

Klang-Therapie
Musik hilft beim
Abschalten (z. B.
„Samadhi“ von
Peter Berliner
über www.cicc@records.de)

STRESS LASS NACH

Wir stellen vor: **MEDICAL WELLNESS**. Was man darunter versteht? Zum Beispiel Wirkstoff-Cremes, Relaxen durch Soft-Yoga und Auftanken im Gesundheits-Spa

Kleid: Cos

M
H
Z
ist S
Den
der
Situat
Nora
tet. D
Dau
schä
vorze
Feuc
gest
ein, S
repar
man
sind
jahre
wiese
Stres
ables
wisse
Strah
diese
Lösu
eine
wirks

Bod
Ziel
Haut
■ Mi
Aktiv
vor
arbei
Haut
syste
schä
wehr
Claw
hau
beim
Ein
die
bedir
defer

METHODE 3: ANWENDUNGEN IM MEDICAL SPA

Schon der Name klingt richtig gesund: „Medical Spa“ – so als würde ein Arzt über unser Wohlgefühlprogramm wachen und ganz genau aufpassen, dass auch alles richtig läuft. Die Verbindung von Wellness und Medizin kommt an: Das gesundheitliche Bewusstsein war noch nie so ausgeprägt wie heute. In Wellness-Hotels tankt man auf, wenn die Kraft für den Alltag nicht mehr reicht. Einer der Hauptgründe ist zunehmender Stress, so eine aktuelle Studie des Freizeitinstituts München. Ob für ein Wochenende oder den ganzen Urlaub – immer mehr Menschen gönnen sich eine Auszeit unter fachmännischer Anleitung. Auf Spaß, Komfort und eine angenehme Urlaubsatmosphäre möchten sie dabei nicht verzichten. Kein Wunder, dass die Branche darauf mit ganz neuen Angeboten reagiert. Doch nicht jedes Arrangement ist seriös. Wir haben uns in „Schüle's Gesundheitsresort & Spa“ umgesehen und herausgefunden, welche Voraussetzungen Medical Wellness erfüllen sollte.

Check-up ganz individuell

Pilates wäre ideal für den Rücken, Nordic Walking ein Gesundheitskick für das Herz-Kreislauf-System und eine Detox-Kur perfekt, um endlich all die Alltagsgifte aus dem Körper zu schwemmen – doch Vorsicht, zu viel auf einmal kann auch schaden. Deshalb steht zu Beginn eines jeden Aufenthalts im Medical Spa ein Gespräch mit dem Arzt. Er ist der Spezialist, der ganz individuell beurteilen kann, was jedem guttut. Dazu ist eine eigene Praxis im Hotel unbedingt notwendig. Frau Dr. med. Gabriele Kappeler gehört zusammen mit Dr. med. Franz Laqua zu den Fachärzten bei „Schüle's“: „Unter Medical Wellness verstehen wir hier im Hause einen umfassenden Basis-Check, die Diagnose und die richtige

Wahl der therapeutischen Möglichkeiten.“ Alles mit dem Ziel, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit wieder zu steigern. Da das am besten ganzheitlich funktioniert, sind beide auch in traditioneller chinesischer Medizin (TCM) ausgebildet. Ihnen zur Seite steht ein Team von zehn Therapeuten für die intensive Betreuung in der physiotherapeutischen Abteilung, in Fitness-Studio, Beautybereich und Kneipp-Spa.

Gesundheits-Specials

Aktiv etwas für sich zu tun muss Spaß machen und motivieren, um einen positiven Effekt zu haben. Deshalb ist neben spezieller Betreuung im Medical Spa eine große Angebotspalette wichtig. Nicht jeder findet die gewünschte Entspannung bei einem Kräuterbad oder dem Qigong-Kurs. Oft sorgen eine ganze Reihe Naturheilmethoden für

