

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

1 | 2019

REISEN
SPEZIAL

Heilende Wässer

Naturmedizin aus der Therme

Die Kraft der Natur

WIE DER URLAUB GESUND MACHT

Gesundheits-Apps

Was bringen die digitalen Helfer



AB IN DIE SCHWEIZ! MIT TOP SPARSCHIENE-ANGEBOTEN!

Mit den ÖBB reisen Sie günstig und komfortabel in die Schweiz. Bergpanoramen, Seen, Kunst, Kultur, multikulturelles Leben und Altstadtflair – die Schweiz ist wunderbar vielfältig.



Entgeltliche Einschaltung. Foto: ÖBB, Christian Auerweck

Top-Verbindungen in die Schweiz

Der ÖBB Railjet xpress bringt Sie bis zu fünf Mal pro Tag ohne Umwege von Wien nach Zürich. Von Innsbruck geht's sogar sieben Mal täglich nach Zürich – sechs Mal mit dem Railjet xpress und zusätzlich mit dem von Graz nach Zürich verkehrenden Eurocity. Im ÖBB Railjet sind Sie railaxed unterwegs: bequeme Sitzplätze, Bordrestaurant, Business Class, First Class, Ruhe- und

Familienzone, onboard Portal mit kostenlosem WLAN und vielem mehr stehen zur Verfügung. So beginnt Ihr Urlaub schon bei der Anreise.

Früher buchen und günstiger ankommen

ÖBB Sparschiene-Tickets sichern und günstig die Schweiz entdecken! Nach Zürich gelangt man beispielsweise bereits ab € 19,-* ab Innsbruck, ab € 29,90* ab Salzburg oder ab € 39,90* ab Wien (jeweils 2. Klasse).

Über Nacht ans Ziel

Mit dem ÖBB Nightjet ist die Schweiz nur einmal schlafen entfernt. Während der Fahrt durch die Nacht lässt es sich im Schlaf-, Liege- oder Sitzwagen gut träumen. Der ÖBB Nightjet bringt Sie täglich von Wien und Graz nach Zürich und auch von Villach gibt es eine direkte Nachtreisezugverbindung. Am nächsten Morgen erreichen Sie ausgeruht Ihr Reiseziel direkt im Stadtzentrum. ÖBB Sparschiene-Tickets gibt's im Sitzwagen ab € 29,-**, im Liegewagen ab € 49,-** und im Schlafwagen bereits ab € 69,-**.

Schöne Aussichten

Die Panoramawagen in der ersten Klasse der Eurocity-Züge ermöglichen eine traumhafte Aussicht auf Landschaften und Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke. Einen Panoramawagen gibt es im Eurocity von Graz nach Zürich sowie in den Eurocity-Zügen von Bregenz nach Zürich.

Swiss Travel Pass

Der Swiss Travel Pass öffnet Ihnen Tür und Tor zu 29.000 Bahn-, Autobus- und Schiffskilometern in der gesamten Schweiz. Zusätzlich sind über 500 Schweizer Museen inklusive und die meisten Bergbahnen gewähren 50 % Ermäßigung. Weitere Informationen und Buchung unter oebb.at/swisstravelsystem

*Ab-Preis pro Person und Richtung, kontingentiertes und zuggebundenes Angebot, max. 6 Monate (180 Tage) vor Fahrtantritt buchbar. Stornierung und Erstattung ausgeschlossen. Keine Ermäßigungen. Es gelten die Tarifbestimmungen der ÖBB-Personenverkehr AG.

**Ab-Preis pro Person und Richtung inkl. Sitzplatzreservierung, kontingentiertes und zuggebundenes Angebot, max. 6 Monate (180 Tage) vor Fahrtantritt buchbar. Keine Ermäßigungen. Stornierung und Erstattung ausgeschlossen.



Immer in Bewegung

MIT FREUNDEN ODER FAMILIE REISEN!

Im eigenen Nachtzugabteil Privatsphäre genießen.

- eigenes Liege-Abteil für 1 bis 6 Personen zum Pauschalpreis*
- Frühstück und Mineralwasser inklusive
- für viele Verbindungen nach Italien, Deutschland, in die Schweiz und in Österreich

Alle Infos auf nightjet.com



Foto: ÖBB/ Harald Eisenberger

* Ab-Pauschalpreis gültig für alle Reisende pro Abteil pro Richtung, saisonabhängiges, kontingentiertes und zuggebundenes Angebot; maximal 6 Personen (1-3 Erwachsene; max. 5 Kinder bis 14 Jahre). Keine weiteren Ermäßigungen. Buchbar am ÖBB Ticketschalter, beim ÖBB Kundenservice 05 1717 sowie auf nightjet.com. Es gelten die Tarifbestimmungen der ÖBB-Personenverkehr AG.



CHRISTIAN BRANDSTÄTTER
HERAUSGEBER

christian.brandstaetter@lebensart.at

HOLT MICH HIER RAUS ...



Das Editorial ist meist der letzte Puzzlestein, der in die Zeitung kommt. Jetzt, wo ich es schreibe, fehlt allerdings noch so viel Kleinkram: Ein paar Fotos samt Bildrechten, ein Text ist noch zu lang, eine Freigabe fehlt. Ich renne vor dem Drucktermin wieder einmal auf Hochtouren in meinem Hamsterrad. Und ich bin nicht alleine. Wir laufen – das ist wissenschaftlich erforscht – heute drei Mal schneller als vor 50 Jahren. Und die Digitalisierung steigert die Geschwindigkeit noch weiter. E-Mails und Social Media diktieren unser Leben, essen ist etwas für zwischendurch, beim Frühstückskaffee sind wir bereits unterwegs.

In all meinem Stress soll ich jetzt in ein Magazin einleiten, das sich mit Urlaub und Gesundheit beschäftigt. Dabei ist auch der Urlaub bereits infiziert: Das Wichtigste im Hotel oder Restaurant ist das WLAN-Passwort. Wir laden Urlaubsbilder auf Instagram, chatten mit Freunden und checken regelmäßig die Mails – es könnte ja sein, dass in der Firma etwas Wichtiges passiert.

Wie fremd ist uns diese grün-braune und manchmal so üppig-farbenprächtige Welt schon geworden, die sich Natur nennt. Wie absurd der Gedanke, sich mehrere Stunden lang für ein Abendessen mit Weinbegleitung Zeit zu nehmen. Wie sehr haben wir verlernt, in unseren Körper hineinzuhorchen, wenn er uns sagen will, was uns guttut und was nicht.

Dafür brauchen wir heute einen Coach. Jemand, der mit uns in den Wald geht, jemand, der uns zu einem Slow-Food-Abend anleitet oder dabei begleitet, wenn wir eine Woche lang nichts essen wollen. Die Freizeitwirtschaft hat längst erkannt, dass es abseits von Strandbar und Hüttengaudi ein starkes Bedürfnis nach Erholung sowie körperlicher und seelischer Stärkung gibt. Ich denke, das kann ich jetzt ganz gut brauchen. Sie auch?

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

OFFENLEGUNG GEMÄSS § 25 MEDIENGESETZ:

Medieninhaber: LEBENSART VerlagsGmbH; FN 267138a; Sitz: 3100 St. Pölten, Wiener Straße 35. **Geschäftsführer:** Christian Brandstätter, Roswitha Reisinger. **Gegenstand des Unternehmens:** Der Verlag der Magazine LEBENSART und BUSINESSART sowie die Herausgabe und der Vertrieb von Druckwerken aller Art. **Gesellschafter:** Christian Brandstätter mit 42,5 %, Roswitha Reisinger mit 42,5 %, Franz Rybaczek mit 15 %.

OFFENLEGUNG DER BLATTLINIE GEMÄSS § 25, ABS. 4 MEDIENGESETZ:

- LEBENSART ist das österreichische Magazin für eine nachhaltige Lebenskultur und versteht sich als Beitrag zu einer zukunftsfähigen Gesellschaftsentwicklung. Nachhaltigkeit umfasst für uns vier Säulen: Ökologie – Soziales – Ökonomie – Kultur.
- LEBENSART bietet Menschen, die nachhaltig leben wollen, aktuelle und fundierte Information und praktische Handlungsmöglichkeiten.
- LEBENSART kooperiert mit Partnern, die sich für eine nachhaltige Gesellschaftsentwicklung engagieren.
- Grundlegende Richtung der LEBENSART sind ökologische, soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen, die auf Nachhaltigkeit ausgerichtet sind.
- LEBENSART beschäftigt sich mit allen Bereichen, die dafür relevant sind, insbesondere mit den Themen Umwelt & Klima, Energie & Mobilität, Bauen & Wohnen, Landwirtschaft & Garten, Gesundheit & Ernährung, Reisen & Kultur, Wirtschaft & Arbeit, Soziales & Gesellschaft.
- LEBENSART ist parteipolitisch unabhängig.

QUALITÄT UND ACHTSAMKEIT FÜR MENSCH UND UMWELT

„GREEN HOTELS“ MIT DEM ÖSTERREICHISCHEN UMWELTZEICHEN



Entgeltliche Einschaltung des BMNT. Foto: Pixabay

GESUNDER URLAUB IN ÖSTERREICH

Bei einem Aufenthalt in einem Umweltzeichen Hotel tun Sie sich und der Umwelt etwas Gutes. Ob Luxus- oder Seminarhotels, Privatzimmer oder Appartements: Sie finden ideale Voraussetzungen für einen erholsamen Aufenthalt für Mensch und Umwelt. Dabei müssen Sie auf nichts verzichten. Ob Urlaub in der Natur, Urlaub in der Stadt oder Familienurlaub – Urlaub inklusive Genuss pur.

www.umweltzeichen-hotels.at



UMWELTFREUNDLICHE ANGEBOTE

Urlaubsangebote, die für Urlaubsstimmung mit gutem Gefühl sorgen: Sie planen einen anregenden Wanderurlaub, eine entspannte Auszeit zu zweit, ein Abenteuer für die ganze Familie oder einen Städtetrip? Die Umweltzeichen Hotels sind so vielfältig, dass für jedes Bedürfnis das richtige Angebot dabei ist. Mehr als 80 spezielle Urlaubsangebote warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Allgemeine Informationen zum Gütesiegel für Umwelt und Qualität:

www.umweltzeichen.at



EDITORIAL, OFFENLEGUNG 3
IMPRESSUM 50

NATUR ERLEBEN

ALLES IM GRÜNEN BEREICH 6
 Warum uns die Natur guttut und sogar Krankheiten heilen kann

DETOX AUF DER ALM 12
 Heubademeister Martin Steger setzt auf die Kraft der Südtiroler Bergkräuter

IM RHYTHMUS DER ERDE 16
 Raus in die Wildnis, um Hören und Spüren neu zu lernen

WENN DER GEIST PURZELBÄUME SCHLÄGT 16
 Warum Beweglichkeit im Geist beginnt und wie wir Achtsamkeit entwickeln können.



GESUNDHEITS- HOTSPOTS

HEILENDE WÄSSER 24
 Wie Sie Thermalwasser als Naturmedizin nutzen können.

GESUND ESSEN IM URLAUB 30
 Mit der gesunden Wahl Impulse für die Nach-Urlaubszeit setzen

FASTENURLAUB 33
 Auszeit für Körper und Seele

TALLINN 36
 Eine Reise nach Estland, in die City für Frischlufttigger



WISSEN

DIE VERMESSUNG DER GESUNDHEIT 40
 Was bringen Gesundheits-Apps?

GESUND BLEIBEN IM URLAUB 46
 Vorbereitung und Reiseapotheke

„ES LOHNT SICH, DIE EIGENE KOMFORTZONE ZU VERLASSEN“ 48
 Interview mit Sonja Miko, indigourlaub

GÜTESIEGEL 50
 Daran erkennen Sie nachhaltige Angebote



Die nächste Lebensart erscheint im März 2019.

A close-up photograph of a person's leg and foot stepping on a mossy log in a forest. The background is a blurred forest floor with sunlight filtering through the trees. The text is overlaid on the image.

**NATUR
ERLEBEN**

ALLES IM GRÜNEN BEREICH



Wenn wir d r a u ß e n sind,
in der Natur, im Wald,
in den Bergen, an einem Wasserfall,

wenn wir b a r f u ß
behutsam über feuchtes Moos gehen,

wenn wir t i e f e i n a t m e n ,
wenn wir den Duft
von Bäumen und Gräsern riechen,

dann s p ü r e n wir,
dass uns das guttut.

Was vielen von uns
bislang schon s t e r n e n k l a r war,
wird jetzt von WissenschaftlerInnen
untermauert
und von TouristikerInnen
in Urlaubsangebote verpackt.

von A n g e l i k a M a n d l e r - S a u l



igentlich sind wir Menschen ja für ein Leben mit der Natur und Tieren ge-

schaffen. Denn in seiner 300.000-jährigen Evolutionsgeschichte hat der Mensch die meiste Zeit in der Natur zugebracht. Erst in den letzten 300 Jahren haben wir uns von der Einheit Mensch, Tier und Natur und damit von unserem natürlichen Umfeld entfernt. Viele haben heutzutage den Bezug zum Lebensraum Wald vollkommen verloren – oder nie ge-

habt. Auf Bäume klettern, am Fluss pritscheln oder stundenlang durch die Wälder ziehen: Die Kids von heute kennen eher Indoor-Erlebnishallen als das echte Draußen. Heutzutage verletzen sich Kinder eher, weil sie aus dem Bett purzeln, und nicht weil sie beim Klettern vom Baum fallen.

Baumklettern und sinnliches Waldluftbaden wird heute sogar ärztlich verschrieben. So etwa in Japan, aber auch in Australien und den USA gibt es längst auch „Wilderness Therapies“ als Behandlungsform für Burnout-Gefährdete. Das Erlebnis Wald mit all seinen natürlichen Facetten und positiven Wirkungen auf Körper und Psyche muss tatsächlich erst be-

worben, „verschrieben“ und in feinen Dosen konsumierbar gemacht werden, damit wir endlich wieder erkennen: Ja, der Wald wirkt und der Wald ist gut für uns Menschen. Unseren Wald, die Bäume und Pflanzen, das Holz und die Luft als gesundheitsfördernde Güter zu begreifen, ist kein kurzlebiger Gag der Tourismusbranche. Vielmehr wurden die positiven Effekte der Wälder auf Körper und Geist bereits von WissenschaftlerInnen untermauert. Die Studien „Positive Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“ und „Effekte des Bergsports auf die Gesundheit“ des



Österreichischen Alpenvereins bestätigen: Durch einen Aufenthalt im Wald oder eine kleine Wanderung in der frischen Luft verringert sich unser Stress-Index, wir haben einen tendenziell niedrigeren Blutdruck und eine angepasste Pulsfrequenz.

WAS KANN DER WALD?

Er wirkt gegen Stress, Burnout, Depressionen und Angstzustände – er kann aber auch zur Stärkung des Immunsystems beitragen und ganz allgemein beim Entspannen helfen. Dieser positive Gesundheitseffekt des „Waldbadens“ hat übrigens mit den Terpenen zu tun: Dies sind gasförmige Substanzen und ätherische Öle von Pflanzen, die unser Körper von uns unbemerkt wahrnimmt und auf die wir so positiv reagieren: Je bodennaher wir uns dabei aufhalten, desto besser. In der Literatur spricht man dabei vom „Biophilia-Effekt“, der Heilung durch den Wald. Doch in den letzten hundert Jahren haben viele von uns verlernt, sich in der Natur ohne Hilfe zurechtzufinden – sogar beim Entspannen im Wald nehmen wir gerne Hilfe oder gar ein Coaching in Anspruch.

BEGLEITETES NATURERLEBNIS IM WALD

Das oberösterreichische Almtal ist seit 2018 die erste WALDNESS® Destination Europas. Die Region ist eine der walddreichsten in Europa und vermarktet damit ihre großen Atouts: ihre intakte Natur und das Wissen der Einheimischen um die Wirkung dieser Landschaft. „Natur und Wandern, das war bei uns schon

AUSZEIT HÖFE

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD UND ENDLICH EINMAL NICHTS „MÜSSEN“: WIEDER LERNEN, AUF SEINE GEFÜHLE ZU HÖREN UND HILFE ANZUNEHMEN, EINEN GANG ZURÜCKSCHALTEN:

Diese Art der Gesundheitsförderung bieten Bäuerinnen und Bauern auf den bislang 17 von Green Care Österreich zertifizierten „Auszeit-Höfen“ in Kärnten, der Steiermark und im Salzburger Land.

Sie bieten ihre ureigenen Ressourcen an: Ihre Erfahrung, die Tiere, die Natur und den Hof. Wesentliche Elemente während der Auszeit sind die Naturnähe, Ernährung und Bewegung und Gespräche mit den Bäuerinnen und Bauern. Ziel dabei ist es, Impulse zum nachhaltigen Umdenken zu geben. Andrea Unterguggenberger etwa bietet ihren Gästen am Peintnerhof im abgelegenen Kärntner Lesachtal ein Angebot gegen Burnout und begleitet sie von der Spannung zur Entspannung. Dabei helfen Wald, Wasser und Wiesen, Wanderungen zur Selbsterfahrung und gemeinsames Kochen.

Auch Tiere können beim Umdenken helfen:

Am Bruggerhof bei Sylvia Granitzer in Flattach steht das tiergestützte Coaching im Vordergrund der Auszeit. Auf dem Weg zur Selbsterkenntnis helfen hier die natürlichen Verhaltensweisen und das G'spür von Pferd, Hund und Kuh.

www.peintnerhof.at

www.sylvia-granitzer.at/bruggerhof

www.greencare-oe.at





NATURPARK AUSZEIT IN ST. LAMBRECHT (STEIERMARKE)

Nicht nur Bauernhöfe fungieren als Gesundheitsorte mitten in der Natur, auch Naturparke, Klöster und naturnahe Hotels bieten das passende Setting für die Vermittlung von Erlebnissen mit Fauna und Flora. So hat sich der kleine Ort St. Lambrecht mit seinem 950 Jahre alten Benediktinerstift und dessen prächtigem Klostergarten das Thema „Auszeit“ auf die Fahnen geheftet und dazu auch den Naturpark Zirbitzkogel Grebenzen und einige lokale Unterkünfte mit ins Boot geholt.

Nicht nur Waldbaden steht als Salutogenese am Programm, sondern auch innere Einkehr im Kloster, Digital Detox und ganz bewusste Hilfestellungen für Menschen, die sich in schwierigen und belastenden Lebenssituationen befinden. Die Natur als Inspirationsquelle und das jahrhunderte-alte Klosterwissen sind hier die probaten Mittel für Selbstreflexion, Entspannung, Problemlösung und Auszeiten für das Ich.

www.naturpark-auszeit.at
www.lambrechterhof.at

immer Thema. Mit WALDNESS® haben wir noch ein Herzeigeprodukt für unsere Region gewonnen. Es passt perfekt zu unserem Almtal und wir investieren vor Ort viel Zeit und Know-how in die ständige Weiterentwicklung, um das Bewusstsein zum Thema Wald bei uns noch weiter zu schärfen“, sagt Stefan Schimpl, stellvertretender Geschäftsführer des Tourismusverbandes Traunsee-Almtal. So wurde der Grundgedanke des japanischen Waldbadens an die Region mit seiner Geschichte, seiner Fauna und Flora an die Erwartungen von naturhungrigen Gästen angepasst und marketingtechnisch umgesetzt in eine buchbare, begleitete Auszeit im Grünen mit allem, was

der Wald so bietet. Die Begleiter und Guides sind zertifizierte Waldcoaches, die eines gemeinsam haben: Sie lieben den Wald, leben naturverbunden und kommen aus der Gegend.

