thermale Schwefelbäder bestens zur Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Bandscheibenleiden, Rheuma und Arthrose.

Gutes tun sie aber auch bei chronischen Hauterkrankungen wie Schuppenflechte und Neurodermitis. Dr. Stürmer: „Schwefelwasserstoff sorgt dafür, dass hornbildende Zellen weniger schnell wachsen. Zudem wirkt er entzündungshemmend.“



**Wenn die Knie wehtun,
kann Bewegung im Schwefelthermal-
wasser Erleichterung schaffen.**

**„Schwefel-
wasserstoff
durchdringt
die Zellwände
*hundertmal
schneller*
als Sauerstoff.“**

Ein Bad im Jungbrunnen

Schwefelwasser leistet aber nicht nur in der Behandlung von Symptomen einen wertvollen Beitrag, es hilft auch, chronischen Zivilisationserkrankungen vorzubeugen. „Als natürlicher Radikalfänger ist Schwefelwasserstoff in der Lage, freie Radikale im Körper zu binden und somit unschädlich zu machen“, erklärt Dr. Stürmer. Freie Radikale entstehen durch Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, aber auch durch Rauchen oder Alkoholkonsum. Die hochreaktiven und aggressiven Sauerstoffverbindungen sind für eine vorzeitige Alterung sowie für eine Schwächung des Immunsystems verantwortlich. Je weniger freie Radikale, desto weniger krankheitsanfällig ist unser Körper.

Ein Schwefelbad bei angenehm warmen 37 bis 38 Grad hilft, Schmerzen zu lindern.



DIE HÄUFIGSTEN THERAPIEN:

Gesundheitsbad

Die Anwendung dauert bis zu 20 Minuten, dann wird mindestens 20 Minuten geruht – nur in ein Leintuch eingewickelt, damit die Stoffe optimal einziehen. Die Therapie wird bei Hautkrankheiten bzw. bei chronischer rheumatischer Arthritis empfohlen.

Druckstrahlmassage

Bei dieser Therapie wird das Wasser per Schlauch auf die Haut „aufgetragen“, ein Therapeut reguliert den Druckstrahl je nach Bedarf. Der Schwefelwasserstoff gelangt so in tiefere Hautschichten, das verschafft vor allem Menschen mit weitreichenden Muskelverspannungen Erleichterung.

Unterwassergymnastik

Diese Anwendung hilft besonders bei degenerativen Gelenkerkrankungen wie Knie- oder Hüftgelenksarthrosen. Dr. Stürmer erklärt, warum: „Einerseits habe ich die positiven Wirkungen des Schwefels, andererseits nutze ich die Vorteile des Wassers; Wasserauftrieb entlastet und schont die Gelenke, dadurch fallen die Bewegungen, die sonst schmerzen, leichter. Gleichzeitig ist es wichtig, den Muskel zu stärken. Der Wasserwiderstand unterstützt den Aufbau.“ Vor allem im Anfangsstadium einer Arthrose kann regelmäßige Unterwassergymnastik bewirken, dass die Krankheit nicht weiter fortschreitet.



Fachliche Beratung:
DR. MARIO STÜRMER, ärztlicher Leiter
des EurothermenResorts Bad Schallerbach

Apropos Schwefel

Was ist ein Schwefelbad?

Ein Teil- oder Vollbad in natürlichem oder durch Schwefelzusatz künstlich hergestelltem Schwefelwasser. Schwefelbäder werden meist im Rahmen von Kuren als Einzelbäder verordnet; das Wasser hat dabei eine Temperatur von 37 bis 38 Grad.

Was ist ein Schwefelthermalbad?

Ein Bad, bei dem die Schwefelkonzentration natürlichen Ursprungs sein muss.

Wie kommt der Schwefel ins Thermalwasser?

Durch bakterielle Umwandlungsprozesse von Faulschlamm. Das Wasser reichert sich tief unter der Erde mit Schwefel sowie wertvollen Mineralien wie Calcium, Magnesium und Natrium an und kommt durch Spaltensysteme an die Erdoberfläche.

Wie wirkt Schwefelthermalwasser?

Der wirksame Bestandteil des Heilmittels ist das Gas Schwefelwasserstoff. Es wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und wohltuend.

Warum riechen Schwefelquellen so unangenehm?