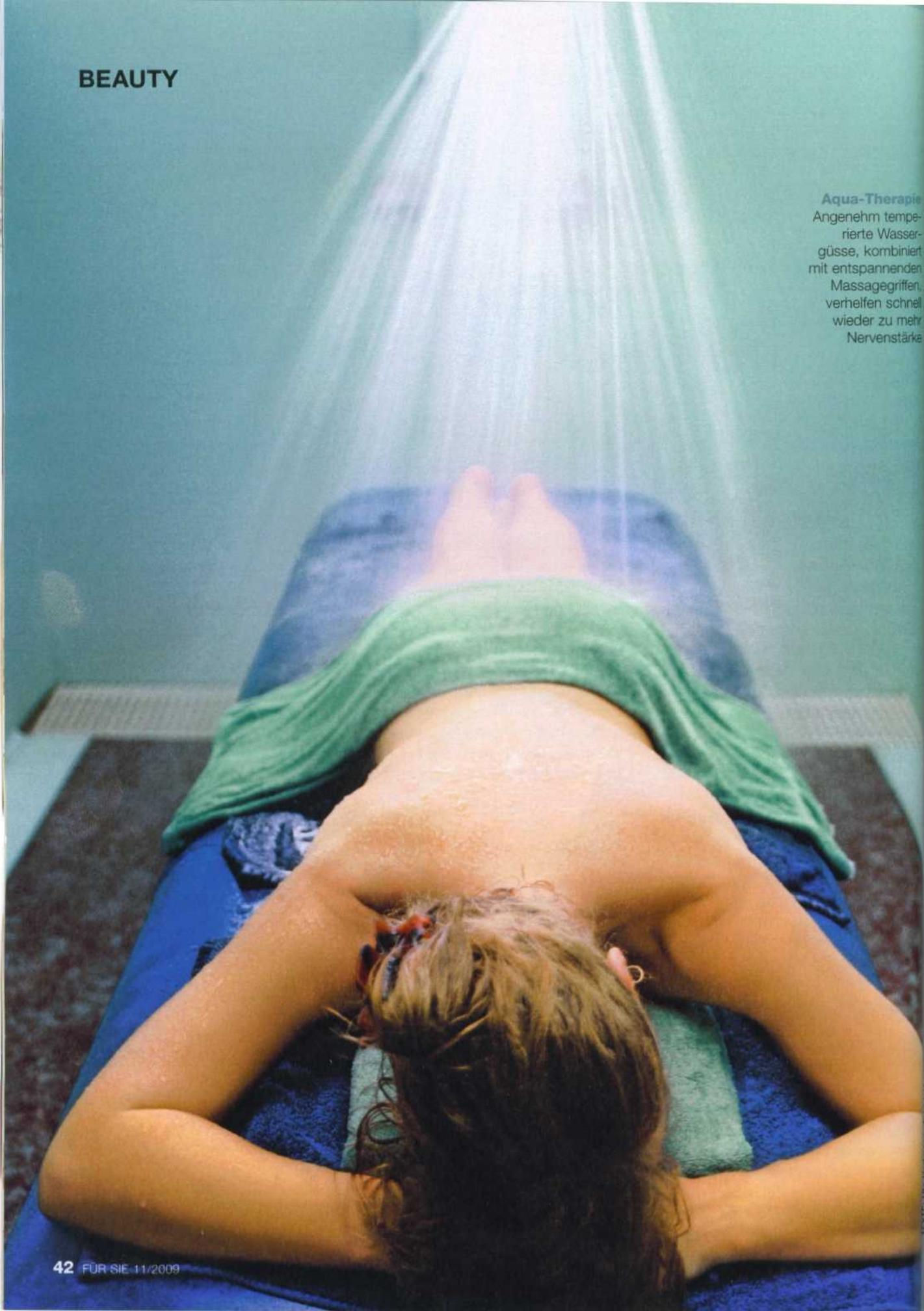
innere und äußere Harmonie: Akupunktur, Tuina- und Kräuterstempel-Massage, Atemtechnik, Phytotherapie. Selbst das Heilklima des Ortes wird bei „Schüle's“ miteinbezogen: Frische Luft und der atemberaubende Blick auf die Berge bei der Morgengymnastik – auch das kommt als Sahnehäubchen bei Medical Wellness obendrauf. Genauso wie Alltagstipps für eine gesündere Ernährung. Da schmeckt das am Abend liebevoll aus frischen Bioprodukten der Region zubereitete Vital-Menü gleich doppelt gut. ▶

FAZIT: Ein Aufenthalt im Medical Spa ist eine ganzheitliche Hilfestellung für extrem Gestresste. Schon drei Tage können ausreichen, um zu entschleunigen, neue Kraft zu sammeln und wieder fit für den Alltag zu werden.

Kräuterstempel-Massage sorgt auf die angenehmste Art für Harmonie von Körper und Seele – ideal für alle, die sich nicht gern massieren lassen, weil hier mit Stoffsäckchen gearbeitet wird. **Idyllisch im Grünen** liegt „Schüle's Spa“ am Rand der Bayerischen Alpen (mehr Informationen über www.schueles.com)



Aqua-Therapie
Angenehm temperierte Wassergüsse, kombiniert mit entspannenden Massagegriffen, verhelfen schnell wieder zu mehr Nervenstärke



TEXTE: Ute Hartmann, Astrid Jürgens

METHODE 2: SOFT-YOGA & ATEMENERGIE

Anfänger-Tipps Soft-Yoga täglich einplanen. Dabei legere Kleidung tragen, keine Schuhe. Nie hungrig, aber auch nicht mit vollem Magen üben. Akzeptieren Sie Ihre körperlichen und mentalen Grenzen. Leichte Schmerzgefühle sind nur bei Dehnungen erlaubt

Yoga kennt jeder, aber was, bitte, ist Soft-Yoga? Ganz einfach: eine Kombination aus sanften Bewegungsabläufen und gezielter Atmung. Sie beseitigt Stress effektiv und erfüllt zusätzlich eine Reihe gesundheitsfördernder Aufgaben. US-Wissenschaftler fanden heraus, dass Soft-Yoga die Bildung von Nervenzellen im Gehirn anregt, das Immunsystem stärkt, uns belastbarer macht. Hier vier Anfängerübungen für jeden Tag.

