

# Alltag Ade! Urlaub für Körper und Seele

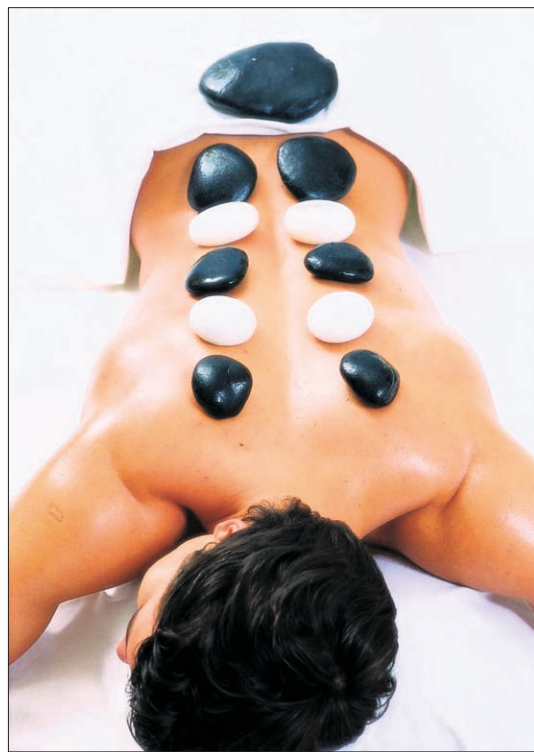
Je anstrengender der Alltag desto größer der Wunsch, sich wenigstens in den Ferien so intensiv wie möglich zu entspannen, neue Kraft zu schöpfen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Genau das verspricht ein Wellness-Urlaub, bei dem Körper und Seele rundum verwöhnt werden. So stark wie das Bedürfnis nach buchbarem Wohlgefühl, so groß und unüberschaubar ist die Anzahl vielversprechender Wellness-Angebote.

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Was klingt wie ein moderner Werbeslogan der stetig wachsenden Wellness-Branche ist in Wirklichkeit ein rund 500 Jahre altes Zitat. Zugeschrieben wird es der im 16. Jahrhundert lebenden Teresa von Ávila. Von modernen Glücksverheißungen wie Aromatherapie, Ayurveda, Schokoladenbädern oder Unterwassermassagen hat die später heilig gesprochene Ordensschwester in ihrem ganzen Leben sicherlich nie etwas gehört. Doch die Vorstellung der Klostergründerin von einem gesunden Körper als Behausung einer zufriedenen Seele war zu ihrer Zeit so aktuell wie heute.

## Wellness statt Well-Nepp

Wie damals muss auch heute jeder Mensch für sich selbst herausfinden,

auf welchen Wegen er zu körperlichem Wohlbefinden und ins seelische Gleichgewicht gelangt. Doch die Möglichkeiten, dem eigenen Leib etwas Gutes zu bieten, sind inzwischen ungleich größer als zu Zeiten Teresas von Ávila. Mit der immensen Breite des Angebots an Wohlfühlurlaub, Verwöhnwochenenden, Beauty-Tagen, Thalasso-Aufenthalten oder Fastenkuren wächst jedoch auch die Verwirrung. Was verbirgt sich wirklich hinter den verführerisch klingenden Versprechen? Wer bei der Suche nach seriösen Wellness-Anbietern, dem passenden Reiseziel und den bevorzugten Anwendungsformen nicht die Orientierung verlieren möchte, sollte ein paar Tipps des Deutschen Wellness Verbands beherzigen. Der vor mehr als 15 Jahre als nationale Gesundheitsinstitution gegründete Verband gilt in Deutschland als führende Wellness-Organisation, die sich für die Qualität der Angebote und überprüfbare Standards einsetzt. Wer ein wirk-



Entspannung pur bei einer Hot Stone-Massage im Sport & SPA Resort A-ROSA Scharmützelsee  
Quelle: A-Rosa Resort GmbH, www.a-rosa.de

lich gutes Wellness-Hotel sucht, sollte sich am besten für ein geprüftes und mit dem Wellness-Zertifikat ausgezeichnetes Haus entscheiden. Laut Deutschem Wellness-Verband sollte

man grundsätzlich u. a. darauf achten, dass das bevorzugte Hotel „schwerpunktmäßig auf Wellness-Gäste eingestellt“ ist und über eine „große, moderne Wellness-Abteilung“ mit quali-

fizierten Mitarbeitern verfügt. Außerdem sollte eine gesunde und vielseitige Vitalkost auf der Speisekarte stehen und die Hotelküche besondere Ernährungswünsche berücksichtigen.

## Genuss für die Gesundheit

Laut Marktstudien können sich zwei von drei Deutschen vorstellen, einen Wellness-Urlaub zu buchen. Motivation dafür ist neben dem Wunsch nach Entspannung und angenehmen Sinneserlebnissen das zunehmende Bewusstsein für die eigene Gesundheit. Krankheiten sollen gar nicht erst entstehen, sondern durch Prävention verhindert werden. Medical Wellness heißt ein neuer Trend, der sich laut Deutschem Medical Wellness Verband um „eine Verknüpfung von seriösen medizinischen Wellness-Leistungen mit Wellness-Angeboten im touristischen Rahmen“ bemüht. Immer mehr Anbieter halten für ihre Gäste spezielle Programme mit fachärztlicher Begleitung bereit. Diese wenden sich an Menschen, die unter Herz-Kreislauf- oder Rückenbeschwerden, an Übergewicht, Bluthochdruck oder stressbedingten Störungen leiden – sowie an alle, die es erst gar nicht dazu kommen lassen möchten. Ähnlich wie bei einer Kur leiten Mediziner und Wellness-Experten die Gäste dazu an, ihrem Körper langfristig Gutes zu tun, indem sie sich gesund ernähren und für regelmäßige Bewegung sorgen. Spaß und Genuss bleiben dabei keineswegs auf der Strecke.