Allen voran der WALDNESS®-Initiator und Mitbegründer, Förster und Waldpädagoge Fritz Wolf. Er vermittelt seinen Gästen hautnah und ehrlich, was es heißt, so wie einst auch heute mit der Natur, den Tieren und dem Wald respektvoll in einer Ein-

heit zusammenzuleben. „Wie wir mit unseren Pflanzen und Tieren umgehen, daran wird der Mensch gemessen werden.“ In einem Heustadl aus 1814 – der „Waldschule“ – erzählt er entspannungswilligen Naturfreunden von Hagebutte und Schafgarbe, von der Wirkung der „süffigen“ Luft und vom moosigen Waldboden.

Beim Erkundungsgang durch den dunklen Wald brät er in der Hütte rasch ein paar Schwammerln am offenen Feuer ab und macht in Blitzesschnelle süße Kasnockn mit Preiselbeermarmelade. Zum Walderlebnis mit allen Sinnen gehört natürlich auch die Waldkulinarik. Waldmassage, Sonnenaufgangswanderung

und ein Latschenbad sind ebenfalls Bestandteile eines WALDNESS® Packages, das hier zum Urlaub im Almtal zubuchbar ist. Latschenbad? Wer einmal auf den luftig-weichen Laybags sein Platzerl in den duftenden Föhren voll von ätherischen Ölen gefunden hat und seinen Blick über das Grün schweifen lässt, will so schnell nicht mehr „aus dem Bade“ aufstehen. Einen Juchitzer später findet man sich auf Yogamatten oder – ganz gewagt – direkt am moosigen Waldboden wieder: So mancher Teilnehmer hat dies seit der Kindheit nicht mehr gespürt und kommt ins Schwärmen, ins Träumen oder vergießt gar ein paar Tränen, wenn endlich die Anspannung des Alltags weicht.

WIE WIRKT DER WALD AUF UNS?

Der Wald wirkt auf jeden Fall – wie, das haben wir selbst in der Hand: Ob wir nach vielen Jahren mal wieder ein Steinmandl bauen oder gebannt wie die Kinder den Naturmärchen der Waldcoaches zuhören – etwas nimmt man immer mit aus dem Wald. Was, das ist bei jedem Gast anders: Die einen werden still und entspannt, andere leben auf, wieder andere verlaufen sich absichtlich beim Kräuterpflücken oder kneipen noch eine Ehrenrunde im eisigkalten Schindlbach. Aber alle werden sie aufmerksamer: Riechen, Schmecken, Lauschen, Schauen und Fühlen – der Wald wirkt auf alle Sinne, wenn wir ihn nur lassen und uns die Zeit geben, die wir dafür brauchen. Er wirkt im Hier und Jetzt und ist gleichzeitig „Salutogenese“, primäre Gesundheitsvorsorge. Keltisches Yoga („Wyda“) am rauschenden Fluss im regennassen Wald ausprobieren, Waldaromen wahrnehmen, die Gerüche der Kindheit vielleicht wiederfinden – Rückzug und Erholung unter den Bäumen und am Fluss: Das Konzept WALDNESS® passt perfekt zu unserer Sehnsucht nach kontrolliertem Naturerlebnis und dem Mikro-Abenteuer zwischendurch. ←



TIPPS FÜR IHREN URLAUB IM ALMTAL

WEITERE ANGEBOTE ZUM WALDBADEN

WALDBADEN NACH WERNER BUCHBERGER

Workshops im Naturschutzgebiet Pesenbachtal (Oberösterreich), unterstützt von TEM (traditioneller europäischer Medizin) im Curhaus Bad Mühlacken. www.waldbaden-heilenergie.at

WALDLUFTBADEN

Eintauchen in den Mühlviertler Wald auf Kraft- und Energieplätzen mit diplomierten Waldluftbademeistern: www.waldluftbaden.at

REGENERIERENDE WANDER- UND VITALWEGE

zu Kraftplätzen und Wald-Spa in Saalfelden Leogang: www.salzburgerland.com/de/magazin/die-vitalwege-in-saalfelden-und-leogang/

„Hallo Baum“ in den Wäldern Südtirols: www.suedtirol.info/wasunsbewegt/waldbaden

AKTIV

Erholen und Kraft tanken im und mit dem Wald: www.waldness.info

Weitwanderweg am Almfluss entlang mit Rastplätzen, Aktiv-Stationen u. v. m. www.traunsee-almal.salzkammergut.at/bewegung-in-der-natur/wandern/genuss-am-almfluss.htm

Naturbelassener Wildpark beim Almsee mit der Konrad Lorenz Forschungsstelle: www.wildparkgruenau.at

ESSEN

Regionale Kulinarik, viel Bio und nachhaltiges Schmausen bei den Wirten und Betrieben des SCHMECKtakulären Almtal: www.schmecktakulaeres.almal.at

D'Einkehr, das neue Wirtshaus am Almfluss – regional und bodenständig: www.deinkehr.at

WOHNEN:

Naturfreunde Hotel und Restaurant Wimmergreuth – für Jung und Alt, für Seelenbaumler und WALNDESS® Urlauber: www.wimmergreuthgruenau.at

Mit den Schafen ins Bett gehen am Biobergbauernhof Roithhof: www.roithhof.at

Urlaub am Biobauernhof im Haus Grendlgraben und im Haus Steinwänd in Grünau: www.urlaubambauernhof.at/hoefe

Fotos: Waldness Experience, Angelika MandlerSaut

Wo Natur zum Abenteuer wird!

Entdecken Sie die **NATURPARKE NIEDERÖSTERREICHS** in ihrer ganzen Vielfalt: vermooste Wackelsteine, fleischfressende Moorpflanzen und wilde Karsthöhlen, romantische Wanderwege, fordernde Klettersteige und luftige Skywalks!

Verein Naturparke Niederösterreich . Grenzgasse 10 . 3100 St. Pölten . T +43 2742/219 19-334 . info@naturparke-noe.at

MIT UNTERSTÜTZUNG DES LANDES NIEDERÖSTERREICH UND DER EUROPÄISCHEN UNION



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

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



NATURLAND NIEDERÖSTERREICH
Einzigartig. Vielseitig. Schützenswert.



www.naturparke-noe.at

Gratik: cliveweb.com/melchior, Fotos: © FOV

Detox auf der Alm



„Bischt miad, brummt da Schädli oder tuat da eppa des Knie weh, dann hupf eini ins Heu und gib a Ruah.“ – Während woanders heißes Wasser als Jungbrunnen gilt, wird in Südtirol auf über 1.700 Meter Seehöhe auf die geballte Kraft der Bergkräuter gesetzt. Und das nicht erst, seit Detox auf der Alm bei den Großstädtern im Trend liegt. Schon vor über 120 Jahren schworen Knechte und einfache Landleute auf die Heilwirkung der Gräser. Nach der anstrengenden Mahd auf den steilen Hängen gruben sie einfach ein Loch in den Heuhaufen, legten sich hinein, bedeckten den Körper vollständig mit Heu und warteten, bis sie zu schwitzen begannen. Manche lagen so lange, bis sie die Hitze nicht mehr aushielten und heraussprangen. Auch den Ärzten entging dieses Treiben nicht. Als einer der Ersten schrieb Arzt Bernhard Maximilian Lersch

1871 über die Heubäder in Südtirol. Die Bergbauern sollten damit ihre rheumatischen Beschwerden lindern und er lobte die Qualität des Heus. 1922 wurden die Heubäder dann im Badehaus angeboten. Allerdings wurde dort das Heu nur alle acht bis zehn Tage gewechselt, heute unvorstellbar.

ALTES WISSEN

Seit damals hat sich vieles geändert, aber der Grundcharakter des Heubadens ist gleichgeblieben, bestätigt Martin Steger vom Blaslahof in Gsies. Um seinen Gästen noch mehr Entspannung bieten zu können, hat er die Ausbildung zum Heubademeister absolviert. „Früher hat man im frischen Heu gebadet. Das ist nach zwei Tagen fermentiert und von alleine heiß geworden“, erzählt der Südtiroler. Mit der modernen Technik ist es jetzt möglich, das ganze Jahr über im Heu zu baden. Zwei Stunden vor dem Badetermin beginnt er im kleinen Spabereich mit den Vorbereitungen. Er holt das Heu vom Nachbarbauern, weil es zum Baden eine ausgezeichnete Qualität haben muss. Sein Nachbar mäht die Kräuter auf 2.000 Metern Seehöhe, fernab von öffentlichen Straßen und verzichtet komplett auf das Düngen.



**Heubad statt Sauna:
Mit der geballten Kraft
der Bergkräuter bringt
der Südtiroler
Heubademeister
Martin Steger nach
einer jahrhunderte-
alten Tradition die
Körper seiner Gäste
zum Schwitzen und
Entgiften.**

ANITA ARNEITZ

„Das Heu soll von einem sonnigen Hang sein, der Boden darf nicht sumpfig, sondern muss eher trocken sein“, erklärt Steger. Nur wenn es wenig hohe Gräser und dafür viele Kräuter gibt, ist die Wiese perfekt für ein Heubad. Dabei gilt: Je höher die Alm, desto artenreicher ist die Wiese. Einmal hat Steger einen Kilogramm Heu analysieren lassen. Erika, Edelweiß, Mädesüß, Salbei, Arnika, Kampfer, Frauenmantel, Thymian, Enzian, Fingerkraut und Schafgarbe – über 140 verschiedene Kräuter konnten darin nachgewiesen werden. Allein in einer Handvoll Heublumen finden sich über 1.000 Wirkstoffe. Und genau diese Vielfalt macht die Heilkraft eines Heubades aus.

BELEBENDE WIRKUNG

Ein Heubad bringt Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, fördert die Durchblutung, hilft bei Stress, Ver-

spannungen, rheumatischen Beschwerden, Hautunreinheiten, Müdigkeit und Erschöpfung. Die Wirkstoffe werden zum einen direkt über die Haut aufgenommen, zum anderen aber auch durch die Dämpfe eingeatmet. Damit das funktioniert, weicht der Heubademeister das Heu für das Bad bereits Stunden vorher ein. Dadurch wird der fermentative Prozess in Gang gesetzt und Wärme gebildet. Der Gast legt sich in die Wanne mit dem Heu und wird fest mit Wolldecken zugedeckt. Am Anfang ist es angenehm warm, aber durch die Dämpfe wird es immer heißer. Der Körper kommt ordentlich ins Schwitzen. „Es wird eine Art künstliches Fieber erzeugt, die Körpertemperatur steigt um bis zu zwei Grad“, erklärt Steger. Deshalb ist das Bad nach 20 bis 30 Minuten zu Ende. Anno dazumal hatte der Heubademeister auch die Aufgabe, den Heubadenden mit einem feuchten Tuch den Schweiß von der Stirn zu wischen, die lästigen Fliegen zu verjagen und im Bedarfsfall ein Gläschen Wein zu reichen, damit niemand kollabierte. Das macht der Heubademeister im 21. Jahrhundert nicht, aber er hat nach wie vor ein wachsames Auge auf seine Gäste und verfrachtet jeden nach dem Bad in den Ruheraum, wo tee-trinkend eine halbe Stunde nachgerastet wird. Denn obwohl man beim Heubaden eigentlich nichts tut, ist es

VON KOPF BIS FUSS MIT KRÄUTERN ZUGEDECKT

WO MAN NOCH ÜBERALL IM HEU BADEN KANN

Südtiroler Heubadebetriebe:

www.badkultur.it

Heubad-Pionier aus Völs:

www.hotelheubad.com

Lesachtaler Heubad:

www.almwellness.com

Heubaden in Bad Kreuzen:

www.tem-zentrum.at

BUCHTIPP:

Das große Buch vom Heu, Veronika Dielacher, Stocker Verlag, ISBN 9783702013974



Gemütliche Ferienwohnungen mit viel Holz. Der Blaslahof im Gsiesertal, einem Seitental des Pustertals in Südtirol. Eine Tasse Tee stärkt nach dem Bad im frischen Heu.

Ein Heubad baut einen wieder richtig auf, auch nach körperlicher Anstrengung oder Erschöpfung.

schon ein wenig ermüdend. „Beim Heubaden wird man eine halbe Stunde zum Abschalten gezwungen. Man muss nichts tun, außer dazuliegen. Das entschleunigt und entspannt“, weiß der Heubademeister. Der angenehme Duft der ätherischen Öle steigt in die Nase. Die Heublumen kitzeln auf der Haut und man hat das Gefühl, mitten auf einer Wiese zu liegen. Wer sich nach dem Bad noch ein wenig schont, spürt bald die frische Energie. „Ein Heubad baut einen wieder richtig auf, auch nach körperlicher Anstrengung oder einer gewissen Erschöpfung“, sagt Steger. Er selbst ist ein absoluter Naturmensch und legt großen Wert darauf, regionale biologische Produkte zu verwenden. Nicht nur beim Heubaden, auch bei seinen Ferienwohnungen und dem Spa-Bereich.

VOLKSMEDIZIN IM SPA

Für eine schönere Haut reichen ein bis zwei Heubäder aus. Wer rheumatische Beschwerden lindern oder nachhaltig etwas für seine Gesundheit machen will, sollte fünf- bis sieben Mal zum Heubaden kommen. Das wussten die Bergbauern schon vor hundert Jahren. Damals wurde immer eine ungerade Zahl an Heubädern verschrieben – sieben, neun oder elf. Die Heubäder sollten einmal täglich gemacht werden, wobei nach drei Tagen ein Tag Pause eingelegt werden sollte. Heute sind die warmen Heubäder speziell in der kalten Jahreszeit beliebt. „Aber gerade im Sommer wirkt es noch besser, wenn das Heu frisch von der Alm kommt“, empfiehlt der Heubademeister. Nur Menschen mit einer Heuallergie, hohem Blutdruck oder

starken Krampfadern sollten auf das Bad in den Kräutern verzichten. Ansonsten ist es für jeden geeignet, der seinen Körper auf natürliche Weise zum Schwitzen und Entgiften bringen will. Übrigens, es muss nicht immer ein Vollbad sein. Um Entzündungen und Schmerzen zu lindern, legten die Kräuterkundigen warme Heublumensäcke auf. Die Wirkung sollte ähnlich jener von Morphinum sein. ←

INFO:

Nicht nur Hausgäste vom Blaslahof kommen in den Genuss eines Heubades, sondern jeder, der sich rechtzeitig vorher anmeldet. www.blaslahof.com.

4Elements Naturellness Spa

Längster Saunapfad der Alpen
Percorso sauna più lungo delle Alpi



NATURHOTEL LÜSNERHOF

BERÜHRUNGEN ALPINER NATUR IM EINZIGARTIGEN LÜSNERHOF



In unserem nachhaltig geführten Naturhotel im unberührten Lüsneral wird Natur wahrhaftig gelebt! Im Lüsnerhof bilden die vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer – wie sie in Lüsen am Fuße der Dolomiten in Erscheinung treten – die Grundlage für die Philosophie des Hauses.

Es erwarten Sie eine einzigartige Bioarchitektur, Romantik- und Spa-Suiten aus duftendem Zirbenholz mit offenem Kamin sowie eine leichte Naturküche auf höchstem Niveau mit biologischen und regionalen Produkten. Der 300 Meter lange Saunapfad ist eine kör-

perlich-spirituelle Reise, die Sie im Bademantel bereits ab Mitte März durch zehn Themen-Saunen mit Ritualen, Wasserwelten, Badehäusern, lieblichen Kuschecken, Naturflächen und einzigartigen Wohlfühlnischen durch Wiesen und Wälder unternehmen. Das milde Klima und die einladende Umgebung der Lüsner Alm (längste Alm Südtirols) laden Sie ein, mit uns zu wandern oder selbst auf Entdeckungstour zu gehen. Wir bieten Ihnen das ganze Jahr über an sechs Tagen die Woche zwei geführte Wanderungen/Schneeschuhwanderungen zu verschiedenen Leistungsstufen, weitab von jeglichem Trubel.



SPECIALS

- * Fitness- und Entspannungseinheiten (Yoga, Qi Gong...)
- * Schwitzhütte mit exklusivem Schwitzhüttenritual ab Mai
- * 4ElementeAlpinGarten mit weitläufigem Wald- und Wiesenareal
- * AlmNaturellnessRetreat auf unserer Maurerbergalm

Unser spezielles Angebot für Sie

NATURELLNESS IM FRÜHLING 5=4

17.03 – 31.05.2019

- * 4 Nächte bezahlen,
5 Nächte genießen
- * Anreise Sonntag
- * Lüsnerhof's ½ Natur-
genießer-Pension

5 Nächte p. P. im DZ ab **544 Euro**

Naturhotel Lüsnerhof****s

Runggerstr. 20
39040 Lüsen | Dolomiten | Südtirol
Tel: +39 0472 413633
www.naturhotel.it

IM RHYTHMUS DER ERDE

Tag und Nacht | Ebbe und Flut | Winter und Sommer | Täglich gibt die Erde einen Rhythmus vor
Raus in die Natur, um Hören und Spüren neu zu lernen

—
von Anita Arneitz



und bringt so Harmonie ins Leben | Doch manchmal verlieren die Menschen den Takt | Dann hilft nur eines:

Stampf, stampf, klatsch. Stampf, stampf, klatsch. Die Rockband Queen hat verstanden, wie man mit Rhythmus die Menschen mitreißen kann. Spätestens nach dem zweiten Takt baut sich Energie auf, Gleichklang entsteht. Durch harmonische Bewegung und Laute breitet sich Wohlgefühl aus. Alles schwingt und geht leichter. Das Gedankenkarussell dreht sich langsamer, die Sinne sind wieder auf eine Sache konzentriert. Aber das Ganze funktioniert nicht nur mit Musik. So gut wie alles auf der Welt ist von Mutter Natur rhythmisch geprägt – angefangen von den Gezeiten bis hin zur inneren Uhr von Pflanzen und Tieren. Der Mensch vergisst in der Hektik des Alltags oftmals auf den Taktgeber. Um die Verbundenheit mit der Natur wieder stärker spüren zu können, heißt es sich immer wieder mal neu zu erden. Dazu braucht es nicht viel. Nur ein bisschen Zeit, um hinauszugehen und bewusst dem Herzschlag der Erde zu lauschen. Allein in der Wildnis oder gemeinsam mit anderen.

OHNE HANDY IN DIE WILDNIS

Ein Tag und eine Nacht alleine in der Wildnis. Ohne Essen, ohne Smartphone, ohne Zelt. Es ist Abenteuer und Albtraum zugleich. Eine Herausforderung, der sich Jugendliche zum Beispiel bei einem „WalkAway“ stellen. Das ist ein naturpädagogisches Initiationsritual, bei dem Jugendliche ihre Persönlichkeit entwickeln, Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und ökologisches Bewusstsein stärken. Gymnasiallehrer, Outdoor-Rituallehrer und Buchautor Peter Maier begleitet die Jugendlichen beim viertägigen WalkAway.