1. Schenkt innere Harmonie

- Im Schneidersitz ruht die linke Hand auf dem linken Knie. Rechten Ellenbogen auf das rechte Knie stützen. Die rechte Hand liegt an der Wange und hält den Kopf. Augen sind geschlossen.
- Der Atem sollte langsam werden. Am besten wirkt die Übung mit einem einzigen Atemzug pro Minute: 20 Sekunden einatmen, 20 Sekunden halten, 20 Sekunden ausatmen. 10-mal. Leise Entspannungsmusik unterstützt den Effekt.

2. Gibt mehr Nervenstärke

- In den Schneidersitz gehen. Augen schließen und sich auf einen Punkt zwischen den Brauen konzentrieren. Arme parallel zum Boden seitlich ausstrecken. Die Schultern nach unten ziehen. Der Rücken bleibt gerade, aber entspannt.
- Position halten. Tief und ruhig durch die Nase ein- und ausatmen. 3 Minuten lang. Zum Abschluss tief einatmen, den Atem für 10 Sekunden halten. Körper anspannen. Arme strecken, lösen.

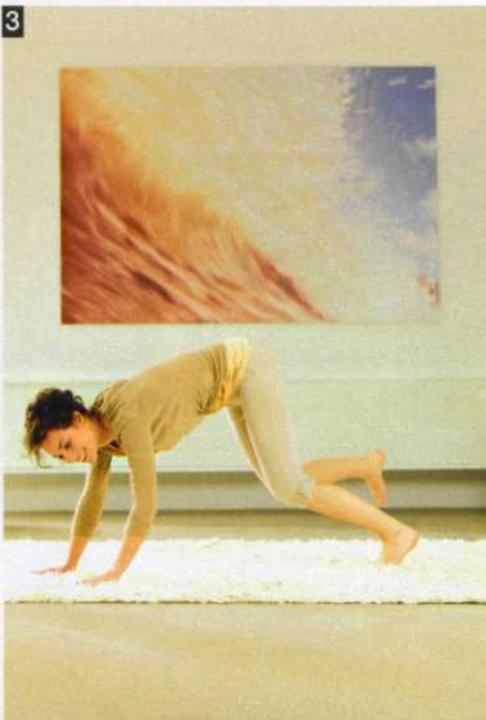
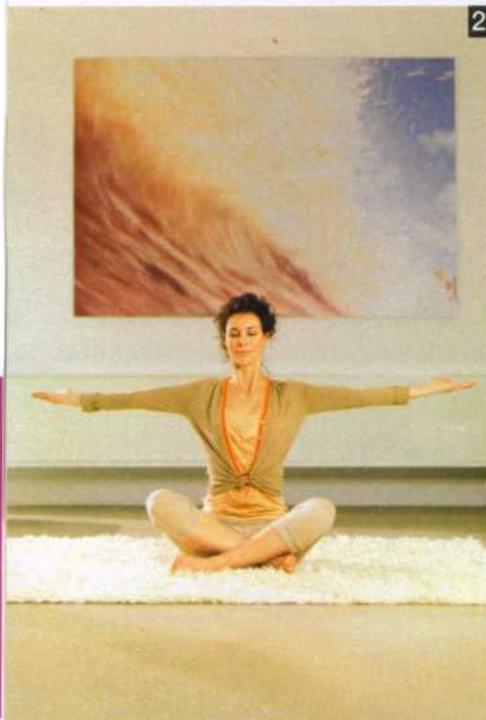
3. Sorgt für neue Vitalität

- Auf alle viere gehen, die Knie sind dabei gebeugt. In dieser Haltung auf der Stelle oder durch den Raum laufen. Je nach Kondition bis zu fünf Minuten lang. Dabei gleichmäßig durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Am Ende auf die Knie gehen und mit der Stirn den Boden berühren. Arme neben dem Körper entspannen.

4. Stärkt die Immunkraft

- Hinstellen, Füße parallel. Mit dem linken Bein einen weiten Ausfallschritt nach hinten machen. Rechtes Knie stark beugen. Arme parallel zum Boden nach vorne strecken. Handflächen kräftig gegeneinanderdrücken.
- Mit den Augen einen Punkt am Horizont fixieren. Mit dem Mantra „Wahrheit“ den Bauch ein- und leicht hochziehen. Mit dem Mantra „Identität“ wieder lockerlassen. Die Worte laut aussprechen. Pro Minute 6-mal aus- und einatmen. Das Bein wechseln. Pro Seite 3 Minuten.

