

AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

Ayurveda, Thalasso, Heilfasten — im Urlaub etwas für die Gesundheit zu tun, gehört heute bei jedem guten Reiseveranstalter zum Standardprogramm. Doch was ist dran an den Versprechungen? Nützen sie wirklich der Gesundheit? Unsere Redakteurin Annette Martens hat sich informiert.

Als die Kollegen mitbekommen, dass ich über Wellness-Urlaub recherchiere, werde ich mit guten Ratschlägen überhäuft. Silvia empfiehlt Fangopackungen in Abano Terme, Ute schwört auf Kreide-Anwendungen auf Rügen, Klaus rät zu Thermalquellen im böhmischen Marienbad. Fast jeder hat schon einmal Wellness-Urlaub gemacht. Neugierig geworden, beschließe ich, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen. Mein Ziel: Sonnhof's Ferienresidenz mit Wellnessfarm in Reit im Winkel.

Der Gesundheit auf der Spur

Als eigentlich gesunder, wenn auch wie heute praktisch jeder Berufstätige reichlich gestresster Mensch stehen bei mir vor allem Fitness und Entspannung auf dem Programm. Sauna, Walken und Fangopackungen wirken wohl-

tuend auf meinen vom vielen Sitzen verspannten Rücken. Neben der Kosmetik-Behandlung und medizinischen Fußpflege muss ich natürlich auch unbedingt die vielgerühmte Thalasso-Therapie ausprobieren. Nach Bädern und Massagen mit Algen, Meersalzen und Meerschlamme fühle ich mich tatsächlich wie neu geboren.

Schöne gesunde Haut wie Cleopatra

Auch das Cleopatrabad – von mir zuerst als uninteressantes Beautyprogramm abgetan – hat seine Wirkung für die Gesundheit. Meine Düsseldorfer Zimmernachbarin erzählt, dass es bei ihr schon seit Jahren erfolgreich gegen Neurodermitis und Schuppenflechte hilft. Ganz unromantisch wird ihr ganzer Körper dabei in einen luftdicht abgeschlossenen Verband eingewickelt, der mit einem Cremebad mit den Wirkstoffen der Nachtkerze getränkt ist. Gegen die Schuppenflechte hilft auch ein

Solebad, erfahre ich. Dabei trägt man in unterschiedlichen Konzentrationen fix und fertig in Vliestücher gebundene Sole auf die Haut auf.

Mut zur Muße

Zwischen den Anwendungen genieße ich auf ausgedehnten Spaziergängen Natur pur und merke von Tag zu Tag mehr, wie ich wieder neue Kraft schöpfe. Mein Fazit: Eine Wellnessfarm ist wirklich mehr als nur ein Schönheitsstempel. Zumal wenn, wie im Sonnhof, jeder Gast zu Beginn seines Aufenthalts ausführlich ärztlich beraten wird. Für die Zukunft habe ich mir vorgenommen, öfter mal in einem Wellnesshotel Urlaub und Gesundheitsvorsorge zu verbinden.

Das nächste Mal werde ich mich aber von meinem Hausarzt gründlich beraten lassen, schließlich kennt er meine Gesundheitsrisiken am besten. ●