In der ersten Phase werden die Jugendlichen vorbereitet und in der zweiten Phase für 24 Stunden alleine in den Wald geschickt. Danach werden die Erlebnisse gemeinsam aufgearbeitet. Eine Form des Zu-sich-selbst-Kommens, oder aber auch eine Grenzerfahrung ist das nomadische Wandern. Ohne Handy geht es dabei auf Wanderschaft, aber ohne konkretes Ziel. Man lässt sich treiben, vertraut

darauf, Nahrung und einen Schlafplatz unter freiem Himmel zu finden. Auch Jürgen Schneider macht solche nomadischen Wanderungen mit Jugendlichen. „Dabei lernt man wieder auf die Fügung zu vertrauen und damit auch auf sich selbst. Wir ziehen an jenen vorbei, die morgens aufstehen und zurück ins Hamsterad müssen und fühlen uns frei“, erzählt Jürgen Schneider. Auch wenn es anfangs schwerfällt, das Smartphone zurückzulassen. Wer sich dazu noch nicht überwinden kann, beginnt eine Nummer kleiner – mit ein paar Nächten im Zelt auf einem naturverbundenen Campingplatz.

INFO:

WalkAway für Jugendliche:

www.initiation-erwachsenwerden.de, Offline-camps für Jugendliche und nomadisches Wandern: www.rootscamp.at

Buchtipps:

Initiation, Erwachsenwerden in einer unreifen Gesellschaft, Band I + II von Peter Maier

BODENHAFTUNG GEWINNEN: BAR- FUSS UNTERWEGS

Der Kontakt mit der bloßen Erde wirkt ein bisschen wie ein Blitzableiter. Zum einen werden negative Stimmungen und Strahlungen durch den direkten Bodenkontakt neutralisiert, zum anderen Muskeln, Knochen und Gelenke mit neuer Kraft aufgeladen. Ein wenig barfuß laufen ist daher sehr gesund. Also, ruhig mal Schuhe aus und eine Runde im Garten drehen! Wichtig dabei ist die Technik: Immer zuerst mit dem Ballen auftreten und den Rest des Fußes dann abrollen. Für alle, die sich nicht gleich querfeldein trauen: Inzwischen gibt es auch in jedem Bundesland einige Barfußwege. In Vorarlberg geht es entlang des Moosrundweges in Bizau durch ein jahrtausendealtes Moor. Im Waldviertel geht es im Barfußpark Weitra über eine Indianertreppe und in der Steiermark kann sogar barfußig der Gipfel der Riesneralm erklommen werden.

INFO: www.barfusspark.info



NATURGEWALTEN OHNE GEFAHR ERLEBEN

Die meiste Zeit verbringen wir gut geschützt vor Wind und Wetter in geschlossenen Räumen. Viele wissen gar nicht, wie intensiv und kraftvoll sich Naturgewalten anfühlen können. Eine Minute kann unendlich lange dauern, wenn zum Beispiel die Erde bebzt, alles zittert und der Staub den Blick zum Nachbar verdunkelt. 1976 erschütterte so ein schweres Erdbeben Oberitalien. In Venzone wurde darüber ein multimediales Museum eingerichtet, in dem sogar das schaurige Beben in einem Saal simuliert wird. Auf der anderen Seite der Alpen kann man einen zweieinhalb Meter großen Nebeltornado angreifen und erfährt, wie die Erde auf unterschiedliche Weise schwingt. Nicht nur für Kinder wissensreiche Aha-Erlebnisse!

INFO: www.tieremotus.it, www.expi.at

TROMMELND NEUE KRAFT TANKEN

Der Herzschlag der Mutter, der Herzschlag der Erde, der eigene Herzschlag. Beim Trommeln nehmen sich Menschen wieder als Einheit wahr und erneuern die Verbindung zu ihrer eigenen irdischen Existenz. Die Schwingungen der Trommel durchdringen dabei jede Zelle. Es ist eine Form der aktiven Meditation, die Spaß macht und, die jeder lernen kann, wie Trommelbauer und -lehrer Kurt J. Kickinger bestätigt. „Jeder, der eine Ur-Ton-Trommel gehört und gespürt hat, wird von Klang und Schwingung fasziniert sein“, sagt Kickinger. Viele Herausforderungen des Lebens lenken den Menschen von seinem eigentlichen Werdegang ab und bringen ihn in Disharmonie. „Trommeln bringt den Spielenden wieder in seine Wesensmitte, dorthin, wo alles einen Sinn ergibt und das Herz wieder frei lachen kann“, weiß Kickinger aus eigener Erfahrung. INFO: Termine zu Trommelkursen gibt es online auf www.trommel.at



KLEINE WUNDER DER NATUR: GEZWITSCHER DER VÖGEL

Wenn wir morgens zur Bushaltestelle gehen, mittags durch den Park spazieren oder abends das Fenster öffnen, ist meistens irgendein Vogelgesang zu hören. Doch nur selten nehmen wir diesen bewusst wahr oder wissen, was das Gezwitscher zu bedeuten hat.

Manche markieren mit ihren Stimmen das Revier, andere wollen damit die Weibchen beeindrucken, vor Gefahren warnen oder einfach nur Kontakt mit dem Schwarm halten.

Bei einer Vogelstimmungstour mit Helga Mangott vom Wanderhotel Riederhof im Tiroler Oberland lernt man die Vogelstimmen herauszufiltern und zu zu ordnen.

„Wer öfter mitgeht und ein gutes Gehör hat, kann recht schnell an die 30 Stimmen auseinanderhalten“, sagt die Vogelexpertin. Auch das Nachpfeifen wird geübt.

„Besonders leicht zu imitieren sind die Laute vom Buchfink“, sagt sie. Der singt nämlich frei in Menschensprache übersetzt: „Tja, tja, tja, tja Würzgebier.“ Besonders beeindruckend sind Vogelstimmungstouren im Frühling.

INFO: www.hotel-riederhof.at



MOND UND STERNE ANHIMMELN: NÄCHTENS DURCH DEN NATURPARK

Eine Laterne mit einer Kerze: Das ist alles, was an Lichtquelle erlaubt ist bei der nächtlichen Wanderung durch den Naturpark Dobratsch.

Schließlich soll nichts vom Sternenhimmel ablenken. Obwohl das Mondlicht von Schnee und Raureif glitzernd reflektiert wird, brauchen die Augen einige Zeit, bis sie sich an die Dunkelheit des Waldes gewöhnen. Mit jedem weiteren zaghaften Schritt schärfen sich die Sinne. Was zuerst vermeintlich als Stille eingestuft wurde, entpuppt sich als geheimnisvolle Geräuschkulisse. Kaum jemand spricht mehr.

Kleine Atmenwölkchen entweichen der Nase und Äste knacken unter den Füßen. Jeder hört genauer und geht bewusster. Dann bei der Lichtung streift der Blick nach oben zu den Sternen, die in der Stadt aufgrund der künstlichen Lichter oft gar nicht mehr zu sehen sind. Plötzlich wird einem wieder bewusst, wie großartig das Universum ist. Zum Staunen gesellt sich Demut und Dankbarkeit.

Im Winter gibt es immer freitags eine geführte Nachtwanderung mit den Rangern im Naturpark Dobratsch. Bei Vollmond werden auch Schneeschuhtouren angeboten.

Im Wienerwald kann auf dem Planetenweg auf den Spuren des Sonnensystems gewandert werden. Mehrere Naturparke in Niederösterreich laden im September zur langen Nacht der Naturparke. Da erzählt dann der Moornichl Sagen im Naturpark Hochmoor Schrems, der Naturpark Sparbach lädt zur „Bat-Night“ mit Nachtwanderung auf der Suche nach Fledermäusen und Wölfen. „Lagerfeuer“ lautet das Motto der „Howl-Night“ im Naturpark Leiser Berge. Ja, und auch zum Sterndlgucken gibt es reichlich Gelegenheit, etwa auf den 4,5 Kilometern entlang des neu angelegten Planetenweges von der Sonne zum Neptun im Naturpark Ötscher-Tormäuer.

INFO: www.naturparkdobratsch.at, www.planetenweg.cc, www.naturparke-noe.at



Foto: Anton Zach Photography

FÜSSEN – HOPFEN AM SEE • ALLGÄU BIOHOTEL EGGENSBERGER ****



Natürlich erholen und die Gesundheit stärken:

Familiär geführt mit herrlichem Panoramablick über den See auf die Berge ist dieses Haus eine der besten Adressen für aktive Allgäu-Entdecker. Die frische Bio-Genießer-Küche bringt ebenso neue Energie wie Wellness im neuen Garten-SPA mit Zirben-Sauna. Dazu Kneipp und Physiotherapie auf höchstem Niveau – z. B. Regenerations-Woche ab 1075 Euro p. P. im DZ inkl. Bio-Verwöhn-HP.

BIOHOTEL EGGENSBERGER****

Enzensbergstr. 5, D – 87629 Füssen-Hopfен am See/Allgäu
Telefon +49 (0) 8362 9103-0
info@eggensberger.de
www.eggensberger.de

Fotos: Eggensberger ©MRUder

REISELAND DEUTSCHLAND NATÜRLICH EINZIGARTIG & BARRIEREFREI GENIESSEN



Nordsee: Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer:
Tümlauer Bucht; Naturhighlight 2016

Lebendige Kulturlandschaften in einer intakten Natur. Nachhaltiger Kultur- und Naturtourismus ist an vielen Orten in Deutschland möglich. Entdecken Sie mehr als 130 Naturlandschaften, 44 UNESCO-Welterbestätten, ausgezeichnete grüne Städte und Kulturmetropolen, entspannen Sie in den zahlreichen zertifizierten Heilbädern und Kurorten oder genießen Sie aktiv mehr als 200 Radfernwege und 300 Premiumwanderwege. Vieles davon lässt sich in Deutschland auch barrierefrei erleben. Lassen Sie sich inspirieren zu einem nachhaltigen und barrierefreien Urlaub im Reiseland Deutschland.
www.germany.travel

Entgeltliche Einschaltung

Foto: Landesbetrieb für Küstenschutz, Nationalpark u. Meeresschutz S-H, Martin Stock

Wenn der Geist Purzelbäume schlägt

Warum Beweglichkeit im Geist beginnt, wie wir eine Kultur der Achtsamkeit entwickeln und weshalb elterliche Vorschläge nie gegen ein Computerspiel punkten werden, erzählt Mag. Ralph Wakolbinger, Programmleiter »Bewegte Klasse« bei der Gesundheitsinitiative »Tut gut!« in Niederösterreich

ANNEMARIE HERZOG



Mag. Ralph Wakolbinger leitet das Programm »Bewegte Klasse« bei der Gesundheitsinitiative »Tut gut!« in Niederösterreich.

LEBENSART Endlich Freie Zeit! Die will man so gut wie möglich nutzen und mit der Familie verbringen. Bilder tun sich im Kopf auf, von rasanten Abfahrten im Tiefschnee, vom Liegestuhl und einem guten Buch in einer Therme, oder davon, die Abenteuer anderer auf Computervideos zu verfolgen. Jeder Mensch hat andere Vorstellungen vom idealen Urlaub. Was sollte man sich schon im Vorfeld überlegen?

RALPH WAKOLBINGER: Am Beginn sollte die Frage stehen, für wen es ein Urlaub sein soll. Für die Eltern oder die ganze Familie? Will man sich beschäftigen, bewegen oder entspannen? Nur weil ich selbst gerne Schi fahre, heißt das nicht, dass auch die Kinder daran Freude haben. Ein offenes Gespräch mit Partner und Kindern kann da Klarheit schaffen.

Erfahrungsgemäß machen die Kinder ohnehin meist das, was ihnen die Eltern vorleben, sei es nun zu sporteln oder Stunden vor dem Bildschirm zu verbringen, vor allem im jüngeren Alter. Später machen sie das, was die Peergroup vorlebt.



Bei Beweglichkeit denkt man erst mal an den Körper. Was zählt noch dazu?

Bewegung ist so viel mehr als nur zu sporteln. Dazu zählt auch Bewegung im Geist, im Sozialen und selbst bewegt zu sein, also Körper, Kopf, Beziehung und Herz. Diese vier Dimensionen sollen in Einklang gebracht werden.

Freizeit heißt für viele Kinder Smartphone, Tablet und TV. Wie können Eltern ihre Sprösslinge für andere Unternehmungen begeistern?

Der Einfluss von Handy und Tablet wird auf jeden Fall mehr und sie sind eine große Konkurrenz für die Eltern. Wir können das Digitale nicht verteufeln, aber wir können fixe Abmachungen treffen, wie lange das Kind solche Spielzeuge nutzen darf. Diese Zeitspanne müssen Eltern abschätzen können, denn sie ist individuell sehr unterschiedlich. Manche Kinder verdauen Online-Spiele und Videos sehr gut, andere kommen schlecht damit zurecht. Tendenziell ist weniger immer besser. Für einen Volksschüler sind drei Stunden definitiv zu viel. Man kann die mögliche Spieldauer auf dem Handy einstellen oder mit dem Kind vereinbaren, dass es beispielsweise zwei Mal am Tag eine halbe Stunde spielt.

Diese Abmachungen zu treffen, ist richtig hart! Sogar meine dreijährige Tochter wehrt sich schon. Gegen ein dreiminütiges

YouTube-Video, auf dem Conni ihre Abenteuer erlebt, habe ich keine Chance. Da kann ich Geschichten lesen, mit ihr etwas bauen – dennoch wird das Video gewinnen. Die Eltern müssen erkennen, dass ihr Gegner ein durchkonzipiertes Computerspiel ist, einfach magisch und süchtig machend.

Gibt es einen Konnex zwischen geistiger und körperlicher Beweglichkeit?

Ja, ganz klar. Die Psychomotorik belegt, wie ein stabiler Geist auch den Körper stabilisiert. Wer nicht stehen kann, kann nicht verstehen. In diesem Spruch steckt viel Wahrheit. Ein Kind, das nicht stehen kann, hat oftmals ein Problem mit der Körperspannung und kann auch nicht sitzen. Die Schüler sitzen ja nicht so schlampig an ihrem Tisch, weil sie lieber herumlaufen wollen, sondern weil sie gar nicht richtig sitzen können.

Die motorischen Fähigkeiten haben in den letzten dreißig Jahren bei den Kindern massiv nachgelassen. Viele können nicht mehr auf einem Bein stehen, keinen Purzelbaum schlagen, weniger weit springen und sich nicht die Schuhe binden. Mehr Bewegung bringt mehr Konzentrationsfähigkeit. Psyche und Körper sind immer als ein Gemeinsames zu verstehen.



Auch Erwachsene haben verlernt, sich zu bewegen, vor allem auf geistiger Ebene. Was kann uns dabei helfen?

Ein großer Punkt ist, sich selbst zu mögen. Zufrieden zu sein, mit dem, was man hat. Das, was einem derzeit vorgelebt wird, ist sehr kompetitiv. Dieses Wettbewerbsdenken fließt stark in das Freizeitverhalten ein. Ob das Facebook ist oder anderes – alles wird an Klicks gemessen. Wenn man es schafft, sich zurückzuziehen und auf sich selber zu schauen, den Blick nach Innen zu richten, dann hat man schon sehr viel für sich getan. Es geht um Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Tue ich das, weil ich es will, weil es mir jemand gesagt hat oder weil es immer so gemacht worden ist?

Auf mich selbst achten kann ich, ohne mir dafür eine Maschine zu kaufen oder viel Geld ausgeben zu müssen. Dennoch ist es ein ganz schwieriger Prozess, obwohl es sich so trivial anhört.

Wie kann man sich in der heutigen Welt des Immer-schneller-höher-Weiter herausnehmen und eine Resilienz entwickeln?

Die Berufe sind so geworden, das können wir nicht ändern. Aber wir können eine Psychohygiene für uns selbst finden, um die Anspannung runterzufahren. Und das hat viel damit zu tun, wie man sich in der Familie zuhört, wie man es schafft, dem eigenen Partner zuzuhören und eine Kultur zu finden, in der man sich sagen kann, was man gerne hätte. Wie können wir Kritik annehmen, ohne dass gleich die Welt untergeht? Das alles ist nicht leicht, aber notwendig.

Können Entspannungstechniken, wie Yoga oder Meditation dabei helfen?

Natürlich können Yoga- oder Meditationskurse zu mehr Resilienz beitragen, aber nicht, wenn es mit Stress verbunden ist, dorthin zu kommen. Man muss sich einfach wohlfühlen dabei. Meditieren kann ich an vielen Orten. Sogar ein Waldspaziergang kann eine Meditation sein. Der Wald ist ein Lernraum mit einer ganz eigenen Qualität.

Wenn ich mit Schulklassen in den Wald gehe, beobachte ich immer Erstaunliches. Die Kinder bewegen sich ganz anders als in der Klasse. Es riecht anders, die Atmosphäre ist anders, die Akustik, es ist viel zum Begreifen da. Wenn ich die Kinder frage, was wir jetzt machen, fällt ihnen erstmal nichts ein. Dann sitzen wir und warten. Kinder sind ganz stark an Strukturen gebunden und haben Angst, etwas falsch zu machen. Aber spätestens nach zehn Minuten fangen die ersten an, mit einem Holzstück zu graben, Steine werden herangerollt, große Holzstücke, je größer, desto besser, obwohl sie noch gar nicht wissen, was sie daraus bauen wollen.

Selbst Kinder, die in der Schule nicht mitmachen, gehen im Wald aus sich heraus. Hier sind sie freier und können andere Fähigkeiten ausprobieren oder sich zurückziehen, wenn es ihnen zu viel wird.

Wie eröffnen Eltern ihren Kindern diesen offenen Raum im Wald, ganz frei von Leistungsdenken oder bestimmten Zielen?

Wir reden mit den Kindern, worauf sie Lust haben und wenn es passt – auch für uns selbst –, dann gehen wir in den Wald. Aber nicht mit einem fixen Plan, was dort passieren soll, und wir nehmen auch kein Werkzeug mit. Vielleicht bauen wir etwas mit Rinden oder einen Staudamm an einem kleinen Bach, vielleicht gehen wir auch noch eine Runde durch die Natur. Hinterher können wir zwar nicht von besonderen Leistungen erzählen, aber wir hatten eine gute Zeit miteinander.

Welche Sportarten sind für Kinder besonders empfehlenswert?

Sich mit den Kindern gemeinsam zu bewegen, ist immer gut. Ein Spaziergang, eine Runde mit dem Rad oder Badminton spielen – jede Sportart, die Spaß macht, fördert die körperlichen Fähigkeiten. Vor allem Sport im Team, egal ob Fußball oder Volleyball, ist ein unglaublicher Schatz, der die Gesundheit fördert. Wenn man sich im Fitnessstudio auspowern möchte, ist es ebenso in Ordnung. Nicht was man macht, ist wesentlich, sondern dass man etwas macht. ←

Körper und Geist Gutes tun

GESUNDHEITSANGEBOTE IN NIEDERÖSTERREICH

GESUNDE PERSPEKTIVEN

Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Burnout oder Herzinfarkt werden durch Lebensstil und hohe Belastungen im Beruf und Alltag verursacht. Aktive Gesundheitsvorsorge und nachhaltige Erholungsmomente werden daher immer wichtiger, um wieder in Balance zu kommen. Höchste medizinische Kompetenz und Qualität bei den Behandlungsmaßnahmen haben bei den Niederösterreichischen Gesundheitsexperten oberste Priorität. Weite Hügellandschaften, natürliche Heilmittel und nachhaltige Therapieformen bewirken gemeinsam ein höheres Maß an Lebensqualität.