Schwefel ist an sich geruchlos. Verbindet er sich mit Wasserstoff, entsteht Schwefelwasserstoff – und der stinkt nach faulen Eiern.

Ist jede Schwefelquelle zugleich eine Heilquelle?

Nein. Um sich Schwefelheilquelle nennen zu dürfen, muss das Wasser mindestens ein Milligramm Schwefel pro Liter enthalten und eine Temperatur von 20 Grad aufweisen. Jede Schwefelheilquelle ist in ihrer Zusammensetzung ein Original.

Wo gibt's berühmte Schwefelquellen?

Etwa im südfranzösischen Digne-les-Bains, im norditalienischen Monticelli, im österreichischen Bad Schallerbach, auf Mallorca und in Ungarn.

Wie oft wird ein Schwefelbad empfohlen?

Um die Heilkraft nutzen zu können, raten Experten eine Bäderserie von sechs- bis zu zehnmal innerhalb von drei Wochen. Da das Bad Herz und Kreislauf stark

beansprucht, ist eine anschließende Ruhepause unerlässlich.

Hat Schwefelwasser auch im Schwimmbad therapeutische Wirkung?

Nein. Der Schwefelwasserstoff wird durch die Aufbereitung des Wassers, etwa durch Desinfektionsmittel wie Chlor, rasch in andere Schwefelverbindungen umgewandelt. Diese riechen dann zwar nicht mehr so unangenehm, haben aber auch keine heilende Wirkung.

Wann sollte auf ein Schwefelbad verzichtet werden?

Bei akut entzündlichen Erkrankungen (z. B. Rheumaschub), oder Fieber, schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Venenerkrankungen sowie schlechtem Allgemeinzustand.

Wie bekomme ich den Schwefelgeruch wieder von der Haut?

Durch eine heiße Dusche nach der Ruhepause. Die Hautporen öffnen sich so besonders weit und geben die aufgenommenen Duftstoffe ab.

Mein Tanz mit mir

Zu viel tun und zu wenig ruhen kann einen mental ganz schön aus dem Tritt bringen. Mit der Natur als Taktgeber findet unser Autor zurück zum Rhythmus.



S

Sie müssen wissen: Ich kann nicht tanzen, aber ich liebe Rhythmus. Nämlich den ganz großen, allumfassenden Rhythmus, mit dem im Universum alles mitmuss. Von Astrologie bis Zellbiologie, immer wieder staune ich über dieses Wunder, wie sich alles fließend nach einer kosmisch orchestrierten Symphonie zu bewegen scheint. Die Gestirne, die Gezeiten, die Gene, der Atem, der Puls, die Umsatzsteuer – es ist nicht alles Walzer, aber alles ist Takt, irgendwie. So gesehen ist unser Dasein ein Tanzkurs, um den richtigen Lebensrhythmus, die harmonische Schrittfolge im Wechselspiel der Gegensätze, zu lernen. Ich bin mit meinem Lebensrhythmus heute zu drei Viertel im Takt und zu 75 Prozent zufrieden.

Nur beim bewussten Pausenmachen bin ich regelmäßig offbeat. Dass zu viel tun bei viel zu wenig ruhen mental aus dem Tritt bringt, weiß ich. Grau ist alle Theorie: Zyklisch aus dem Rhythmus zu fallen scheint Teil meines Lebensstils zu sein. Dass ich das immer erst nach Wochen bis Monaten an den eigenen Verhaltensauffälligkeiten bemerke, ebenfalls. Je schneller ich mich drehe, desto mehr wird aus meinem Tanz ein Taumeln, ein Torkeln und irgendwann ein Schwindel, in dem alles verschwimmt – vor allem die Prioritäten.