## Bad im Wohlfühl

Zu den wichtigsten Behandlungsmethoden der meisten Wellness-Anbieter gehört Ayurveda. „Wissen vom Leben“ bedeutet das im indischen Kulturraum beheimatete, auf die Selbst-

verantwortung des Einzelnen setzende und vermutlich älteste ganzheitliche Heilsystem der Welt. Wer sich für eine Ayurveda-Kur entscheidet, muss dafür keineswegs unbedingt nach Sri Lanka oder Thailand reisen, denn auch in vielen deutschen Wellness-Hotels bieten Ayurveda-Ärzte komplexe Behandlungen an. Eher etwas für ein genussreiches Wochenende sind Sauna und Dampfbad, Aromatherapie und Massagen oder Bäder in kostbaren Essenzen. Für wahre Wannenwohnen, tiefe Entspannung oder glatte Haut sorgen längst nicht mehr nur Badezusätze wie Sole, bestimmte Öle oder Heilschlamm. Gebadet wird auch in Kohlensäure, Milch und Honig, Bier, Hopfen, Wein und sogar in flüssiger Schokolade. Wer fühlt sich bei so köstlichen Formen des Nichtstuns nicht gleich dem Himmel ein Stück näher und kann der chinesischen Weisheit nur zustimmen: „Einen Tag lang ungestört in Muße zu verleben, heißt, einen Tag lang ein Unsterblicher zu sein.“

Text: Polus

## Infos zu

### Wellness & Gesundheitsreisen

**Deutscher Wellness Verband e. V.**,  
Tel: 0211 - 1 68 20 90,  
E-Mail: [info@wellnessverband.de](mailto:info@wellnessverband.de),  
[www.wellnessverband.de](http://www.wellnessverband.de)

**Deutscher Medical Wellness Verband e. V.**  
Tel: 030 - 81 87 33 10,  
E-Mail: [kontakt@dmwv.de](mailto:kontakt@dmwv.de), [www.dmwv.de](http://www.dmwv.de).

**Deutscher Heilbäderverband:**  
Kur- und Wellnessportal  
[www.baederkalender.de](http://www.baederkalender.de). Reiseangebote  
und Hotels: [www.wellnessfinder.de](http://www.wellnessfinder.de).

### • BUCHTIPP

AT Verlag. Claus Schweitzer  
Wellness zum Träumen  
Die 120 besten Wohlfühlhotels  
Schweiz, Österreich, Südtirol, Deutschland  
ISBN-10: 3038003360 Euro 19,90

## REISE-TIPPS

### Festagsstimmung im Fjordland

Eine unvergessliche Seereise durch den norwegischen Winter verbunden mit stimmungsvollen Weihnachts- und Silvesterarrangements – das erwartet diejenigen, die die Feiertage auf einem der Hurtigruten-Schiffe verbringen möchten. In entspannender Atmosphäre können Sie sich zwischen Bergen und Kirkenes von verschneiten Wäldern, eisigen Fjorden und mit etwas Glück vom geheimnisvollen Nordlicht verzaubern lassen. Kerzenschein und Tannengrün sorgen für weihnachtliche Stimmung an Bord, wo die Passagiere Weihnachtsbaum und Basteln und mit der Crew norwegische Weihnachtslieder üben können. An den Festtagen besteht die Möglichkeit, in den Häfen einen Gottesdienst zu besuchen. Die Bordküche sorgt für landestypische Weihnachtsleckeren. In der Silvesternacht garantieren Tanz und ein Feuerwerk Kurzweil. Reservierung und Infos zu den Arrangements (Weihnachtsreise: 21.12.07-05.01.08, Silvesterreise: 26.12.07-01.01.08) in jedem guten Reisebüro sowie bei Hurtigruten GmbH, Tel: 040 - 37 69 30, Fax: 040 - 36 41 77, E-Mail: [info@hurtigruten.de](mailto:info@hurtigruten.de), [www.hurtigruten.de](http://www.hurtigruten.de).

### Manchester: Städtetrip und Skivergnügen

Manchester-Urlauber können künftig ihren Besuch mit einer Skifahrt kombinieren. Am 9. November eröffnet hier Englands größtes Indoor-Skiportal „Chill Factor“. Von den insgesamt 4,3 Hektar sind 10.000 Quadratmeter mit echtem Schnee bedeckt. Damit entsteht am Rande von Manchester ein riesiger Alpin-Komplex für Skifahrer, Snowboarder und alle, die Spaß am und im weißen Element haben. Zwei Skilifte ziehen die Skifahrer auf eine Höhe von 40 Metern. Drei Abfahrten sorgen das ganze Jahr hindurch für ungetrübten Winterspaß. Für Unterhaltung im „Bergdorf“ sorgen Geschäfte, Bars und Restaurants. Außerdem gibt es eine Skischule sowie einen Spielbereich für Kinder. Umgerechnet rund 45 Millionen Euro wurden in das Projekt investiert. Jenseits der Pisten erwarten Manchester-Besucher über 90 Museen und Kunstsammlungen sowie eine spannende Live-Musikszene. Weitere Infos unter [www.visitmanchester.de](http://www.visitmanchester.de) und [www.chillfactor.com](http://www.chillfactor.com).