Die abwechslungsreiche Landschaft sowie besondere klimatische Bedingungen unterstützen beim Gesunden und

Wohlfühlen, viele Orte profitieren auch von besonderen Heilvorkommen: So ist zum Beispiel das Kohlensäure-Trockengas in Bad Schönau besonders hilfreich bei Gefäßerkrankungen, die Schwefelthermalquellen in Baden zeigen eine wohltuende Wirkung bei Gelenksproblemen und das vielseitig einsetzbare Heilmoor des Waldviertels kommt vor allem bei Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat zum Einsatz.

KRAFT TANKEN UND WOHLFÜHLEN

In Niederösterreich findet man nicht nur hochqualifizierte Kurhäuser, sondern auch Hotels und Thermen, die den perfekten Rahmen für einen entspannenden und revitalisierenden Kurzurlaub bieten. Hier werden Momente der Ruhe und Entspannung geschaf-

fen, damit Körper und Geist nicht aus dem Gleichgewicht geraten. Nicht nur exklusive kosmetische Behandlungen und Aktivitäten wie Yoga oder Pilates werden geboten, sondern auch Thermen und SPAs mit großzügig gestalteten Saunalandschaften und Ruhezonen.

Gesundheit ist ein kostbares Gut. Wer achtsam und vorsorglich mit sich umgeht, findet in Niederösterreich viele heilsame Therapieformen und erholsame Wohlfühlhotels.

WEITERE INFORMATIONEN UND GESUNDHEITSANGEBOTE UNTER:

www.niederoesterreich.at/gesundheits-und-wohlfinden

NIEDERÖSTERREICH
HINEIN INS LEBEN.



**T h e r m a l w a s s e r ,
herrlich warm und mit vielen Mineralstoffen durchsetzt,
ist eine hervorragende N a t u r m e d i z i n .
Aber, wie überall in der Natur:
Es braucht e i n w e n i g Z e i t ,
damit sich die volle Wirkung entfaltet.**

**—
v o n A n i t a E r i c s o n**

Heilende Wässer



A woman with dark hair is lying on a blue lounge chair in a hot tub, her eyes closed and head tilted back. In the background, a man is also relaxing on a similar chair. The water in the tub is bubbling. A white circular graphic contains the text 'GESUNDHEITS HOT SPOTS'.

**GESUND-
HEITS
HOT SPOTS**



Wenn Menschen freiwillig in ein Badewasser steigen, das unverkennbar nach faulenden Eiern riecht, muss es gute Gründe dafür geben. Es kann noch so angenehm warm sein, fürs Erste braucht es doch ein wenig Überwindung, da einzutauchen. Wer allerdings von Schmerzen geplagt ist, der nimmt den strengen Geruch gerne in Kauf: Schwefelthermalwasser ist die Naturmedizin schlechthin,

wenn es um Beschwerden im Bewegungsapparat geht, egal ob es sich dabei um degenerative Gelenkserkrankungen handelt, um chronischen Rheumatismus oder um posttraumatische Störungen. Schwefelbäder werden seit Jahrhunderten zur Linderung solcher Beschwerden eingesetzt, mittlerweile sind viele Indikationen durch naturwissenschaftliche Studien belegt.

So weiß man um die allgemein entzündungshemmenden und schmerzstillenden Effekte von Schwefel, der zudem speziell den Knorpelaufbau in den Gelenken und Bandscheiben fördert. Balneomediziner Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl würde Schwefel trotzdem nicht jedem empfehlen, der sich beim Bewegen plagt: „Schwefel wird nicht von allen vertragen. Alternativ könnte man, je nach genauem

Beschwerdebild, eine Unterwasserbewegungstherapie in reizmilden Solen oder Akrato-Mineralthermen andenken.“

WASSER WIRKT MEHRFACH

Damit sind wir bei zwei unterschiedlichen Prinzipien: Da gibt es einerseits die Hydrotherapie, bei der die physikalischen Eigenschaften des Wasser genutzt werden, wie der Auftrieb bei der Bewegungstherapie oder die Temperatur beim Kneippen. Bei der Balneotherapie andererseits wirken die chemischen Bestandteile des Wassers wie beispielsweise der Schwefel. „Die im Wasser gelösten Stoffe werden beim Bad über die Haut, die ja immerhin unser größtes Organ ist, aufgenommen“, erklärt Marktl. „Das sorgt dann im Körper für chemische und physikalische Reaktionen.“

MEDICAL WELLNESS IN SLOWENIEN



Mit vielen renommierten SPA-Resorts ist Slowenien gut gerüstet für Gäste, die sich und ihrem Körper Gutes tun wollen. Es erwarten Sie Kompetenz, viel Erfahrung und faire Preise.

Slowenien mit seiner langen Spa-Tradition bietet sich zur körperlichen Runderneuerung geradezu an. In **Rogaška Slatina**, dem für sein magnesiumreiches Heilwasser berühmten Kurort, kommen unter ärztlicher Leitung 200 verschiedene Therapien zum Einsatz, vor allem zur Behandlung von chronischen Schmerzen.

Das Heilwasser von **Dobrna**, einem der ältesten original erhaltenen Kurbädern Europas, hilft bei Rheuma sowie zur Behandlung von Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates. Auch in **Dolenjske Toplice** setzt man sich erfolgreich für eine gesunde Wirbelsäule ein. Die **Therme Ptuj** in Sloweniens ältester Stadt ist auf Orthopädie und Rehabilitation nach Unfällen spezialisiert.

Das Thermalwasser von **Laško** entfaltet seine positive Wirkung bei leicht erhöhtem Blutdruck und chronischen Gelenks- bzw. Rückenschmer-

zen. In der **Therme Lendava** werden Arthrosepatienten mit Paraffinpackungen behandelt. Das „schwarze“ Thermalwasser der „**Terme 3000**“ hilft bei Schuppenflechte und Neurodermitis. Auch Asthma und chronische Bronchitis werden hier mit Inhalationen erfolgreich behandelt.

In Portorož an der Adria bilden Fango, Thermo-Mineralwasser, Sole, Meerwasser und das milde Klima den Therapieschwerpunkt im **LifeClass Terme & Wellness Center**. In Radenci ist man seit jeher auf die Diagnose, Heilung und Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen spezialisiert. Der organische Heilschlamm der **Therme Zreče** wirkt wohltuend bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei Rheumatismus und auch bei Entzündungen der inneren Organe.

Slowenisches Tourismusbüro Wien
slovenien.at@slovenia.info
www.slovenia.info

Spricht man von Heilwässern, ist man also bei der Balneologie, die heutzutage hauptsächlich auf Bäder in Mineralthermalwasser setzt (Trink-

ser hat eine Austrittstemperatur von mindestens 20 Grad Celsius und gilt ungeachtet seiner genauen Zusammensetzung per Definition als heilkräftig, da es durch die Wärme viele gelöste Mineralstoffe aus der Tiefe mitbringt. Wie in jedem anderen warmen Bad auch, entspannt hier darüber hinaus die Muskulatur.

Die im Wasser gelösten Stoffe werden beim Bad über die Haut, die ja immerhin unser größtes Organ ist, aufgenommen.

kuren, die mit natürlich mineralisiertem Wasser durchgeführt werden, sind eher passé und werden maximal ergänzend angeboten). Thermalwas-

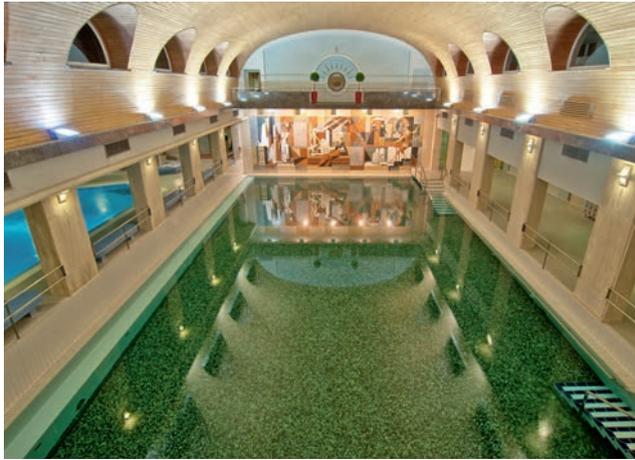
Jedes Vorkommen hat einen individuellen Mineralienmix, grob nach dem Hauptwirkstoff eingeteilt gibt es in Österreich fünf Gruppen: Schwefel-, Radonwässer, Säuerlinge, Solen und Akrato-Mineralwässer. Schwefel hilft bei den meisten Beschwerden im Bewegungsapparat, hat aber auch, aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften, eine gute Wirkung bei verschiedenen Hautkrankheiten wie Schuppen-

AUF KUR

Lange sind die Listen an möglichen Indikationen, auf die sich die einzelnen Thermen jeweils berufen. Wir haben den renommierten Balneomediziner Wolfgang Marktl um seine Auswahl gebeten. Die Liste beinhaltet nur echte Kurangebote für größere medizinische Probleme.

Bei entsprechender medizinischer Indikation werden die Kurkosten von der Sozialversicherung übernommen. Der Hausarzt füllt den Kurantrag aus, hier ist es auch möglich, einen Wunschbetrieb anzugeben. Ob der Antrag genehmigt und dem Wunsch entsprochen wird, entscheidet anschließend allerdings die jeweilige Sozialversicherung.

WIRKSTOFF	VORKOMMEN	HAUPTINDIKATIONEN
Schwefel	Baden, Bad Deutsch Altenburg (Jodschwefel), Oberlaa (nur ambulante Behandlung)	Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat, bestimmte Hautprobleme wie z. B. Schuppenflechte
Radon	Bad Gastein, Bad Hofgastein, Bad Zell	Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat
Akrato-Mineralwässer	Bad Vöslau, Warmbad Villach, Bad Kleinkirchheim	Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat (reizmild, Unterwasserbewegungstherapie)
Säuerlinge	Bad Tatzmannsdorf, Bad Schönau, Bad Gleichenberg, Bad Radkersburg	Herz-Kreislauf-Probleme, Durchblutungsstörungen, Wundheilung
Solen	Bad Ischl, Bad Aussee, Bad Dürrnberg	Gynäkologische und Hautbeschwerden, Atemwegserkrankungen (Inhalation), Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat (Unterwasserbewegungstherapie)



Das **Thermal-Urquellbecken** ist eine Spezialität im Warmbad-Villach. Hier badet man direkt in der Quelle (oben).

Aufsteigende Quellgase (oben rechts).

Maibachl im Warmbader Naturpark (rechts).



flechte. Eine vortreffliche Kombination ergibt sich bei Jodschwefelquellen, wo das desinfizierend und antioxidativ wirkende Jod den Schwefel unterstützt. Da der reizstarke Schwefel allerdings nicht für jeden verträglich ist, bietet sich bei Bewegungsschmerzen auch noch Radon an. Ihm ist ein stark schmerzstillender und hormonstimulierender Effekt nachgewiesen – gleichzeitig gilt die Dosierung als gesundheitlich absolut unbedenklich in Sachen Radioaktivität.

JEDEM PROBLEM SEIN WÄSSERCHEN

Da Probleme mit dem Bewegungs- und Stützapparat gut 80 Prozent der Österreicher betreffen, die sich einer Kur unterziehen, trifft es sich gut, dass wir hierzulande noch weitere Alternativen zu den reizstarken Schwefel- und Radonquellen haben: Akrato-Mineralthermen und Solen. Hier steht die hydrotherapeutische Unterwasserbewegungstherapie im Vordergrund: Durch den Auftrieb „verliert“ der Körper rund 90 Prozent seines Gewichtes, so kann gezielte Gymnastik mit geringstem Kraftaufwand mühelos durchgeführt werden – das Training erfolgt äußerst gelenkschonend. Somit eignet sich die Therapie etwa bei chronischen Arthrosen oder physiologischen Altersbeschwerden.

Ergänzt werden diese physikalischen Effekte durch die spezifische Heilkraft des jeweiligen Thermalwassers. „Akrato-Mineralthermen sind ein naturwissenschaftliches Phänomen: Sie sind nur sehr schwach mineralisiert, wirken aber trotzdem positiv auf den Organismus. Historisch gelten sie gar als Jungbrunnen“, weiß Markt. „Solen wiederum, die Urmeere anzapfen, sind besonders reizmild, sie werden von jedem vertragen. Durch die hohe Salzkonzentration ändert sich das Milieu in der Haut, so weiten sich etwa die Gefäße, was die Durchblutung verbessert.“ Solen gelten weiters als Heilmittel bei Atem-

wegs- und Hauterkrankungen sowie bei verschiedenen gynäkologischen Problemen. Der Legende nach hilft Sole sogar Frauen mit Kinderwunsch – Kaiser Franz Josef etwa galt als „Salzprinz“, weil er zeitlich passend nach dem Kuraufenthalt seiner Mutter Sophie zur Welt kam.

Das Mittel der Wahl bei Durchblutungsstörungen sind indes Säuerlinge – kohlensäurehaltige Thermalwässer. Sie haben auch eine positive Wirkung auf die Wundheilung sowie ganz allgemein auf Herz und Kreislauf. Die Heilwirkung geht in erster Linie von der fein perlenden Kohlensäure aus, die durch die Haut dringt und so direkt Blutgefäße, Nerven und damit auch die Herzfunktion positiv beeinflusst.

GUT DING BRAUCHT WEILE

Bevor Sie sich mit Ihren Beschwerden nun hoffnungsvoll in die nächste passende Therme aufmachen, rät Wolfgang Markt: „Geben Sie der Natur Zeit! Auf die gezielt gesetzten gesundheitlich wirksamen Reize muss der Organismus seine körpereigenen Regulative erst wieder in Gang bringen. Drei Wochen sind erwiesenermaßen ein perfekter Zeitraum, wenn die Wirkung nachhaltig sein soll.“ Zudem empfiehlt er dringend einen stationären Aufenthalt: „Eine Kur, wo man den Alltag hinter sich lässt, wirkt in entsprechender Umgebung schließlich auch ganzheitlich.“ ←



DA WILL ICH HIN



Beliebteste Therme Österreichs

Rogner Bad Blumau gewinnt zum 4. Mal. Thermencheck Award 2018 wieder Platz 1.

Heiße Quellen in märchenhaften Wasserwelten. Rückzug und Entspannung. Lebensfreude erwacht.

RINGELGRÜN ab € 110,-



Rogner Bad Blumau · Steiermark · Tel. +43 (0) 3383-5100-9449 · urlaubsschneiderei@rogner.com · blumau.com

Das Austria Gütezeichen Gesundheitstourismus – Best Health Austria ist Ihr Garant für ausgezeichnete Qualität.



Das einzige staatlich anerkannte Zertifikat im Wellness- und Gesundheitstourismus. Die Zufriedenheit der Gäste, sowie die Servicequalität im Allgemeinen, werden regelmäßig von unabhängigen Fachexperten überprüft.



Privatklinik Döbling, Wien ■ Privatklinik Confraternität, Wien ■ Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof, Baden ■ Klinikum Malcherhof Baden, Baden ■ Kurhotel Bad Pirawarth, Bad Pirawarth ■ Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag ■ Privatklinik Wehrle Diakonissen, Standort Aigen, Salzburg ■ Vita med Gesundheitszentrum der Parktherme Bad Radkersburg, Bad Radkersburg ■ Parktherme Bad Radkersburg, Bad Radkersburg ■ Spa Therme Blumau, Bad Blumau ■ Vitalhotel der Parktherme, Bad Radkersburg ■ Privatklinik Graz-Ragnitz, Graz-Ragnitz

Der Frühstückskellner dreht brav seine Runden, bringt Kaffee, geht zu den Gästen, wünscht allen einen ‚guten Morgen‘ und fragt hier und da, ob alles passt. Einer der Gäste, ein pausbäckiger Mittvierziger (nennen wir ihn Klaus-Dieter), meint, alles sei wunderbar. Nur die Portionen seien viel zu groß. Es sei nicht einfach, den ganzen Lachs, den Speck oder den guten Käse zu schaffen. Der Kellner sieht ihn einigermaßen verblüfft an, nickt zuerst (weil der Gast ja immer recht hat), schüttelt dann aber unmerklich den Kopf, dreht sich um (und geht zum Frühstücksbuffet, um zu sehen, ob noch genug von allem da ist).

von Jürgen Schmücking

GESUND ESSEN IM URLAUB



Indes steht Klaus-Dieters Frau, nennen wir sie Klara, orientierungslos vor der Tee-Bar und kann sich nicht zwischen Anis-Fenchel-, Gartensalbei- und Ingwer-Minze-Bergkräuter-Tee entscheiden. Klara studiert minutenlang die Info-Kärtchen, die beim Samowar mit dem heißen Wasser aufliegen, und informiert sich über die Entschlackungs-, Detox- und sonstigen Eigenschaften der verschiedenen Tees. Schließlich entscheidet sie sich für eine Mischung aus Ingwer-Minze-Bergkräuter (wegen der belebenden Wirkung, die ihr im richtigen Leben nur der doppelte Espresso garantiert) und der harmonisierenden Wirkung vom Gartensalbei (weil ihr das blöde Meeting von letzter Woche immer noch nicht aus dem Kopf will). Am Tisch wartet bereits eine Scheibe Knäckebrötchen und ein Bio-Apfel. Und Klaus-Dieter.

Zuhause, im Alltag, essen Klara und Klaus-Dieter alles andere als gesund. Sie wissen das auch. Klara steht früh auf, weil sie auch früh in die Arbeit muss. Mehr als der besagte doppelte Espresso ist da nicht drin. Der kommt allerdings aus einer italienischen edelstahlpolierten Siebträgermaschine. Und die Bohnen von einer Bio-Plantage in Panama. Klaus-Dieter frühstückt später. Er arbeitet von zu Hause aus. Meist beginnt sein Tag mit Rührei und Speck. Hin und wieder auch Spiegeleier. Drei oder vier. Je nachdem, wie die Nacht war. Tagsüber wird vieles im Stehen verdrückt und am Abend liegen die beiden am Sofa und schieben eine Pizza ins Rohr. Oder bestellen sich Döner mit scharf. Der Urlaub ist DIE Gelegenheit. Im Urlaub wollen sie alles anders machen. Sie haben sich fest vorgenommen, sich zwei Wochen lang gesund zu ernähren.

Jetzt ist es im Urlaub normalerweise so, dass da wirklich alles ganz anders



ist. Der Rhythmus, der Tagesablauf verändert sich. Es gibt mehr Zeit für sich. Oder „fürs Ich“, wie ein bekanntes Hotel in der Steiermark das gerne schreibt. Man wird bekocht, die Auswahl ist groß und überhaupt – das ganze Ambiente ist viel entspannter als zu Hause.

Man kann, wenn man das wirklich möchte, im Urlaub dem Körper ein paar Impulse in Richtung „gesundes Essen“ geben. Wenn man es klug anlegt und sich selbst dabei nicht überfordert. Hier ein paar Tipps, auf die man achten sollte.