FAZIT: Schnelle und effektive Methode, Stress-Situationen zu bekämpfen und neue Energie zu tanken. Wer Soft-Yoga regelmäßig macht (und sei es nur eine Übung täglich), kann Krisensituationen besser begegnen.



METHODE 1: HIGHTECH-CREMES & BEAUTY-FOOD

Zu wenig Zeit, Ärger im Job, Chaos mit den Kindern – solche hektischen Tage kennt jede Frau. Das ist Stress pur! Auch für die Haut. Denn, so Dr. Paolo Giacomoni, Leiter der Clinique Laboratorien: „In Stress-Situationen werden Hormone wie Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Darauf reagiert sie gereizt.“ Auf Dauer ist das nicht nur gesundheitsschädlich, es lässt unsere Haut auch vorzeitig altern. Sie verliert zu viel Feuchtigkeit, ihr Immunsystem ist gestört – Bakterien und Viren dringen ein, Schäden können nicht mehr repariert werden. „Linien, Fältchen, mangelnde Elastizität und Altersflecken sind die Folge“, hat Giacomoni in jahrelanger Forschungsarbeit nachgewiesen. Aber nicht nur emotionalen Stress kann man uns im Gesicht ablesen. Dermatologen und Biologen wissen, dass auch Faktoren wie UV-Strahlung, Rauchen und Schlafmangel diesen Prozess beschleunigen. Die Lösung: Anti-Stress-Cremes sowie eine clevere Ernährung, die die Haut wirksam schützen.

Bodyguards für die Zellen

Ziel der Hightech-Kosmetik ist es, der Haut Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

- Mit täglicher Pflege vorbeugen: Ein Aktivstoff, der aus der Roten Mikroalge vor Israels Küste gewonnen wird, arbeitet wie ein Schutzschild für die Haut. Stresshormone, die das Immunsystem angreifen und die Zellen schädigen können, werden so abgewehrt. Pflanzenwirkstoffe wie Cat's Claw, eine Lianenart, stärken das hauteigene Repairsystem und helfen beim Aufbau neuer, gesunder Zellen. Ein eingebauter UV-Schutz sorgt für die tägliche Vorsorge gegen lichtbedingte Hautalterung (z. B. in „Super-defense SPF 25“ von Clinique).

- Den Stress abblocken: Ein neues dreistufiges Abwehrsystem verhindert durch Lichtschutzfilter, dass die Strahlen tief in die Haut eindringen und die Zellen schädigen. Lycopin, ein Antioxidans, neutralisiert freie Radikale, und ein spezieller Phytokomplex beugt der Hautalterung vor (z. B. „Stress Control Creme“ von Alcina).
- Problemzonen gezielt behandeln: Die empfindliche Augenpartie reagiert auf Stress mit Schwellungen, Schatten und Fältchen. Augencreme mit Melissenextrakt beruhigt, ein integrierter Roll-on-Applikator stimuliert beim Auftragen die Akupressur-Punkte rund ums Auge (z. B. „Soin Yeux Anti Age“ von Sanoflore).

Gute Laune kann man essen

Bestimmte Vitamine und Mineralstoffe sind reine Nervennahrung und Basis für Belastbarkeit und schöne Haut.

- In Feldsalat, Rucola und grüner Paprika steckt viel Vitamin C – gut für die Nerven. Öfter als Salat essen.
- Tomaten enthalten das Antioxidans Lycopin, das frühzeitige Falten verhindern kann. In Tomatenmark oder -soßen ist die Konzentration übrigens höher als in frischen Tomaten.
- Walnüsse sind reich an stressabbauenden Mineralstoffen wie Magnesium.
- Sonnenblumenkerne liefern Tryptophan, aus dem der Körper das Glückshormon Serotonin bildet. Sonnenblumenöl schützt durch Vitamin E. ▶

FAZIT: Die neue Hightech-Pflege kann zwar nicht die täglichen Stressursachen beseitigen, sorgt aber immerhin für ein strahlendes Aussehen. Das richtige Anti-Stress-Food hält Nerven und Haut in Balance.

Power-Food für starke Nerven sind Feldsalat, Rucola, Tomaten, Nüsse, Sonnenblumenkerne. An hektischen Tagen ist dieser Mix dank Vitamin C und Magnesium ein Relax-Snack, der die Entspannung unterstützt. **Creme mit Akupressur-Effekt** sorgt dafür, dass die Haut rund ums Auge auch in turbulenten Zeiten nicht knittert