Bis ich plötzlich checke: Höchste Zeit für die Sperrmüllabfuhr! Sie, und nur sie, verschafft mir wieder Raum zum Atmen und Platz zum Tanzen. Drei, vier Tage – drei, vier Mal im Jahr reichen. Am liebsten deponiere ich wild: im Wald, auf einem Berg, an einem See. Ich kippe dann alles aus meinem Kopf in die freie Natur, was sich in mir an gedanklichem Mist angesammelt hat

– selbstgebastelte Zwänge, Ängste, Dramen. Die digitalen Helferleins, mit denen ich mich sonst so straff an der kurzen Online-Leine führe, bleiben strikt ausgeschaltet. Außer nichts ist ja nichts zu tun bei der Sperrmüllabfuhr, was sich anfänglich immer sperrig anfühlt. Ich wohne sparsam, esse nicht, trinke viel. Und schaue nur – auf Bäume, Blätter, Bienen. Und dann, nach einer Zeit, jedes Mal diese magische Paradoxie: Je weicher mein Blick wird, desto klarer sehe ich auf das Wesentliche. Je stiller ich es in mir werden lasse, desto deutlicher höre ich wieder die große Symphonie. Und je länger ich innehalte, desto lebendiger spüre ich diese große Harmonie der Rhythmen, in mir und um mich herum.

Doch, ich kann tanzen. Und wie. Von Sperrmüllabfuhr zu Sperrmüllabfuhr besser.

MICHAEL HOLZER

lebt, arbeitet und tanzt in Wien und verordnet sich regelmäßig Muße.

****Spa Hotel Bründl in Bad Leonfelden

Mentales Fasten: Verschnaufpause für die Seele



Wenn der Körper nach einer Auszeit schreit, kann mentales Fasten ein erster Schritt in die richtige Richtung sein. So eine Ruhepause gelingt mit Abstand vom Alltag. Die Möglichkeit dafür bietet das 4-Sterne-Spa-Hotel Bründl in Bad Leonfelden. Das Gesundheitshotel in moderner Architektur und eingebettet in die Mühlviertler Natur ist ideal für einen Rückzug, für Entschleunigung und Naturgenuss.

Beim Gespräch mit der hauseigenen Ärztin erhalten Sie Tipps zur Erhaltung Ihrer mentalen Gesundheit. Physiotherapeutische Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen lehren, Grenzen besser zu spüren und aufmerksamer mit sich selbst umzugehen. Entspannungsmassagen, Lichttherapie für guten Schlaf, viel Zeit in der Natur und beim Waldbaden füllen leere Energiereserven rasch wieder auf.

MENTALES FASTEN – ZEIT FÜR IHR ICH

**4 Nächte im Wohlfühl-
Zimmer mit Genuss-HP**

- Arztgespräch „Lebensordnung nach Kneipp“ & Tipps für mentale Gesundheit
- Physiotherapeutische Achtsamkeits- & Wahrnehmungsübungen
- Wald-Auszeit & Waldbaden mit Bewegungstrainerin
- 1 Kräuter-Entspannungsbad
- 1 Breuss-Massage
- 1 Fußreflex- oder Akupunkt-Massage
- 1 Lichttherapie oder Hydrojetanwendung
- 2× Bewegungsprogramm
- Freie Benützung des neuen Spa-Bereichs

Preis: **€ 664,-** pro Person

buchbar von So bis Do ab 10.4.2020



INFO UND BUCHUNG

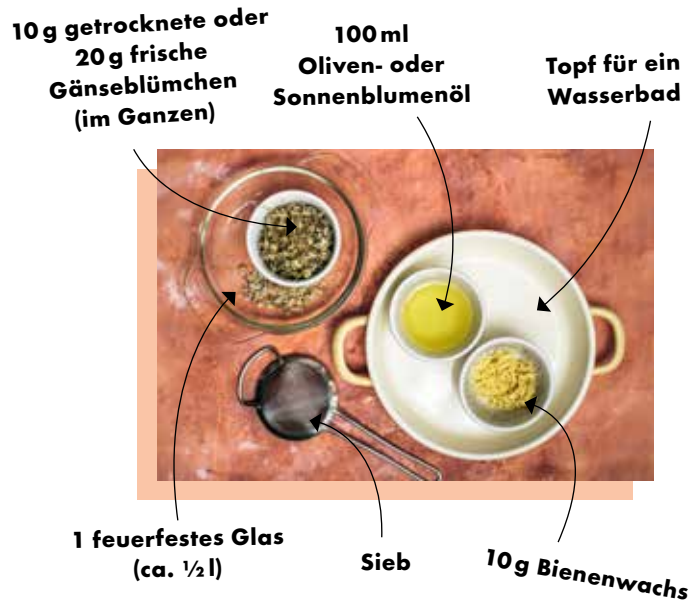
****Spa Hotel Bründl | Badweg 1 | 4190 Bad Leonfelden
Tel.: +43/(0)7213/611 77 | info@hotelbruendl.at | www.hotelbruendl.at

Ein Tiegel voller Kraft

Das Gänseblümchen ist der geheime Star jeder Kräuterapotheke. Denn trotz seines bescheidenen Auftritts stecken in ihm Durchhaltevermögen, Stärke – und jede Menge Heilwirkungen.