Probieren Sie einen neuen Rhythmus aus.

Für den Fall, dass Sie im Alltag immer dann Nahrung aufnehmen, wenn sich gerade ein kleines Zeitfenster auftut oder Sie zufällig in der Kantine, beim Snack-Automaten oder beim Würstelstand vorbeikommen, dann probieren Sie überhaupt einmal einen Rhythmus aus. Sie werden sehen, dass sich alleine das schon positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirkt. Frühstück gibt es in den meisten Betrieben zwischen 8.00 Uhr und frühem Vormit-

tag. Suchen Sie sich eine passende Zeit und einen guten Platz und bleiben Sie bei beidem. Beginnen Sie jeden Urlaubstag mit dem gleichen Ritual, das sich trotzdem signifikant von Ihren Frühstücksgewohnheiten daheim unterscheidet. Sie werden schon nach wenigen Tagen feststellen, wie gut sich das anfühlt. Und zwar (fast) unabhängig davon, was genau Sie frühstücken. (Über den Haufen Räucherlachs und Schinken auf dem Teller reden wir ein anderes Mal, Klaus-Dieter.)

Geben Sie Ihrem Körper die Chance, sich auf neuen Stoff einzustellen. Ein (zugegeben) extremes Beispiel aus eigener Erfahrung. Ich liebe die japanische Küche. Wann immer ich in Japan bin, entscheide ich mich beim Frühstück für das japanische. Miso-Suppe, Reis, Natto (das sind fermentierte Sojabohnen, die lange Fäden ziehen und eher speziell riechen) oder umeboshi (salzige, weil entsprechend eingelegte Pflaumen). Alles ausgesprochen gesund. Und auch sensationell gut. Der Gaumen freut sich, der Magen kennt sich indes nicht aus. Und rebelliert. Das dauert in der Regel ein paar Tage, dann haben sich Magen und Darm an die neue Kost gewöhnt. Im Grunde ist das immer so, wenn Neues ausprobiert wird. Wer jahrelang Toast oder Baguette zum Frühstück genießt, wird



seinen Körper mit Natursauerteigbrot auf eine Probe stellen. Allerdings zahlt es sich aus, diese Probe über sich ergehen zu lassen. Aus kulinarischen, wie auch aus gesundheitlichen Gründen. Dann das Dinner. Der kulinarische Höhepunkt des Tages. Hier sind drei

Dinge zu beachten. Erstens: Suchen Sie sich – wie beim Frühstück – eine Zeit aus, zu der Sie Abendessen wollen.

Sieben Uhr ist aus mehreren Gründen eine gute Wahl.

Es ist nicht zu spät und ermöglicht eventuell noch einen kleinen Spaziergang, eine Runde im Pool oder im Bett. Allesamt Dinge, die der Verdauung förderlich sind. Außerdem (ein kleiner Insider-Tipp) ist das Küchenteam zu diesem Zeitpunkt meist in Hochform. Die Vorbereitungen sind abgeschlossen (das heißt, der Küchenchef ist schon eine Spur entspannter) und es kann noch nicht so viel schiefgegangen sein (das heißt, der Küchenchef ist noch eine Spur entspannter).

Probieren Sie Sachen, die Sie nicht kennen. Denken Sie dabei weniger daran, dass sie eigentlich „gesund essen“ wollten. Sie werden auch gesund essen, wenn Sie ein Gericht besonders beeindruckt, steigt die Chance, dass Sie es – in dieser oder in abgewandelter Form – öfter in Ihren Alltag integrieren. Entdecken Sie die Vielfalt der heimischen Fischküche, die kreativen Möglichkeiten, mit Gemüse oder Wildkräutern umzugehen. Und: Essen Sie nie mehr als fünf Gänge. Dessert inklusive. Mehr überfordert Gaumen, Magen und Seele.

Man kann es sich im Urlaub gut gehen lassen und gleichzeitig gesund essen. Das schließt sich nicht aus. Im Gegenteil. Es bedingt sich sogar. Einfach aufs Bauchgefühl verlassen, einem guten Rhythmus folgen und sich für die Zeit nach dem Urlaub inspirieren lassen. ←

Fotos: Jürgen Schmücking

WELLNESS MIT BIO-GENUSS RETTER HOTEL BIO RESTAURANT****



Im Retter kommt schon seit 2004 nur BIO auf den Teller. Mit dem Retter BioGut hat sich die Familie Retter einen Traum erfüllt. Das Hotel ist von zwölf Hektar Bio-Obstbau umgeben. Im Kreislauf der Natur werden Quitten, Birnen und Äpfel selbst verarbeitet. In der BÄCKEREI werden Bio-Brot, Gebäck und Mehlspeisen, in der EISEREI feinstes Bio-Eis, in der BRENNEREI Destillate, in der EINKOCHEREI Marmeladen und in der KRÄUTEREI feine Tees hergestellt. Jeden Freitag um 16 Uhr gibt es eine Führung und Verkostung. Und zur Verdauung laden schöne Wanderwege wie der Hirschbirnweg oder der Wall-



fahrtsweg zur Marienkirche am Pöllauberg.

GREEN SPA

Im Wellnessreich „Bewusst Sein“ erwarten Sie auf 1.200 m² ein beheizter Außenpool und ein Innen-Whirlpool, dazu eine Naturparksauna und ein Naturschwimmteich. Der Gast wird zudem mit reiner Biokosmetik und regionalen Behandlungen verwöhnt.

Informationen unter:

RETTER Hotel Bio Restaurant, 8225 Pöllauberg 88
T: +43 (0) 3335/2690, Fax DW 99
E-mail: hotel@retter.at, www.retter.at



SPÜR DIE NATUR

- 2 Nächte inkl. Allzeit-Bio-Genuss
 - * 1 Teilmassage à 25 Min. oder
 - * 1 Gesichtsrelaxmassage à 25 Min.
 - * GenussCard mit 120 Ausflugszielen
 - * 1 geführte Nordic-Walking-Tour
 - * 1 Aperitifweinkostung
 - * Zeit für S'ICH im Wellnessreich „Bewusst Sein“ auf 1.200 m²
 - * Abschiedsgeschenk vom BIO-Gut Retter
- p. P. im DZ ab **323** Euro

8. SLOW-FOOD-BIO-FEST „STEIRISCH aufRETTERn“

- ab 2 Nächten inkl. Allzeit-Bio-Genuss
 - * 1 x Slow-Food-Bio-Fest
 - inkl. Weinbegleitung am 30.04.
 - * GenussCard mit 120 Ausflugszielen
 - * 1 geführte Nordic-Walking-Tour
 - * Zeit für S'ICH im Wellnessreich „Bewusst Sein“ auf 1.200 m²
- 2 Nächte p. P. im DZ ab **310** Euro
3 Nächte p. P. im DZ ab **458** Euro

Fotos: Retter

Fastenurlaub: Auszeit für Körper und Seele

**Weg von dem Zuviel und der Komplexität unserer Welt, hin zum Einfachen und Reduzierten:
Bei einem Fastenurlaub werden Körper und Seele erneuert und gute Gewohnheiten eingeübt.**

SANDRA LOBNIG



Fastenexpertin Ulrike Borovnyak
von der österreichischen Gesellschaft für
Gesundheitsförderung

Beim Fasten kommt man weg vom Zuviel und kann sich wieder auf das Wesentliche besinnen.

Fasten und Urlaub, passt das zusammen? Im Urlaub will man es sich gut gehen lassen, Fasten hingegen hat doch hauptsächlich mit Verzicht zu tun, mit Entsagung und, nennen wir es beim Namen, mit Hunger? Nein, sagt die Fastenexpertin Ulrike Borovnyak von der österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung. „Beim Fasten hat man keinen Hunger. Denn nach 24 Stunden stellt sich der Körper um und holt sich aus seinen inneren Depots alles, was er braucht.“ Mit einem Fastenurlaub tue man so-

wohl seinem Körper als auch seiner Seele etwas Gutes, ist Borovnyak überzeugt. „Beim Fasten kommt man weg von dem Zuviel, das unsere Zeit ausmacht.“ Zu viel Essen, zu viel Stress, zu viele Wahlmöglichkeiten: In unserer komplexen Welt sei Reduktion nötig, um sich auf das Wesentliche zu besinnen und auch die einfachen Dinge wieder genießen zu können. Teilnehmer einer Fastenwoche machen die Erfahrung, wie herrlich ein bewusst verzehrter Apfel nach einigen Tagen ohne feste Nahrung schme-

cken kann. Sicherlich habe Fasten auch mit Verzicht zu tun, gleichzeitig sei es aber der pure Luxus unserer Gesellschaft. „Ich darf entscheiden, ob ich esse oder nicht esse. Das ist ein Geschenk“, sagt Borovnyak.

REINIGUNGSPROGRAMM DER ZELLEN

Das Weglassen von fester Nahrung beim Heilfasten hat für den Körper viele positive Effekte: Giftstoffe werden ausgeschieden, die Darmflora kann sich regenerieren, das Immunsystem wird gestärkt. Sogar der biologische Alterungsprozess kann verzögert werden. Dazu kommt der Verlust überschüssigen Gewichts. Frauen können in einer Fastenwoche bis zu fünf, Männer bis zu sechs Kilos abnehmen. „Regelmäßig durchgeführtes Heilfasten verbessert unsere Stoffwechselfunktionen, senkt die Blutfette, den Blutdruck und unser Entzündungspotenzial“, ergänzt die Fastenärztin

FASTENURLAUB MIT QUALITÄT

Buchingerfasten, Basenfasten, Autophagiefasten. An der Nordsee, im Waldviertel oder in Kroatien.

Das Angebot an Fastenurlaeben ist vielfältig und unüberschaubar. Wie finden Interessierte den Urlaub, der am besten zu ihnen passt? Und vor allem: Wie können sie sicher sein, dass die Qualität stimmt?

„Einen letztgültigen Katalog an Angeboten für Fastenurlaube gibt es nicht“, sagt Klaus Rebernig vom niederösterreichischen Kloster Pernegg. Ein Fastenurlaub steht und fällt jedenfalls mit der Qualität der Begleitung. „Fastenbegleiter brauchen eine gute Ausbildung“, sagt Rebernig.

Also: Vor dem Buchen gut informieren, wer das Heilfasten begleitet. Rebernig empfiehlt außerdem, Einrichtungen zu wählen, die für die Fastenden einen eigenen Bereich zur Verfügung stellen. „Wenn man als Fastenteilnehmer jeden Tag dreimal am Buffet vorbei muss, kann das schwierig sein.“

Was die Umgebung für einen Fastenurlaub betrifft, gibt es keine allgemeingültige Empfehlung. Ob man eine klösterliche Umgebung wie in Pernegg wählt oder das Fasten mit Wellness verbindet, hängt ganz von den Bedürfnissen des Einzelnen ab.

„ggf-Fasten für Genießer“-Zertifikat
Die österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung (ggf) zeichnet Hotels, die ideale Rahmenbedingungen für das Fastenabenteuer bieten, mit dem „ggf-Fasten für Genießer“-Zertifikat aus. Die zertifizierten Hotels bieten Fastenbegleitung in Kleingruppen, sowie die Betreuung durch diplomierte ggf-Fastentrainer und/oder Fastenärzte.

Eine Liste aller Häuser (in Österreich, Deutschland, Italien u. Kroatien) findet sich auf www.gesundheitsfoerderung.at.



Die Gunst der Stunde nutzen: Nach dem Fastenurlaub fällt eine Ernährungsumstellung hin zu gesundem Essen leicht.

Dr. Renate Zach. Sie erklärt, was im Körper beim Fasten geschieht: „Fasten ist die Motivation für unsere Zellen, auf das Reinigungsprogramm umzuschalten. Spezielle Enzymsysteme in unseren Zellen schützen und reparieren unser Erbgut, wirken Alterungsprozessen entgegen oder leiten den programmierten Zelltod zur Vermeidung von Krebsentstehung ein.“

Entrümpelung passiert dabei nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.

Der Fastende kann seinen Gedankenmüll entsorgen und hört auf zu grübeln. Auch Ulrike Borovnyak hat das bei Fastenden schon oft erlebt: „Viele berichten, dass sie durch die Fastenwoche wieder den roten Faden in ihrem Leben gefunden haben. Innerlich ordnet sich wieder alles.“

ENERGIESCHUB BEIM FASTEN

Heilfasten kann man selbständig zu Hause, ambulant mit einer Fasten-Gruppe oder im Urlaub. Ein Fastenurlaub mit dem damit verbundenen Ortswechsel, einem schönen Ambiente in einem Fastenhotel und unter Begleitung eines diplomierten Fastentrainers kann Fastenwilligen den nötigen Motivationsschub geben. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Fastenmethoden und die passenden Urlaubsangebote dazu. Im Prinzip lassen sich alle Methoden auf das Heilfasten mit Tee und Säften und das Basenfasten mit dem Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel zurückführen.

Dass ein Fastenurlaub meistens eine Woche dauert, sei sinnvoll, meint Ulrike Borovnyak. „Damit die Seele mitkommt und es in uns klick macht, braucht es seine Zeit.“ Begonnen wird mit einem so genannten Entlastungstag, der mit leicht verdaulichen Speisen und viel Trinken die Zäsur zum

Alltag markiert. Idealerweise reduziert der Fastende in den kommenden Tagen auch alle störenden Einflüsse von außen, wie Fernsehen, Handy und Internet. Es folgen fünf Fastentage, an denen sich Phasen der Entspannung und Bewegung abwechseln. Dreimal am Tag gibt es Suppe, Tee oder Säfte. Wenige Kalorien bedeuten aber nicht wenig Energie.

„Subjektiv verspüren wir im Fastenmodus einen ‚Energieschub‘.“

Nicht nur weil unser Körper fast ein Drittel an Verdauungsenergie einspart, sondern auch weil harmonisierende Hormone ausgeschüttet werden und dadurch Kreativität und

Konzentrationsfähigkeit steigen“, sagt die Fastenärztin Renate Zach.

Nach den Fastentagen folgen drei Aufbautage, in denen sich der Organismus wieder ans Essen gewöhnt. „In der Kostaufbauwoche müssen die Verdauungssäfte langsam angeregt werden“, erklärt die Ärztin. „Um den Jojo-Effekt zu vermeiden, werden die Kalorienmengen reduziert. Ausreichende Trinkmengen und Pausen zwischen den Mahlzeiten sind nötig.“

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG: JETZT!

Das Ziel von Heilfasten – ob im Urlaub oder zu Hause – ist, die Gesundheit langfristig zu fördern und gute Gewohnheiten in den Alltag mitzunehmen. Für Renate Zach wirkt Fasten wie ein Selbsterfahrungsprozess. „Wir erkennen, was wir brauchen und wie wenig das

ist.“ Sie rät, nach einer Zeit des Fastens die Gunst der Stunde zu nutzen: „Jetzt fällt eine Ernährungsumstellung hin zu einer vollwertigen und basischen, sowie ökologisch nachhaltigen Ernährung wesentlich leichter.“ Das heißt: Hauptsächlich Vollkornprodukte, viel Gemüse und Obst, weniger Fleisch und Milchprodukte und kaum Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin und Süßigkeiten.

Wer gesund ist und Neugierde mitbringt, kann sich also ins Fastenabenteuer stürzen. „Jeder, der sich gesund fühlt, kann fasten“, ist Ulrike Borovnyak überzeugt. Und denen, die sich sorgen, dass sie es nicht schaffen, stellt die Fastenexpertin die Gegenfrage: „Wer schafft es eigentlich, in der Überfülle zu leben?“ ←

EUROTHERMENRESORT BAD HALL – GESUND URLAUBEN MIT MEHR-WERT!



BASISCH, BUNT & GESUND – FASTEN FÜR EINEN NEUSTART

Früher als religiöses Ritual gesehen, fasten oder „verzichten“ viele heutzutage der Gesundheit zuliebe. Es soll dem Körper verlorene Energie zurückgeben und ihn nachhaltig von Schadstoffen befreien. Außerdem kommt das „Innere“ zur Ruhe und man gewinnt Abstand von der Hektik des Alltags. Natur-Heilfasten, eines der Check your life Programme im Gesundheitshotel Miraverde****, bietet mit Basenfasten eine „sanfte“ Form des Fastens an.

BASENFASTEN – ESSEN NACH FARBEN

Dass Obst und Gemüse gesund ist und wir davon täglich fünf Portionen zu uns nehmen sollen, ist ja nichts Neues! Es gibt so viele Ernährungskonzepte, doch es kommt immer wieder zur Sprache – je bunter, desto besser! Deshalb bietet das Miraverde**** beim Basenfasten das Prinzip „Essen nach den Farben des Regenbogens“, denn bunt bedeutet vor allem Vielfalt und dies nicht nur in Sachen Geschmack, sondern vor allem auch was die Nährstoffe angeht.



Gesundheits-Hotel
Miraverde
Ruhe und Natur PUR!

Natur-Heilfasten nach Buchinger oder Basenfasten

- 8 Urlaubstage / 7 Nächte inkl. Fastenverpflegung
- * ärztliche Untersuchung
- + Fasten-Coach-Begleitung
- * 8 Gesundheitsanwendungen
- * Meditationen, Referate, Expertentipps
- * Tägliche Thermeneintritte

pro Person im EZ oder DZ Classic

ab € **944**

Gesundheitshotel Miraverde****
Parkstraße 4, 4540 Bad Hall
Telefon +43 (0)7258/799-6600
miraverde@eurothermen.at

EurothermenResort Bad Hall GmbH & Co KG
Kurpromenade 1, 4540 Bad Hall
www.eurothermen.at





Überall in der Stadt grünt und blüht es wie beim Stenbock-Haus und den darunter liegendem Teich.

Tallinn

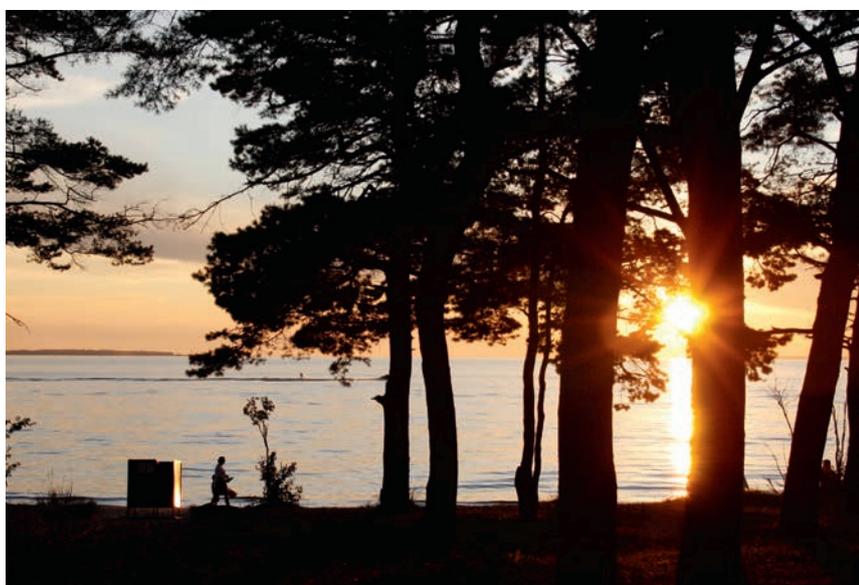
City für Frischlufttigger

**Raus gehen, klar sehen und
so richtig tief durchatmen:
In Tallinn geht das besonders gut. Die estnische Haupt-
stadt ist seit Jahren Spitzenreiter in Sachen Luftqualität
und hat auch sonst viel zu bieten.**

von **Anita Arneitz**

LUFTQUALITÄT

Die Weltgesundheitsorganisation misst in den europäischen Städten laufend die Feinstaubbelastung. Ausschlaggebend sind dabei die Feinstaubpartikel mit einem aerodynamischen Durchmesser von weniger als 10 Mikrometern (10 µm). Diese werden in der Maßeinheit PM10 angegeben. Je höher dieser Wert, desto schlechter ist die Qualität der Luft. Europaweit muss ein Grenzwert für den Jahresdurchschnitt von 25 eingehalten werden, ab 2020 sinkt dieser auf 20 PM10. Sofia zum Beispiel überschritt schon mal die 60-Marke und Moskau die 30. Tallinn hingegen ist mit Feinstaubwerten um 11 ein Musterschüler.



Oben: Treffpunkt Rathausplatz: Im Sommer locken Außencafés, Freiluftkonzerte und Märkte.
Unten: Abendspaziergang am Strand Pirita.

Smogalarm in Paris. Fahrverbot in Madrid. Grauer Schleier auf Touri-Fotos. Während so manche europäische Stadt mit hoher Feinstaubbelastung zu kämpfen hat, führt Tallinn in Sachen sauberer Luft seit Jahren die Top-5-Liste an. Die Hauptstadt von Estland zeigt sich nachhaltig zukunftsorientiert. Inzwischen werden 99 Prozent aller staatlichen Leistungen und ärztlichen Rezepte elektronisch abgewickelt. Upcycling und Second Hand sind mega angesagt. Start-ups tüfteln in den Kreativvierteln an grünen Ideen, darunter

sind Gartensets fürs Wohnzimmer oder recycelfähiges Waschmittel. In der Mittagspause geht's dann zum Entspannen hinaus in die Parks. Fast ein Viertel der Stadt besteht aus öffentlichen Grünanlagen.

DRAUSSEN-ERLEBNISSE

19 Stunden lang scheint im Sommer in Tallinn die Sonne. Deshalb spielt sich das Leben draußen ab. Gemeinsam wird unter anderem im Kalamaja-Viertel abgehängt. Der gleichnamige Park wurde 1561 ursprünglich als Friedhof angelegt.

Heute ist es ein weitläufiger Park mit Kinderspielplätzen. Aufatmen lässt es sich auch im botanischen Garten oder in Kadriorg, dessen Park mit Springbrunnen, Alleen, die zur Ostsee führen, und einem japanischen Garten ausgestattet ist. Hier fühlen sich sieben Arten von Fledermäusen heimisch. Bei einer Tour mit dem Naturkundemuseum können einige davon entdeckt werden. Doch zuerst fällt der Blick auf Schloss Katharinenthal. Der barocke Palast wurde vom Zar Peter dem Großen gebaut und nach seiner Frau Katharina benannt. Das prunkvolle Gebäude beherbergt ein Kunstmuseum. Nicht weit davon entfernt erinnert das Russalka-Denkmal im Meer an die ertrunkenen Seefahrer. Daneben tummeln sich Sportler auf der Promenade oder sonnen sich am Strand.

STADTVIERTEL MIT CHARME

Im Wohnviertel Nomme sind Häuser aus den 1920er und 1930er Jahren zu bestaunen. Holzstege führen durch alte Wälder und naturbelassene Moore. Die Küstenlandschaft lässt sich in Rocca del Mare, dem Fels am Meer, erleben. Direkt bei der Promenade gibt es für Vogelbeobachtungen einen eigenen Turm. 189 verschiedene Arten wurden bereits gesichtet.

Die besten Tipps für Tallinn

ESSEN

RESTAURANT V: Veganes Flaggship der Stadt, 100 Prozent pflanzlich.
www.veganrestoran.ee

VEGANE ALTERNATIVE: Wer im V keinen Tisch mehr bekommt, muss nicht weit zu Von Krahli Aed und Ratskaevu 16 gehen.
www.vonkrahli.ee



Regionales kommt u. a. im **Restaurant NOA** auf den Tisch.

Im ehemaligen Hauptquartier vom KGB sind in den Gefängniszellen ein Museum und das **CAFÉ INSPIRATSIOON** untergebracht. Auch vegan!
www.veganinspiratsioon.ee

ÖKO TO GO: Gerichte zum Mitnehmen oder Da-Essen gibt es im Stadtteil Kadriorg im beliebten Café NOP. Der Name steht für Neighbourhood Organic Place.
www.nop.ee

SMOOTHIE-MANIA: Im Rotermannviertel unbedingt in der gesunden Bar Purée einkehren und Smoothie trinken.
www.facebook.com/pureehealthbar/

FEINSCHMECKER: Der Gourmetführer White Guide Nordic kürt jedes Jahr die besten Restaurants der Stadt in verschiedenen Kategorien.
www.whiteguide-nordic.com

EINKAUFEN

Zum einen ist Tallinn ein **HOTSPOT FÜR DESIGN, UPCYCLING UND SECOND HAND**, zum anderen wird traditionelles **KUNSTHANDWERK** hochgehalten. Es gibt eigene Touristenkarten, die direkt zu Produzenten und Handwerkern führen, manche bieten auch Workshops an.



Designhaus Klaus ist eine Anlaufstelle für alle, die nach Besonderem suchen.

Ein Muss zum Bummeln ist das Stadtviertel **ROTERMANN**, die **ST. KATHARINEN-PASSAGE**, die **MÄRKTE** entlang der Stadtmauer und am Rathausplatz.

ÖKO-LEBENSMITTEL AUS DER REGION gibt es in vielen Supermärkten und auf den Märkten.

SCHLAFEN

Direkt in Tallinn sind zehn Hotels in unterschiedlichen Kategorien sowie die Konzerthalle mit dem Öko-Label „**GREEN KEY**“ ausgezeichnet. Das internationale Zertifikat wird anhand von 13 Kriterien wie Abfall- und Wassermanagement vergeben.
www.greenkey.global

In unmittelbarer Nähe zur Stadt gibt es auch einige Angebote für **URLAUB AM BAUERNHOF**. Für alle, die die Natur lieben! www.maaturism.ee

ERLEBNISSE

Täglich um 11 Uhr gibt es eine **KOSTENLOSE** zweistündige **STADTFÜHRUNG**.
www.tourism.tallinn.ee



Gemütliche Gasse in der **Altstadt**.

GRÜNE OASEN DER STADT: Hintergrundinformationen zu den schönsten Naturplätzen sowie zur Tier- und Pflanzenwelt gibt es auf www.citynature.eu

AUSFLUG ZU DEN INSELN: Mit der Fähre geht es zu idyllischen Inseln in der Ostsee. Genügend Zeit einplanen!
www.saared.ee

NACHBARSCHAFTSBESUCH: Der Städtetrip nach Tallinn lässt sich gut mit einem Besuch von Helsinki (85 Kilometer entfernt), Riga (300 Kilometer) oder Vilnius (600 Kilometer) kombinieren. Die Städte sind mit Fähre bzw. Bus und Zug miteinander verbunden.

WISSENSWERT

Estland ist seit 2004 bei der Europäischen Union und hat den Euro. Das Staatsgebiet ist fast so groß wie die Niederlande, die Einwohnerzahl ist mit 1,4 Millionen geringer. Es gibt über 1.500 Seen, rund 1.000 Inseln, 3.800 Kilometer Küstenlänge und etwa die Hälfte des Landes ist mit Wald bedeckt.



Blick auf **Kadriorg** und den **Hafen**.

In der Hauptstadt Tallinn mit rund 450.000 Einwohnern wird Estnisch gesprochen, aber auch Englisch und sogar Deutsch wird überall gut verstanden.

Stadtbewohner können öffentliche Verkehrsmittel wie Bus, Straßenbahn und Zug kostenlos benutzen. Für Touristen ist das mit der **TALLINN-CARD** gratis möglich.

ANREISE: Vom internationalen Flughafen sind es nur vier Kilometer bis ins Stadtzentrum, Straßenbahn und Busse sind eine günstige Alternative zum Taxi. Von Österreich ist die Anreise per Flugzeug oder Auto der einfachste Weg. Per Fähre kann man über Helsinki, Stockholm und St. Petersburg anreisen. Von Berlin gibt es auch Fernbusverbindungen, von Moskau fahren täglich internationale Züge. Infos: www.visitestonia

Masters Courtyard führt hingegen mitten ins Mittelalter und lädt zum Chillen im kitschig-schönem Innenhof mit altem Kunsthandwerk ein. Hinter dem Bahnhof befindet sich das Kreativviertel Telliskivi. Früher wurden hier die Züge der Baltic Railway gebaut. Jetzt ist das Industriegelände ein Treffpunkt der Jungen und Graffiti-Künstler.

Die historische Altstadt ist dazu ein Kontrastprogramm, denn mit ihrer tausendjährigen Geschichte zählt sie zum UNESCO-Weltkulturerbe. Über Kopfsteinpflaster und enge Gassen geht's auf den Domberg, wo im elften Jahrhundert die Grundsteine für die Stadt gelegt wurden. Drumherum lässt sich das Zentrum gut ohne Plan und Ziel erkunden. Die Wege sind kurz, alles ist fußläufig erreichbar. Zwischen dem Sightseeing gemütlich Kaffee auf dem Rathausplatz trinken, die älteste Apotheke Europas besuchen, auf der Stadtmauer schlendern und sich einfach treiben lassen. Das geht in Tallinn ohne brennende Sohlen am Abend.

LUFTVERÄNDERUNG

Tiefer rein in die Natur. Die Auswahl an Tagesausflügen zum Meer, ins Moor oder in den Kieferwald ist groß. Mit der Fähre geht es zum Beispiel auf die verträumten Inseln Aegna, Naissaar und Prangli. Im Sommer kann man auf Viimsi wandern und Rad fahren, Museen besuchen und im besten Restaurant des Landes einkehren. Auch im estnischen Freilichtmuseum kommen Naturfreunde auf ihre Kosten. Regionale Traditionen und Speisen werden inmitten von reetgedeckten Bauernhäusern und Windmühlen lebendig.

NASEN AUFWÄRMEN

Ob Sonne oder Regen, die Freizeit wird in Estland im Freien verbracht.



Oben: Das **Viru-Tor** - von diesem geht es direkt hinein in die alte Stadt.

Unten: In der Umgebung gibt es viel Natur zu erleben, wie zum Beispiel rund um den **See von Rummu**.

Aber für Besucher gibt es durchaus auch Sehenswertes im Inneren. Allein in den Museen verfliegen die Stunden im Nu. Zum Beispiel im riesigen interaktiven und multimedialen Lennusadam Seaplane Harbour mit Indoor-U-Boot, Hubschrauber und Eisbrecher. Kinder werden das Museum für Videospiele lieben, Kunst- und Architekturfreunde das KUMU. Der beeindruckende moderne Bau des Kunstmuseums verschmilzt mit der Landschaft und zeigt estnische Kunst auf fünf Stockwerke. Das Geschichtsmuseum im Maarjamäe Palast ist frisch renoviert und ein Geheimtipp für alle, die schöne Sonnenuntergänge lieben.

HÖHENFLÜGE

Rote Dächer, gotische Kirchtürme, Skyline und Meer. Einmal müssen Entdecker in die Vogelperspektive wechseln. Am besten geht das vom Aussichtsplatz am Domberg, vom Rathausurm, dem Glockenturm der Domkirche oder dem Fernsehturm. Letzterer ist mit 341 Metern überhaupt das höchste Gebäude Estlands und beglückt mit Weitblicken ins Land. In luftigen Höhen oder auf historischem Boden, wer beim nächsten Städtetrip auch etwas für die Erholung seiner Atemwege und Lunge tun möchte, der plant ein paar Tage in Estland ein und genießt die saubere Luft im grünen Tallinn. ←

Die Vermessung der Gesundheit

Sie zählen Kalorien, Schritte, fruchtbare Tage, Pillen, geschlafene Stunden, messen den Blutzuckerspiegel, den Stress und vieles mehr. Gesundheits-Apps boomen und sollen das Leben ihrer Anwender erleichtern.

WISSEN

DORIS SIMHOFFER



325.000 Apps gibt es in den Bereichen „Medizin“ und „Gesundheit & Fitness“, von einfachen Fitness- und Wellness-Apps bis hin zu Anwendungen im Bereich der Diagnostik und Therapie. Allein im vergangenen Jahr sind 78.000 neue Gesundheits-Apps in den gängigen Stores aufgenommen worden. Allerdings wächst die Anzahl der Produkte stärker (plus 60 Prozent) als die Zahl der Downloads (plus 16 Prozent). Die meisten

Apps werden von privaten Unternehmen angeboten und nur wenige von öffentlichen Gesundheitsanbietern. Rechtlich wird in Österreich zwischen Apps als Medizinprodukte (Anteil: neun Prozent) und Nicht-Medizinprodukte unterschieden. Apps, die als Medizinprodukte gelten, müssen ein langwieriges Verfahren durchlaufen und sind mit „CE“ – zur Dokumentation der technischen Sicherheit – gekennzeichnet. Ab Mai

2020 werden die Qualitätskriterien für „Medizinprodukte-Apps“ nochmals verschärft. Eine Studie des deutschen Gesundheitsministeriums gibt jedoch zu bedenken, dass die Mehrzahl der am Markt befindlichen Gesundheits-Apps mehr versprechen, als sie halten.

GEFRAGT: NICHTRAUCHER-APPS

Etwas mehr als 44 Prozent der User nützen Nichtraucher-Apps, gefolgt

GÄNGIGE HEALTH APPS

RUNTASTIC

Ursprünglich eine App, um Laufrouen zu tracken, mittlerweile kann man auch andere Sportarten, wie Wandern, Reiten, Fitnessstudio, etc. tracken. User können z. B. mit Google Fit verbunden werden. Die App wurde übrigens von Österreichern entwickelt und vor einigen Jahren von Adidas aufgekauft.

STRONGLIFTS 5X5

Eine für Krafttraining gedachte App. Hier werden gesamte Trainingseinheiten vorgeschlagen und der Progress gespeichert, außerdem empfiehlt die App Gewichte zum Trainieren, die die App selbst berechnet.

SEVEN

Die Sieben-Minuten-Trainings-Challenge für vielbeschäftigte Menschen. Sie besteht aus einem Workout, das sieben Minuten dauert, die Übungen werden am Display angezeigt. Das Prinzip ist einfach eine Stoppuhr. Man kann gegen Entgelt mehrere Workouts herunterladen.

CHARITY MILES WALK & RUN TRACKER

Wieder eine Tracking-App fürs Laufen/Spazieren, allerdings für einen guten Zweck (angeblich).

VITADOCK

Vermisst quasi den gesamten Körper, mit einer Erweiterung auf der Hardware-Seite kann man sogar Körperfett, Muskelmasse und Knochenmasse messen, genauso wie Körperwasser und Blutzuckerwerte.

MY MACROS

Ebenfalls eine Ernährungs-App, die aber hauptsächlich die Makros trackt (also wieder Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate).

MYSUGR

Eine App für Diabetiker, die hilft, Blutzuckerspiegel und alle anderen wichtigen Werte zu kontrollieren. Dazu muss man

allerdings über ein Blutzuckermessgerät samt Zubehör verfügen. Also hat diese App mehr oder weniger einfach einen Tagebucheffect.

SIDIARY

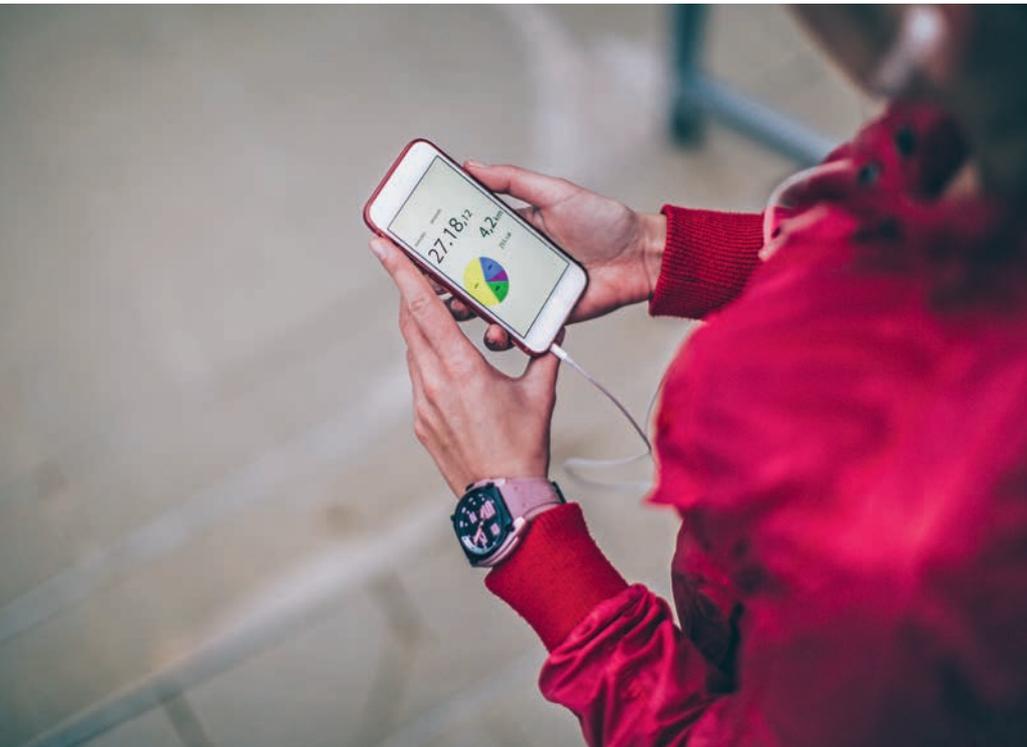
Ebenfalls eine Diabetes-App, ausschließlich für Typ 1-Diabetes.

YAZIO

Ernährungs-App, zum Kalorienzählen, Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate werden gratis zur Kontrolle zur Verfügung gestellt, der Rest muss bezahlt werden. Kalorienbedarf richtet sich an User-Maße und -Ziele (zunehmen, abnehmen ...).

POLLENWARN- DIENST

Der User gibt seine bekannten Allergien ein und erhält im Falle einer hohen Pollenbelastung eine Benachrichtigung. Der Pollenwarndienst ist ein Angebot der MedUni Wien, die Informationen kommen von Kooperationspartnern.



von Ernährung (38,6 Prozent), Gewichtsreduktion (23,2 Prozent), Körperliche Aktivität (17,1 Prozent), Medikamenteneinnahme (9,4 Prozent), Blutdruckkontrolle (6,9 Prozent) und Blutzuckerkontrolle (2,5 Prozent).

Die meisten Gesundheits-Apps dienen eigentlich nur zur Selbstkontrolle. Ergebnisse und Nutzen sind von der Eingabe des Users abhängig.