TEXT Eva Mühlbauer FOTOS Karin Hackl STYLING Evelyne Zemplenyi

Er liebt mich, er liebt mich nicht ... Auf diese Frage kann das kleine Gänseblümchen keine zuverlässige Antwort geben. Was es sehr wohl kann, erklärt Kräuterpädagogin Monika Kronsteiner: „Das Gänseblümchen unterstützt uns, das Unscheinbare in uns zu entdecken, unsere innere Stärke zu erkennen und Selbstvertrauen aufzubauen.“ In Bad Kreuzen stellt sie Gänseblümchensalbe nach einem Rezept der Marienschwestern her, die für die Wahrung des traditionellen europäischen Heilwissens bekannt sind. Die Salbe wirkt heilend bei Schürfwunden, kühlend bei Prellungen und straffend bei Augenfalten.



Schritt für Schritt zur Gänseblümchensalbe

1. Gänseblümchen in ein feuerfestes Glas geben, mit Öl auffüllen und etwa eine Stunde im 30 bis 40 Grad warmen Wasserbad ziehen lassen. Immer wieder umrühren.
2. Wenn die Kräuter gut ausgezogen sind, das heißt, wenn sich die wertvollen Inhaltsstoffe im Öl befinden und sich die Blüten am Boden absetzen, abseihen.
3. Zum Ölauszug kommt nun das Bienenwachs. Auf ca. 60 Grad erhitzen, damit das Wachs schmelzen kann. Gut verrühren.
4. Die fertige Salbe in Tiegel à 50 ml abfüllen und auskühlen lassen, dann erst verschließen.



**Eine für alles:
Die Gänseblüm-
chensalbe nach
traditionellem Rezept
heilt, kühlt und
strafft die Haut.**

Alltäglich und doch besonders

„Ewig schön“ lautet die deutsche Übersetzung des lateinischen Namens „Bellis perennis“. Im Volksmund wird das Gänseblümchen auch Augenblümchen, Maßliebchen oder Tausendschön genannt. Dabei wird es – trotz seiner Schönheit – oft übersehen und unterschätzt. Vielleicht sind wir es einfach zu sehr gewöhnt? Auf heimischen Wiesen ist das Blümchen fast ganzjährig (von März bis November) zu finden. Es heißt, mit seinem Erscheinen beginne der Frühling. Darüber hinaus ist das Gänseblümchen ein Lehrbeispiel an Resilienz. Wird es abgeschnitten oder – Gott bewahre – zertreten, bildet es schon am nächsten Tag neue Blütenköpfe, richtet sich auf und blüht einfach weiter. Diese unbändige Widerstandsfähigkeit hat „für die Psyche eine aufheiternde und stärkende Wirkung“, weiß Kräuterpädagogin Monika Kronsteiner.



Nachgefragt bei:

MONIKA KRONSTEINER, Kräuterpädagogin im 1. Zentrum
für Traditionelle Europäische Medizin in Bad Kreuzen, Curhäuser der Marienschwestern

WAS STECKT IM GÄNSEBLÜMCHEN?

In der traditionellen Naturheilkunde kommt das Gänseblümchen seit dem Mittelalter in Salben, Ölen und Tees zum Einsatz.

Das liegt an den wertvollen Inhaltsstoffen: Saponine wirken schleimlösend, Bitterstoffe regen die Produktion der Verdauungssäfte an, Gerbstoffe wirken adstringierend, Flavonoide antioxidativ, und Vitamin C stärkt das Immunsystem. Das All-inclusive-Blümchen punktet zudem mit Vitamin A, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

WAS HEILEN GÄNSEBLÜMCHEN?

Gänseblümchen-Tee kommt bei Husten (vor allem bei Kindern) zum Einsatz. Auch bei Blasenleiden oder zur Stärkung nach Geburten wird er empfohlen. Äußerlich angewendet, schafft das Gänseblümchen Linderung bei Schürfwunden, Prellungen, Entzündungen und trockener Haut. Zudem soll es, im Zusammenspiel mit Jojoba-Öl, die empfindliche Haut um die Augen glätten.

WAS MACHT DAS GÄNSEBLÜMCHEN AUF DEM TELLER?

Abseits aller gesundheitlichen Wirkungen kann man das Gänseblümchen auch einfach essen. Und zwar komplett – vom Stängel bis zur Blüte. Tipp: Einfach unter den Salat mischen oder aufs Butterbrot streuen.

Übrigens: Am besten zupft man die Blüten und Blätter des Gänseblümchens an einem sonnigen Tag um die Mittagszeit, da enthalten sie die meisten Wirkstoffe. Gegen Abend ziehen sich diese in Richtung Wurzel zurück.

Anzeige

SPA Resort Therme Geinberg

ORIENTAL WORLD Eine sinnliche Zeremonie



Machen Sie eine Reise in die Welt von einzigartigen Ritualen aus dem Morgenland und orientalischer Badekultur – die ORIENTAL WORLD mit dem wohl schönsten Hamam Österreichs entführt Sie in ein Märchen aus 1001 Nacht.

SINNLICHE ZEREMONIE

Die Tradition von Hamam steht für Wärme, Reinigung sowie pure Entspannung. Die Wärme des Dampfbades, Wassergüsse, reichhaltige Olivenölseife, sanftes Peeling und die abschließende Seifenschau-

massage lassen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gelangen. Mit ätherischen Ölen und Massagen kann man die Leichtigkeit spüren, jeder einzelne Muskel wird verwöhnt, Sorgen und Stress fallen ab. Trotz aller Schönheit lädt das SPA Resort Therme Geinberg dazu ein, die Augen zu schließen, zu träumen, die orientalischen Aromen wahrzunehmen und den Geist wie auf einem fliegenden Teppich schweben zu lassen. Geben Sie sich also ganz dem Zauber des Orients hin – mit jeder Faser Ihres Körpers.

ORIENTALISCHE TRÄUME FÜR 2

Erleben Sie zwei Wohlfühl-
tage mit Hamam-Ritual



Die geheimnisvolle Welt aus 1001 Nacht wartet auf Sie

- 2 Wohlfühl- / 1 Nacht
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten bis 12 Uhr
- 5-Gang-Genießermenü am Abend
- Therme, Sauna, Oriental World am An- und Abreisetag inklusive
- „Smaragd des Sultans“ – eine Seifenschau-
massage für 2

Preis: ab € 185,- pro Person

INFO UND BUCHUNG

SPA Resort Therme Geinberg | Thermenplatz 1 | 4943 Geinberg
reservierung@therme-geinberg.at | Tel.: +43/(0)7723/85 00 | www.therme-geinberg.at

HAMAM

Das Spiel

Wer entspannt, gewinnt.



START
Dusche



Wüstensand-
Peeling



Kese-Peeling-
Raum



Serail-Bad



Seifenschaum-
massage

ILLUSTRATION: Carolin Eitel



Nabelstein

Kräuterstempel-
massage

Frischluftthof

ZIEL
Tee-Oase

Reinigung
mit schwarzer
Olivenseife



Spiel- Anleitung

Im Hamam dreht sich alles um Ruhe, um Bedächtigkeit, um Wohlfühlen. Darum geht es auch in diesem Spiel. Es gibt zwar einen Start und ein Ziel, aber Sieger ist derjenige, der sich den Möglichkeiten und Verführungen des Hamam voll und ganz hingibt und das Ziel als Letzter erreicht!

Für das Spiel benötigst du nur Spielfiguren oder Münzen und einen normalen sechsseitigen Würfel. Stell alle Figuren auf das Startfeld im Umkleidebereich. Wer zuletzt Geburtstag hatte, fängt an. Die anderen folgen im Uhrzeigersinn. Würfle und gehe mit deiner Figur so viele Felder weiter, wie die Augen zeigen. Landest du auf einem speziell markierten Feld, folge der Anweisung.

DIE SPEZIELLEN FELDER SIND:

● KURNA-FELDER

Das Übergießen des Körpers mit Wasser aus der Silberschale kann und soll während eines Aufenthalts im Hamam immer wieder durchgeführt werden. Genieße das herabströmende Wasser – und setz einmal aus.