Grundsätzlich haben Apps ein großes Potenzial, denn sie könnten den Präventionsgedanken stärken und dadurch weniger Arztbesuche bzw. Behandlungen nötig machen. Jeder Nutzer kann – auch am entlegensten Ende der Welt – auf seine App zugreifen und seine Vitaldaten messen. Wer abnehmen möchte, freut sich – bei entsprechendem Le-

bensstil – bald über eine sinkende Gewichtskurve, wer Muskeln aufbauen möchte, über eine wachsende Muskelmasse, per App dokumentiert.

Allerdings sind nicht alle Apps gleich verlässlich und funktionieren deshalb auch nur bedingt, doch noch existieren keine einheitlichen Kriterien, die die Qualität von Gesundheits-Apps definieren. Hinzu kommt, dass etwa 20 Prozent der Apps intransparent agieren, d. h. es gibt keine Datenschutzerklärung. Da Apps aber auch mit wertvollen User-Daten „gefüttert“ werden, ist dies ein heikler Punkt, der die Fragen aufwirft: Was passiert mit meinen Daten? Kann der Anbieter diese weiter nützen? Fragen, die derzeit nicht ausreichend zu beantworten sind. Der Hauptverband der Sozialversicherungsträger hofft, auf Basis seiner Studie 2018 Handlungsempfehlungen ableiten zu können.

MEDIZIN ODER MANIPULATION?

Bleibt noch die Frage der Verlässlichkeit: Wie gut abgesichert sind die medizinischen Daten, die eine

App vermittelt? So etwa kann eine fehlende Evidenz oder eine Verzerrung der Information z.B. aufgrund von Werbeinteressen zu falschen Selbstdiagnosen oder – in kommerzieller Absicht – zu unseriösen Therapien führen.

Bei Ernährungs- oder Trainings-Apps mit eigener Eingabe hängt die Effizienz der App natürlich voll und ganz vom User ab. Werden falsche Werte eingegeben, wird das Ergebnis verfälscht. Bei allen anderen Apps, die mit Tracking arbeiten, ist zu erwähnen, dass das GPS zwar meistens, aber nicht immer richtig funktioniert. Die Aufzeichnungen sind dann nutzlos.

Auch die Diabetes-Apps haben einen gewissen Nutzen, da vieles einfacher geworden ist, wenn man sich quasi selbst überwachen kann. Das einzige, worauf man achten muss, ist, ob sie für den richtigen Diabetes-Typ funktionieren. Ob die Daten dann weitergegeben werden oder nicht, ist unbekannt. Es ist aber zu vermuten, dass sie weiter verwertet werden.

Ein Beispiel für eine seriöse App ist die kostenlose App „MedBusters“ des Hauptverbands. Sie enthält von Medizin Transparent und vom Kölner Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) geprüfte Fakten. Medizin Transparent verzeichnet monatlich rund 160.000 Besuche auf der Website und kann kostenlos heruntergeladen werden. ←

INFO:

www.medbusters.com
www.medizin-transparent.at
www.gesundheitsinformation.de

HELLS FERIENRESORT IM TIROLER ZILLERTAL



Das Hells Ferienresort im schönen Tirol bietet ... eigentlich alles! Moderne und stylische Appartements und Chalets, einen Campingplatz mit Hotelkomfort und ein riesiges Angebot für Kinder!

Hells Ferienresort Zillertal
A-6263 Fügen, Gageringerstr. 1
T: +43 5288 62203
www.hells-ferienresort.at



NATURNAH, AKTIV & AUTHENTISCH DAS BIOREFUGIUM



Südtiroler Herzlichkeit und Gastfreundschaft, feine Geschmacks-erlebnisse aus 100 % Bio, 1.000 m² Wellnesslandschaft mit direktem Zugang in den mediterranen Garten, Innen- und Außen-pool, 3 Saunen, Kneippanlage und wohltuende Behandlungen sowie unzählige Freizeitaktivitäten inklusive geführter Wander- und Fahrradtouren: Dies erwartet Sie im theiner's garten bei Meran.

theiner's garten**s**
Andreas-Hofer-Strasse 1
I-39010 Gargazon
T: +39 0473 490 880
www.theinersgarten.it



Foto: Hells Ferienresort

Entgeltliche Einschaltung
Foto: Christian Gufler

ENTDECKEN SIE DIE NATUR IM HERZEN DES PONGAU



Gemütlicher 4-Sterne-Superior-Komfort, ausgezeichnete Kulinarik und herzliche Salzburger Gastfreundschaft – genießen Sie das traditionell-moderne Ambiente im Hotel Edelweiss! Hier findet jeder Gast im Sommer und im Winter den optimalen Platz, um sich zu erholen und zu entspannen.

IM NATURHOTEL EDELWEISS LIEGEN SIE BESTIMMT RICHTIG

Die großzügigen Zimmer und Suiten sind stilvoll eingerichtet und mit natürlichen Materialien ausgestattet, um ein gesundes, angenehmes



Raumklima und eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen. Dazu kommen noch der grandiose Ausblick auf das Bergpanorama der Region Wagrain-Kleinarl und die frische Alpenluft.

DER ERSTE GREEN SPA EUROPAS

Hier erleben Sie Wellness und Naturverbundenheit zugleich. Lernen Sie, wieder auf Ihre innere Stimme zu hören, finden Sie zu sich selbst und beleben Sie dabei Geist und Körper. Erlernen Sie die Kunst des Qi Gong oder des Lu Jongs oder geben Sie sich den Lehren der Ayurveda-Massagen hin, um Ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.



GREEN SPA SCHNUPPERTAGE

- * 3 NÄCHTE inkl. Verwöhnspension
- * 1 Verwöhnmassage pro Pers. (25 Min.)
- * 1 Erwachen mit Qi Gong oder Lu Jong
- * 1 geführte Wanderung oder Mountainbiketour
- und alle Naturhotel Edelweiss Inklusivleistungen

pro Person im DZ
ab **355 Euro**

SPECIAL

Mit Ihrer Buchung erhalten Sie 1 Flasche herrlichen Bio-Wein (0,3 l) als Geschenk.
Kennwort: „LEBENSART“

Kontakt und Information:

Saskia und Erich Bergmüller
Weberlandl 65, A-5602 Wagrain
T: +43 (0) 6413 8447
hotel@mein-edelweiss.at
www.mein-edelweiss.at



Entgeltliche Einschaltungen

Fotos: www.alpenlicht-fotografie.at



VIETNAM – KAMBODSCHA

MIT KNEISSL TOURISTIK NACH HANOI UND ANGKOR

IMPRESSIONEN VON ELISABETH KNEISSL-NEUMAYER

VON HANOI ...

Anfang Februar feiert man in Vietnam das Neujahrsfest. Es wird Tet-Fest genannt, was so viel heißt wie „Fest des ersten Morgens“. Millionen von Blumenstöcken in Gelb (Glücksfarbe) und Rot schmücken die Städte und historischen Stätten. Jeder Haushalt im Norden will ein Kumquatbäumchen als Schmuck haben, im Süden ist es eher die Bougainvillea, die schiffsladungsweise nach Saigon gebracht wird. Dazu kommt noch der Brauch, sich für die Familie jedes Jahr neu in malerischer Umgebung fotografieren zu lassen.

Hanoi durchzieht ein lebendiges Gassengewirr mit zahllosen Geschäften und Handwerksläden. Mehrere Seen bieten Promenaden zum Flanieren, die weit mehr genutzt werden als die riesigen Plätze beim Ho Chi Minh Mausoleum. Ringsherum liegen wunderschöne alte Kolonialgebäude, die als Verwaltungseinrichtungen bzw. Botschaften genutzt werden. Keine der Städte Vietnams hat so eindrucksvoll die Architektur des alten Indochinas bewahrt.

Nicht weniger eindrucksvoll sind die Pagoden und Tempel – u. a. der konfuzianische Literaturtempel. Ein mächtiges Tor führt durch reizvolle Gärten mit Weihnachtssternen, Dahlien, Rosen und Pelargonien zu den vier Zeremonialhöfen, um die sich die kunstvoll geschnitzten Bauten gruppieren. Vor Neujahr werden auf den Altären vor Konfuzius und seinen Schülern mannigfaltige Opfergaben aufgebaut, von kleinen Keksdosen bis hin zu überdimensionalen Geschenkkörben. Selbst ein paar Cola-Dosen gelten als akzeptables Opfer. Vor Neujahr kommen jede Menge Zitrusfrüchte dazu, die ebenfalls als Glücksbringer gelten – fantastische Buddhafinger, riesige Pomeles, Kumquat –, alles in Hülle und Fülle.

Konfuzianismus, Daoismus und Buddhismus prägen das religiöse Bild des Landes. Auch Ho Chi Minh war im Geiste Konfuzius erzogen worden. Nahe seinem Mausoleum sind zwei wichtige Pagoden – die Einsäulenpagode in Form einer Lotusblüte sowie der Tempel der Göttin der Barmherzigkeit. Die Pfirsichblüte gibt dem Tet-Fests den perfekten Frühlings-Touch.

Am Südofer des West-Sees liegt die Tran Quoc Pagode, der älteste buddhistische Tempel der Stadt. Die zahlreichen kleinen Mausoleen bergen die Asche der Mönche, die hier seit dem 6. Jahrhundert ihren Dienst taten und lehrten. Wer vor Neujahr eine gute Tat vollbringen will, kann bei den Händlern vor dem Tempel kleine und große Schildkröten kaufen und ihnen die Freiheit schenken. Ein weiteres Foto-Highlight ist die Long Bien Eisenbahnbrücke.

Die verwinkelten Gassen der Altstadt beherbergen den „Bauch von Hanoi“: Fischhändler und Fleischer bieten ihre Waren an, frische Frühlingsrollen werden gedreht für das Herausbacken vorbereitet. Schweineschwarten neben gebratenen Enten, Nudelsuppe neben Gemüseläden, Bäckereien neben Kokosnüssen.

Zu Hanoi gehört auch das traditionelle Wasserpuppen-Theater. An den Wochenenden flanieren die Bewohner entlang des Hoan Kiem Sees, aus dem der Schildkrötenturm und die Pagode herausragen. Zu ihr führt eine faszinierende rote Brücke. Hier findet



Linke Seite: Vietnam, Hanoi: Literaturtempel, Brücke zum Jadeberg-Tempel am Hoan Kiem See

Links: Kambodscha, Angkor: Banteay Srei

Oben: Vietnam kulinarisch: Die schmackhafte Pho-Suppe gibt es in vielen Variationen.

man viele einladende Kaffeehäuser und Restaurants. Empfehlenswert sind u. a. das Porte d'Annam und das Duong's mit jeweils sehr innovativen Küchen.

... NACH ANGKOR

Zu Beginn des 12. Jahrhunderts begann die Hochblüte von Angkor. Das Khmer-Reich erstreckte sich von Myanmar bis zur vietnamesischen Küste, vom Norden Thailands bis an die Grenze von Malaysia. Die Hochkultur der Khmer zeigte im Sakralbau – aus Sandstein gefertigt – eine geradezu stupende technische Versiertheit und künstlerische Perfektion. Es entstand der atemberaubend schöne Angkor Wat, noch heute Symbol des Landes. Ende des 12. Jahrhunderts ließ Jayavarman VII. den Bayon-Tempel inmitten der Hauptstadt Angkor Thom errichten. Die heute noch erhaltenen 37 Türme mit je vier lächelnden Gesichtern des Bodhisattva Avalokiteshvara zählen zu den stärksten und gewaltigsten Eindrücken, die ein Besucher in Asien erleben kann.

Drei Tage sollte man sich für die einzigartigen Tempelbauten schon Zeit nehmen. Auch wenn der Sonnenaufgang beim Angkor Wat nicht ganz so romantisch ist: Das Spektakel der aufgehenden Sonne über den fünf mächtigen Türmen und Seerosenteichen ist beeindruckend, ebenso wie die Klöster Ta Phnom oder Banteay Srei. Ein Kontrast dazu ist die Bootsfahrt auf dem Tonle Sap, dem größten See Kambodschas, und ein Besuch der schwimmenden Dörfer.

WASSER FÜR KAMBODSCHA

Die Versorgung mit Wasser ist in den Dörfern Kambodschas abseits der touristischen Zentren sehr schlecht. Mit Unterstützung von Kunden, Freunden (u. a. der Pfarre Aggsbach-Dorf) und Reiseleitern engagiert sich Kneissl Touristik für das Projekt

„Wasser für Kambodscha“.

Seit Herbst 2017 ist viel passiert: Zehn Brunnen wurden installiert, ein Dorfteich für 200 Familien gegraben, eingezäunt und gefüllt.

(Ein zweiter Teich ist bereits in Arbeit.)

Neben der Schule werden ein Wassersammler gebaut, eine Wasserpumpe installiert, die Wasserleitungen/-anschlüsse gemacht und ein Spielplatz errichtet.

Bei den Kambodscha-Reisen von Kneissl werden die Projektfortschritte in Augenschein genommen.

Im September 2018 wurde Kneissl Touristik für dieses Projektengagement von der Costa Crociere Foundation mit dem „Charity Champion Award“ ausgezeichnet.

Infos auf <http://www.kneissltouristik.at/de/nachhaltige-projekte/>



Mit Kneissl Touristik kann man Vietnam-Kambodscha in 17 eindrucksvollen Reisetagen entdecken.

Mit sehr guter österreichischer Reiseleitung, Flug, Bus, Schiff, meist 4*Hotels, meist HP.

**Termine: 14.2.-2.3.2019
17.3.-23.3.2019
und im November/Dezember 2019**

Kataloge und Infos:

Kneissl Touristik Zentrale
07245/20700
zentrale@kneissltouristik.at

Kneissl Touristik St. Pölten
02742/ 343 84
st.poelten@kneissltouristik.at

Kneissl Touristik Wien
01/408 04 40
wien@kneissltouristik.at

Kneissl Touristik Salzburg
0662/87 70 70
salzburg@kneissltouristik.at

www.kneissltouristik.at

Gesund bleiben im Urlaub

Ob Meer oder Berge, ob Urlaub in der Heimat oder Fernreise – ganz unabhängig davon, wo es Sie hinzieht, gilt für jede Urlaubsdestination dasselbe: Je vorbereiteter Sie an die Sache herangehen, desto unbeschwerter wird die freie Zeit fernab der eigenen vier Wände ausfallen.

SYLVIA NEUBAUER

Krankheitsbedingtes Betthüten zählt nicht unbedingt zu den erfreulichsten Assoziationen mit der eigentlich schönsten Zeit des Jahres – dem Urlaub. Und ja, es stimmt schon, man muss aus der Mücke keinen Elefanten machen und sollte in puncto Krankheitsprophylaxe nicht unnötig in Panik verfallen. In manchen Ländern können Mücken für Elefanten jedoch gefährlich werden – und nicht nur für sie. Abenteuer, die abseits der heimlichen Pfade stattfinden, werden nicht selten von Bakterien, Viren, Stress und anderen Spaßverderbern begleitet. Wie werden Sie ihrer Herr und worauf sollten Sie achten?

MIT DEM HAUSVERSTAND IM GEPÄCK

Bei aller Euphorie, die so ein Urlaub mit sich bringt, darf der „Blick für die Realität nicht verloren gehen“, bemängelt Univ.-Prof. Dr. Herwig Kollaritsch, Facharzt für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin und Facharzt für Hygiene und Mikrobiologie, manch

allzu unbedachten Reiseantritt. „Viele machen den Fehler, in ein fremdes Land dieselben Maßstäbe wie in Gewohntes zu setzen“, weiß der Wiener Experte am Zentrum für Reisemedizin und appelliert an den eigenen Hausverstand. Er empfiehlt, „sich an die jeweilige Flora und Fauna anzupassen“. „Dahingehend relevante Überlegungen müssen bereits im Vorfeld in die Urlaubsplanung miteinkalkuliert werden und Antworten auf die Fragen ‚Wie viel Zeit habe ich überhaupt?‘, ‚Wie spielt sich die Reise ab?‘ beinhalten“, sagt Kollaritsch. Der Reisemediziner rät außerdem abzuklären, ob „der eigene Gesundheitszustand die ange dachte Reise überhaupt zulässt“.

HYGIENE + (NOTWENDIGE) IMPFUNGEN = BESTMÖGLICHER SCHUTZ VOR KRANKHEITEN

Je genauer Sie über Infektionsrisiken, Krankheitsverlauf und medizinische Versorgung im Zielland informiert sind, desto besser. Eine vorhergehende

reisemedizinische Beratung ist unter anderem sinnvoll, um die Vor- und Nachteile von Impfungen abzuwägen. Die Impfplanung selbst ist nicht nur von der „Demografie und der Region abhängig“, erklärt Kollaritsch, sondern auch von „der Art des Reisens, sprich, wie rustikal jemand unterwegs ist“. Zu beachten ist, dass oft mehrere Injektionen erforderlich sind, bis die Impfungen ihre volle Schutzwirkung entfalten. Planen Sie daher bis zum Reiseantritt eine Vorlaufzeit von etwa sechs bis acht Wochen ein, bei manchen tropischen Destinationen sogar bis zu einem halben Jahr. Die Anpassung der Hygienemaßnahmen an die Gegebenheiten vor Ort stellt einen weiteren Eckpfeiler in der Krankheitsprophylaxe dar. Da hohe Temperaturen, verbunden mit einer





hohen Luftfeuchtigkeit das Wachstum von Mikroorganismen und somit von Krankheitserregern auf der Oberfläche von Lebensmitteln fördern, sollte das alte Gebot „Koch es, brat es, schäl es oder vergiss es“ zur urlaubsbegleitenden Devise werden.

BEI DER REISEAPOTHEKE AUF BEWÄHRTES SETZEN

Stellen sich dennoch einmal kleinere Wehwehchen ein, schafft eine gut sortierte Reiseapotheke schnell Abhilfe. Dem Reisemediziner zufolge dürfen dabei „Medikamente gegen Durchfall“ – einen sehr häufigen, unliebsamen Urlaubsbegleiter – nicht fehlen. Packen Sie zudem ausschließlich Medikamente in den Koffer, „mit deren Gebrauch Sie vertraut sind“, rät Kollaritsch. Zwar können viele Medi-

kamente in anderen Ländern – mitunter sogar günstiger – erworben werden, die Qualitätsstandards sind jedoch nicht dieselben wie hierzulande. Im schlimmsten Fall bleiben die Präparate ohne Wirkung oder bergen zusätzliche Gesundheitsrisiken.

Bei chronischen Erkrankungen, die eine Dauermedikation erfordern, ist es ratsam, sich rechtzeitig bei der zuständigen Behörde im Zielland über die geltenden Regelungen zur Mitnahme von Medikamenten zu informieren.

COOL DOWN!