● SERAIL-BAD

Der Aufenthalt hier ist so entspannend, dass die Zeit scheinbar stehen bleibt. Gehe das nächste Mal die gewürfelte Anzahl von Feldern zurück, um dich länger am Bad erfreuen zu können.

● ABZWEIGUNGEN ZU DEN WELLNESS-ANGEBOTEN

Genieße eine exotische Massage und spezielle Peelings. Das heißt, bieg ab und nimm den längeren Weg.

● PEELING

Du gibst dich ganz und gar dem sanften Streicheln deines Kesse-Handschuhs hin. Solange du im Peeling-Bereich bist, geh für jeden ungeraden Würfelwurf (1, 3, 5) nur ein Feld weiter, für jeden geraden (2, 4, 6) zwei.

● NABELSTEIN

Der warme Stein fühlt sich so gut an, dass du am liebsten nie wieder von hier wegwillst. Daher geh erst weiter, wenn du 1 oder 2 würfelst. Sonst bleib einfach liegen.

● FRISCHLUFTHOF

Die frische Luft ist zwar angenehm, aber etwas zu kühl. Du willst so schnell wie möglich in die orientalische Tee-Oase! Darum nimmst du den Abkürzer und landest auf dem Feld am Ende des Pfeils.

WER DIE TEE-OASE ZULETZT ERREICHT, HAT GEWONNEN!





Erholung

Wohlfühloase HAMAM

TEXT Harald Havas



W

Was ist ein Hamam?

Ein Hamam, auch bekannt als türkisches Bad oder orientalisches Bad, ist ein besonderer Ort der Entspannung mit langer Tradition. Die Wurzeln dieses speziellen Dampfbads weisen weit zurück in die Antike, etwa zum römischen Caldarium. Auch die bis heute übliche orientalische Form lässt sich archäologisch schon weit über tausend Jahre bis ins 7. und 8. Jahrhundert zurückverfolgen.

Im Hamam löst die Kombination aus hoher Luftfeuchtigkeit (rund 90 %) mit Temperaturen zwischen 40 und 50 Grad und angenehmer Ruhe die Selbstheilungskräfte des Körpers aus. Das tut der Seele genauso gut. Und nicht zuletzt ist ein Besuch des türkischen Bads ein Jungbrunnen für die Haut.

Wie läuft ein Hamam-Besuch ab?

Die Rituale in einem Hamam können leicht variieren. Sie beinhalten aber immer das Übergießen des Körpers mit Wasser, Entspannungsphasen und das Reinigen der Haut durch Peelings.

Meist gestaltet sich der Ablauf folgendermaßen: Nachdem du dich ausgezogen und geduscht hast, schlüpfst du in ein Pestemal, ein spezielles türkisches Saunatuch. Aus dem Kurna genannten Marmorbecken schöpfst du mit einer Silberschale lauwarmes Wasser und lässt es über deinen Körper fließen.

Danach entspannst du im Serail-Bad – einerseits, um den Körper sanft an die hohe Luftfeuchtigkeit zu gewöhnen, andererseits zum Aufwärmen und zum Öffnen der Poren. Oft kommt hier auch eine Packung aus Heilschlamm zum Einsatz.

Wenn dir danach ist, besuchst du den Kese-Peeling-Raum. Ein Kese ist ein spezieller Peeling-Handschuh und wird meist in Kombination mit einer Olivenölseife angewandt.

Danach ist wieder Zeit zum Entspannen. Leg dich – eingehüllt in das Pestemal – auf den beheizten Göbek Taşı, den Nabelstein, der das Herz jedes Hamam bildet, und genieße die Ruhe.

Zum Ausklang besuchst du im Bademantel einen offenen Frischlufthof und tankst mit einem Gläschen Tee, Trockenfrüchten und Obst neue Energie.

Je nach Hamam stehen neben dem Basisritual noch eine Reihe von orientalischen Wellness-Angeboten zur Verfügung.



Nachgefragt bei:
JACQUELINE PAPKE, Spa-Leiterin
im Spa Resort Therme Geinberg

1 von 5
Wochenenden
gewinnen!