Ähnlich wie Muskeln mittels Aufwärmtraining auf eine bevorstehende Belastung vorbereitet werden, sollte auch der restliche Körper Raum und Zeit erfahren, um vom Arbeits- in den Ruhemodus switchen zu können. Betätigt man den Umschaltknopf zu früh, kann es passieren, dass der Organismus hinterherhinkt und aus „Malediven, baden und Wohlbefinden“ „Malediven, Fieberthermometer und Schüttelfrost“ wird. Leisure Sickness nennen Forscher dieses Phänomen. Justament im Urlaub krank zu werden, ist im Übrigen kein bloßer Zufall sondern medizinisch erklärbar. Stresshormone wie Cortisol unterdrücken die Immunantwort des Organismus, wodurch sich die Symptome einer schlummernden Krankheit bei nachlassender Anspannung, quasi erst im Liegestuhl, bemerkbar machen. Ereignisreiche Tage sollten daher auf eine einstimmende Phase des Zur-Ruhe-Kommens folgen. In diesem Sinne: Eine gute, gesunde Reise! ←

WEITERE INFOS:
www.reisemed.at

CHECKLISTE REISEAPOTHEKE



- ➦ Gegen Erkältungen:** fiebersenkende und schmerzlindernde Medikamente (Vorsicht: Zäpfchen können bei Hitze aufweichen und ihre Wirkung verlieren); Präparate gegen Husten und Schnupfen (abschwellende Nasensprays erleichtern zudem den Druckausgleich im Flugzeug).
- ➦ Bei Verdauungsproblemen:** Mikroklistiere gegen Verstopfung, Säurebindende Präparate gegen Sodbrennen, Tabletten gegen Durchfall, Elektrolytpräparate, um den Salz- und Flüssigkeitsverlust bei Erbrechen und Durchfall auszugleichen
- ➦ Bei Insektenstichen:** kühlende und juckreizmildernde Salben sowie prophylaktisch als Schutzmaßnahme insektenabweisende Mittel
- ➦ Zum Sonnenschutz und gegen Sonnenbrand:** Sonnenschutz mit hauttypgerechtem Lichtschutzfaktor, After-Sun-Pflege für sonnenbeanspruchte Haut sowie kühlende und wundheilungsfördernde Salben gegen Sonnenbrand
- ➦ Zur Versorgung von Verletzungen:** Mittel zur Hautdesinfektion, Wund- und Heilsalbe, sterile Wundkompressen, Mullbinden und Heftpflaster
- ➦ Diverses:** Ohrentropfen (speziell bei Tauchurlaubs ratsam), Augentropfen gegen trockene Augen, alle individuell benötigten Medikamente in ausreichender Menge (z. B. Insulinvorräte und / oder Tabletten)

„Es lohnt sich, die eigene Komfortzone zu verlassen“

Sonja Miko hat viele Jahre bei einem Reiseveranstalter für Massentourismus gearbeitet. Irgendwann wurde ihr das zu viel. Sie nahm sich eine Wochenend-Auszeit und besuchte ein Qigong-Seminar. Das tat gut, war aber viel zu kurz. „Die Seminare sollten mit einem Urlaub verbunden sein, so würden sie viel besser wirken“, war sie überzeugt und gründete 2005 indigourlaub.

INTERVIEW MIT SONJA MIKO

LEBENSART Was suchen die Menschen?

SONJA MIKO: Für die meisten ist es ein großes Ziel, wieder mehr Lebensqualität in den Alltag zu bringen. Die Menschen wollen selbst aktiv werden und Verantwortung für ihre körperliche und seelische Gesundheit übernehmen. Das bedeutet natürlich für jeden etwas anderes. Das wollen sie finden und in ihren Alltag integrieren. In Zeiten, in denen alles schneller, komplexer und stressiger geworden ist – Stichwort Digitalisierung –, können Körper und Geist nicht mehr Schritt halten. Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollen bewusst gegensteuern.

Gibt es Befürchtungen bei den Teilnehmern?

Unsicherheit, Skepsis und Angst sind immer da, wenn man Neuland betritt. Dabei kann es extrem wertvoll sein, etwas Neues auszuprobieren. Das kann dem Leben einen neuen Kick und neue Frische geben. Es lohnt sich, Menschen zu ermutigen, wieder etwas auszuprobieren und die eigene Komfortzone zu verlassen. Das macht den Unterschied und trägt zur Lebensfreude bei. Wenn man sich überlegt, was das Schlimmste



Sonja Miko ist Geschäftsführerin von indigourlaub. Der Linzer Reiseveranstalter hat sich auf Angebote spezialisiert, bei denen die persönliche Weiterentwicklung und das ganz individuelle Wohlbefinden im Vordergrund stehen: Gruppenreisen mit Schwerpunkten Yoga, Ayurveda, Qigong oder Meditation.
www.indigourlaub.com

ist, das passieren kann, kommt man drauf, dass nicht viel passieren kann. Außer dass man sich sagt: „Das mache ich nimmer!“ Bei unseren Reisen muss man gar nichts mitmachen, aber man kann alles probieren.

Wer sind die Menschen, die sich für Ihr Angebot interessieren?

Das geht von der 19-jährigen Schülerin über den Arzt bis hin zur Pensionistin, die etwas Neues entdecken will. Egal

woher sie kommen, egal, ob sie schon etwas gemacht haben, aus welcher Berufsgruppe sie kommen: Sie eint das gemeinsame Interesse. Großteils kommen Frauen und Alleinreisende – Menschen, die sich selbst Qualitätszeit schenken wollen. Sie treffen auf andere Alleinreisende, auf Menschen, die ähnlich ticken, wo die Chemie stimmt, auf Menschen, die sich mit einem ganzheitlichen Lebensstil auseinandersetzen wollen und denen nicht egal ist, was sie essen und wie sie mit der Umwelt umgehen. Das ist ein großer Unterschied zum Massentourismus.

Kursleiter für Persönlichkeitsentwicklung haben eine große Verantwortung. Wie finden Sie kompetente Partner?

Wir haben uns über die letzten 13 Jahre einen großen Stock an hochqualitativen Kursleitern aufgebaut. Sie alle haben die entsprechenden Zertifikate und praktizieren laufend. Genauso wichtig wie die fachliche ist die menschliche Komponente. Uns ist wichtig, dass er oder sie einen wertschätzenden Umgang pflegt und mit beiden Beinen im Leben steht. Wir wollen keine abgehobenen Kursleiter, keine Gurus. Wir wollen Kursleiter für den Alltag, die die Menschen dort abholen, wo sie stehen.

Sie haben ja Anfänger in Ihren Kursen bis hin zu Profis, wie Yogalehrer. Kann das in einem Kurs funktionieren?

Die Guten schaffen das. Sie finden eine Balance, dass man voneinander lernt.

indigourlaub bietet keine esoterischen Kurse an. Wieso?

Ja, das ist unsere Firmenphilosophie, für die wir uns klar entschieden haben. Viele esoterische Dinge können durchaus interessant sein. Aber in unseren Kursen setzen wir auf rational erklär- und belegbare Angebote.

Wie entscheiden Sie, ob ein Angebot esoterisch ist, oder nicht?

Durch die Mundpropaganda melden sich viele Kursleiter bei uns. Wir sehen uns zuerst deren Homepage an, auch im Gespräch hört man viel heraus und findet Elemente, die nicht passen. Zum Beispiel werden Engelskarten verwendet, man sieht Bilder von Menschen, die schweben, oder es werden schnelle Transformationsprozesse versprochen. Das würde für uns nicht passen.

Was ist das Besondere an einem indigourlaub?

Der Urlaub beginnt mit der Beratung – wir schicken keine 0815-Angebote. Bei uns erhalten die Kundinnen und Kunden das Angebot, das sie brauchen, und nicht das teuerste oder eines, das nicht passt. Es kann passieren, dass wir kein Angebot haben – dann sagen wir das dem Kunden auch.

Das zweite sind die Kursleiterinnen und -leiter mit ihrem fachlichen und menschlichen Hintergrund. Das dritte ist der Urlaubsort. Er liegt immer in einer besonderen Naturlandschaft, weil Natur ein wichtiger Baustein für das

persönliche Wohlbefinden ist. Auch die Gastgeber werden ganz bewusst ausgewählt, ob sie unseren wertschätzenden Zugang zu Mensch und Natur leben. Und viertens ist uns der Aspekt der Nachhaltigkeit wichtig: Der Urlaub wirkt über die Heimreise hinaus und verändert den Alltag positiv.

Wie gelingt es, den Alltag positiv zu verändern?

Die Teilnehmer sind in ihrer persönlichen Entwicklung einen Schritt weiter gegangen und haben Handwerkszeug erhalten, das sie im Alltag umsetzen können. Sie haben eine Liste erstellt, damit sie den Alltag besser bewerkstelligen können. Und sie sind wieder mehr auf das Zwischenmenschliche, die Kleinigkeiten, die das Leben schön machen, konzentriert: sich Zeit nehmen für einen Spaziergang, einander das Schöne zeigen und die Freude darüber zu teilen. Auf andere Menschen zugehen – mit Wertschätzung, Respekt, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit –, das geht im Alltag ja komplett verloren. Wieder so wahrgenommen und geschätzt zu werden, wie ich bin. Danach haben die Menschen große Sehnsucht.

Sie legen großen Wert auf Nachhaltigkeit – indigourlaub ist „TourCert“-zertifiziert. Wieso?

Es macht einfach Sinn, ein Unternehmen ab und zu von außen und von innen zu durchleuchten und jedes Blatt Papier umzudrehen. Bei uns wird Nachhaltigkeit gelebt und ist in der Unternehmens-Philosophie verankert. Das umfasst sowohl Umwelt- als auch soziale Aspekte (Mitarbeiter, Partner und deren Mitarbeiter, Gäste). Wir inspirie-



GEHEIMTIPPS

Sonja Mikos Geheimtipps für Menschen, die absolut nicht abschalten können:

♥ **Einfache Atemübungen machen**

Wenn ich mich auf den eigenen Atem konzentriere, dann bin ich bei mir, und kann ich nicht gleichzeitig eine To-do-Liste abarbeiten.

♥ **Kurzmeditationen**

Das kann jeder lernen. So kann ich kurze Intervalle schaffen, in denen ich abschalte.

♥ **Möglichst viel Zeit in der Natur verbringen.**

ren sie, auf Nachhaltigkeit zu achten. Zum Beispiel, dass man in vielen Ländern das Wasser nicht ewig lang laufen lassen soll. In Mallorca sind wir eines der wenigen Hotels, die Müll vermeiden und Müll trennen. Das bewirkt etwas auch bei den Mitarbeitern zu Hause. Wir finden es wichtig und schön, sich mit der Kultur des Gastlandes auseinanderzusetzen und sie zu respektieren. Viele dieser Informationen finden unsere Kunden bereits vorab in den Reiseunterlagen – und zwar nicht mit erhobenem Zeigefinger. ←

Das Interview führte Roswitha M. Reisinger.

Gütesiegel

Sie helfen bei der Orientierung

Weltweit gibt es mehr als 150 Gütesiegel im Tourismus. Sie helfen dabei, Urlaubsangebote zu wählen, welche auf Umwelt und soziale Bedingungen Rücksicht nehmen und den Menschen in den besuchten Regionen nutzen. Wir haben die Qualitätsmerkmale dieser Zeichen unter die Lupe genommen und stellen Ihnen die wichtigsten vor. So können Sie schon beim Buchen zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen.

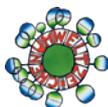
TOURCERT



Das TourCert-Siegel ist die Auszeichnung für Nachhaltigkeit und Unternehmensverantwortung im Tourismus. Es wird Reiseveranstaltern, Reisebüros, Beherbergungsbetrieben und Destinationen verliehen.

Aspekte: Wirtschaft, Umwelt, Kultur, Soziales; www.tourcert.org

UMWELTZEICHEN



Das Österreichische Umweltzeichen für Tourismusbetriebe und Reiseangebote umfasst alle Umweltaspekte eines Tourismusbetriebes,

vom Abfallmanagement über Energiesparen bis zu gesunder Ernährung und umweltfreundlicher Anreise. Es wird an Beherbergungsbetriebe, Restaurants und Pauschalreiseangebote vergeben.

Aspekte: Wirtschaft, Soziales, Umwelt, Kultur; www.umweltzeichen.at

EU ECO-LABEL



Das offizielle Umweltzeichen der Europäischen Union wird im Bereich Tourismus für Beherbergungsbetriebe und Campingplätze vergeben. Es setzt besonders auf die Begrenzung des Energie- und Wasserverbrauchs, Abfallvermeidung und Ressourcenschonung.

Aspekte: Umwelt, Soziales; www.ec.europa.eu/environment/ecolabel

EARTH CHECK



EarthCheck zertifiziert Hotels, Aktivitäten, Attraktionen, Restaurants, Transport- und Mobilitätsservices sowie Destinationen.

Aspekte: Umwelt, Soziales, Wirtschaft, Kultur; www.earthcheck.org

TRAVELIFE



Das Travelife-Label wird mit jeweils eigenen Standards und Zertifizierungsverfahren an Beherbergungsbetriebe und Reiseunternehmen vergeben.

Aspekte: Wirtschaft, Soziales, Umwelt, Kultur; www.travelife.org

GREEN GLOBE



Der Green Globe Certification Standard ist ein anspruchsvolles Label für Hotels, Veranstaltungszentren und Zulieferer, das wesentlich zu ökologischen und sozialen Verbesserungen im Tourismus beiträgt. Das Label bewertet nicht nur einzelne Kriterien, sondern alle Prozesse rund um Tourismusangebote.

Aspekte: Wirtschaft, Soziales, Umwelt, Kultur; www.greenglobe.com

WEITERE INFOS:

„Wegweiser durch den Labelschunel im Tourismus“, Naturfreunde Internationale. Download unter www.nfi.at / Publikationen

IMPRESSUM:

Eigentümer & Verleger: Lebensart VerlagsGmbH, Wiener Straße 35, 3100 St. Pölten, T: 02742/70855, Fax: DW 20, redaktion@lebensart.at; **Herausgeber:** Christian Brandstätter; **Chefredakteurin:** Annemarie Herzog; **Mitarbeit an dieser Ausgabe:** Anita Arneitz, Christian Brandstätter, Anita Ericson, Annemarie Herzog, Sandra Lobnig, Angelika Mandler-Sautl, Sylvia Neubauer, Roswitha M. Reisinger, Jürgen Schmücking, Doris Simhofer. **Gestaltungskonzept/Produktion:** LIGA: graphic design; **Art Direction:** Eveline Wiebach; **Foredredaktion:** Annemarie Herzog; **Lektorat:** Barbara Weys; **Geschäftsführung:** Roswitha M. Reisinger; **Druck:** NP Druck Gesellschaft m.b.H., Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Das Lebensart-Redaktionsbüro bezieht seine Energie aus Ökostrom. **Der Lebensart Verlag wurde 2013 mit dem Nachhaltigkeitspreis TRIGOS ausgezeichnet.**

LEBENSART ist das Magazin für Nachhaltigkeit, informiert über zukunftsfähige Entwicklungen und stellt Lösungen dazu vor. Hohe Glaubwürdigkeit bei unseren LeserInnen ist unsere wichtigste Basis. Mit diesem Vertrauen gehen wir sorgsam um. Konsequenz lehnen wir Werbung für Produkte ab, die der Nachhaltigkeit widersprechen (Erdöl, Atomstrom, Gentechnik, usw.). ISSN 1994-425X



Ausgezeichnet von der Österreichischen UNESCO-Kommission.

Gedruckt nach der Richtlinie „Druck-erzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, NP DRUCK, UW-Nr. 808

TRÄUME GROSS ...

... UND MACH DIE TRÄUME WAHR!

Ein gutes Leben für alle ist möglich. Wir zeigen Ihnen spannende Projekte und kluge Lösungen, die Mut machen, etwas zu verändern.

SIND SIE DABEI? ERLEBEN SIE DIE WELT DER LEBENSART-COMMUNITY ...

- Hintergrundberichte in den Magazinen **LEBENSART** und **BUSINESSART**
- Tagesaktuelles auf **lebensart.at**, **businessart.at** und **Facebook**
- Reisetipps auf **lebensart-reisen.at** und **Instagram**
- Themenspezifische **Newsletter**

... UND HOLEN SIE SICH IHR LIEBLINGS-ABO-PAKET*

Mail: abo@lebensart.at, T: 02742/708 55 oder auf: www.lebensart.at



* Unsere Magazine erhalten Sie gedruckt, als e-paper (pdf) oder in beiden Varianten. Alle Abonnements bis auf Widerruf. Keine Kündigungsfristen – ein kurzer Anruf genügt.

ABO-PAKET LEBENSART

5 AUSGABEN: 28 EURO
(AUSLAND 36 EURO)

ABO-PAKET BUSINESSART

4 AUSGABEN: 24 EURO
(AUSLAND 28 EURO)

ABO-PAKET GROSS

LEBENSART + BUSINESSART:
50 EURO
(AUSLAND 62 EURO)

FÖRDERPAKET

ABO-PAKET GROSS +
FÖRDERBEITRAG:
100 EURO

ZUM ABO ERHALTEN SIE EIN GESCHENK IHRER WAHL:



WELEDA ARNIKA AKTIV

Arnika Sport-Duschgel und Massageöl, wirkt durchblutungsfördernd und schenkt frische Energie.



BEEFIX BIENENWACHSTUCH

Das Tuch aus fröhlich gemustertem Stoff und biologischem Bienenwachs hält Lebensmittel frisch.

Fotos Rückseite: 01 Boutiquehotel Stadthalle/Monika Haas; 02 AM SPIEGELN; 03 Höldrichsmühle/Martin Anger; 04 Steinschaler Naturhotels; 05 SONNENTOR Landlofts/Horvath; 06 Landhofmühle; 07 Villa Sonnwend National Park Lodge/Roland Mayr; 08 Hotel & Villa Auersperg/Nectar & Pulse; 09 Das grüne Hotel zur Post/Andreas Kolarik Fotografie/Leo; 10 Bio Hotel Rupertus/Michael Huber; 11 Naturhotel Edelweiss; 12 Biohotel Castello/Michael Huber/www.huber-fotografie.at; 13 Fairhotel Hochfilzen; 14 Biohotel Grafenast; 15 Romantik & Biohotel Grubachhof; 16 Gartenhotel Magdalena; 17 Familien Landhotel Stern/Alexander C. Köfler; 18 Naturhotel Waldklaus; 19 Giatla/Lukas Schaller; 20 Sternen Hotel/studio22.at/Marcel Hagen; 21 Hotel am See; 22 Bio Hotel Herold; 23 Schloss Kassegg/Fürnholzer; 24 Seminar Hotel Restaurant Retter; 25 Rogner Bad Blumau/Hundertwasser Architekturprojekt; 26 Thermenhotel-Vier-Jahreszeiten-Loipersdorf; 27 Hotel Hochschober/www.haukedressler.com; 28 Biolandhaus Arche; 29 Hotel Trattlerhof; 30 Bio-Vitalhotel Weissenseerhof/Alpenzart Hotel GmbH; 31 Appartemethotel Weissenseerhof/Alpenzart Hotel GmbH; 32 Genießerhotel Die Forelle/Ferdinand Neumüller; 33 Ferienhof Neusacher Moser; 34 Biohotel Schlossgut Oberambach/Robert Kittel; 35 LA VIMEA/Gregor Khuen Belasi; 36 Bio Wellnesshotel Pazeider/Günter Standl; 37 i pini/Gregor Khuen Belasi



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21

LEBENSART REISEN **NACHHALTIG? SIE SIND MIT DABEI!**
Hotels und Reiseziele für Ihren ganz besonderen Urlaub finden Sie auf www.lebensart-reisen.at



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37