Foto: Oberösterreich Tourismus/Bildstadt

GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie eines von fünf Wochenenden für zwei Personen
in einem Wohlfühlresort in Oberösterreich!

Jetzt informieren und gewinnen:
carpediem.life/oberoesterreich

Impressum

Chefredaktion: Nicole Kolisch, Gundi Bittermann **Art Direction:** Sophie Weidinger, Flora Seidl-Kietreiber **Head of Photo:** Isabella Russ **Fotoredaktion:** Pinar Dagdevir (Ltg.), Sabine Heinrich **Executive Creative Director:** Markus Kietreiber **Kolumnisten:** René Freund, Michael Holzer **Redaktionelle Mitarbeit:** Maria Dörner, Felicitas Freise, Wolfgang M. Gran, Harald Havas, Gabriele Kuhn, Robert Maruna, Eva Mühlbauer **Herstellung:** Veronika Felder **Produktion:** Martin Brandhofer, Markus Neubauer **Lektorat:** Hans Fleißner **Lithografie:** Clemens Ragotzky **Sales Management:** Britta Pucher **Project Management:** Edith Zöchling-Marchart **Co-Publishing:** Susanne Degn-Pfleger, Elisabeth Staber **Commercial Design:** Martina Maier **Offenlegung:** Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Informationen zum Medieninhaber sind ständig und unmittelbar unter folgender Webadresse auffindbar: carpediem.life/impressum **Druck:** Druck Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., A-3580 Horn **Medieninhaber, Eigentümer & Verleger:** Red Bull Media House GmbH, Oberst-Lepperdinger-Straße 11-15, A-5071 Wals bei Salzburg, FN 297115i, Landesgericht Salzburg, ATU63611700 **Herausgeber:** Andreas Kornhofer **Managing Director:** Stefan Ebner **Redaktionsanschrift:** Heinrich-Collin-Straße 1/1, A-1140 Wien, Tel.: +43/1/90 221-0, Fax-DW: 27930 **E-Mail:** redaktion@carpediem.life

Ein Produkt aus dem



In Kooperation mit Oberösterreich Tourismus GmbH

Anzeige

****Kurhaus Schärding Barmherzige Brüder

Verschreib dir ein neues Lebensgefühl



Auftanken und wieder durchstarten: Das gelingt im Kurhaus Schärding mit der einzigartigen Symbiose aus drei Naturheilkunden aus Europa, Asien und Indien. Basierend auf diesem wertvollen Wissensschatz hat das Expertenteam im Kurhaus Schärding eine sogenannte „Zeit ordnende Therapie“ entwickelt, nach den Prinzipien der Schonung, Normalisierung, Regulierung, Kräftigung und Leistungssteigerung. Wichtiger Bestandteil des Behandlungskonzeptes ist eine Ernährungs-

umstellung auf eine säure- und basenharmonisierende Kost. Kneipp-Anwendungen stabilisieren das Nervensystem durch möglichst sanfte Reize, und ayurvedische Öl-Massagen mobilisieren die innersten Kräfte. Abgerundet wird das Konzept durch Behandlungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, welche die Lebensenergie des Körpers, das Qi, wieder in Balance bringen. Damit kehrt die Lebensfreude zurück, man fühlt sich wieder ausgeglichen und stark.

MEINE KRAFTQUELLE

7 Tage / 6 Nächte (So–Sa)
mit Halbpension



- Ganzheitsmedizinische Untersuchung | Individuelle Therapiebesprechung
 - 6 individuelle Kneipp-behandlungen je nach ärztlicher Empfehlung
 - 2 ayurvedische Ganzmassagen Abhyanga
 - 2 Akupunktmassagen
 - 2 Akupunkturten
 - 1× Yoga „INNBalance“, meditativ
 - 2× Entspannungstraining nach Jacobson
 - Private Spa mit Hallenbad, Sauna und Dampfbad
 - Leihbademantel und -tücher
- Preis **ab € 1.120,-** pro Person

INFO UND BUCHUNG

****Kurhaus Schärding Barmherzige Brüder | Kurhausstraße 6 | 4780 Schärding
Tel.: +43/(0)7712/32 21 | www.kurhaus-schaerding.at

**Drinnen ist Aufräumen,
draußen ist Aufatmen.**



**Komm raus und erlebe
die Natur Oberösterreichs.**
oberoesterreich.at