

EDItorial

GERHARD SCHWISCHEI

Wenn heute von Wellness die Rede ist, dann kann man das längst nicht mehr nur auf Massage, Sauna und Thermalbad beschränken. Es geht schon lange nicht mehr nur um das kurzfristige Wohlfühlen, Entspannen, Loslassen. Der Mensch in seiner Gesamtheit rückt in den Mittelpunkt: Zu großem Stress und Burnout kann man nicht allein mit einem luxuriösen Wohlfühlwochenende vorbeugen.

INhalt

Zeitlos zufrieden: Von Termin zu Termin, auch im Wellnesstempel. Geht es nicht ohne? **Seiten 4, 5**

Stent oder Bypass? Welche Technik gegen verkalkte Arterien wann angewendet wird. **Seiten 6, 7**

Immunsystem: Wie man mit einfachen Methoden im Winter die Abwehrkräfte stärkt. **Seiten 12, 13**

IMpressum

„Gesünder leben“
ist eine Sonderbeilage der
„Salzburger Nachrichten“.

Herausgeber: Dr. Max Dasch
Redaktion: Dr. Gerhard Schwischi
Grafik: Walter Brand
Anzeigen: Andrea Ausweger
Druck: Druckzentrum Salzburg
Alle: Karolingerstraße 36–40,
A-5021 Salzburg

Mit Wellness zum

FRANZISKA LIPP

Was hat der stressgeplagte Mensch seit Einsetzen der Wellnesseseuphorie Mitte der 90er Jahre nicht alles mitgemacht: balinesische Massagen, Unterwasseranwendungen, Klangschalen, Farbtherapien, Cleopatrapackungen, Heuwickel und Molkebäder in kupfernen Badewannen. Was am Ende bleibt, ist nicht immer nur die reine Erholung: Nacken und Schultern freuen sich zwar über die Berührung, das vegetative Nervensystem beruhigt sich dank orientalischer Düfte und Kerzenschein, der Körper schaltet auf Entspannung. Doch lange hält der erstrebte Zustand meist nicht an: Der Alltag hat den Körper schnell wieder im Griff, die Harmonie zerrinnt zwischen den Fingern. Von Nachhaltigkeit keine Spur, außer man kalkuliert diese regelmäßigen Auszeiten ins Haushaltsgeld ein.

Trotzdem liegt Wellness nach wie vor im Trend und hat – so sind sich die Experten einig – seinen Zenith lange noch nicht erreicht. Franz Linser, Unternehmensberater aus Innsbruck, ist überzeugt: „Das Spa-Wesen ist eine Art Spiegelbild der Gesellschaft und wenn man sieht, wie stressig und burnoutgefährdet der moderne Mensch lebt, wird die Sehnsucht nach einer positiv idealisierten Welt, wie sie Wellness bieten kann, noch größer.“ Um Wellness jedoch weiterentwickeln zu können, müssen Anbieter die Bedürfnisse der Bevölkerung erkennen und sie umzusetzen wissen. „Die fünfte Sauna wird da nicht helfen“, ist sich Franz Linser sicher. „Die Leute haben es satt, eine Besonderheit versprochen zu bekommen und am Ende zu merken, dass dieses Versprechen nicht gehalten wird. Der Wunsch nach anhaltenden Ergebnissen wird immer deutlicher.“ Auch Zukunftsforscher Andreas Reiter

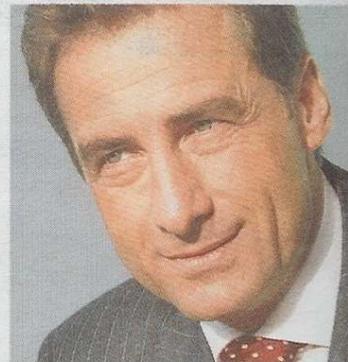
hält die Glaubwürdigkeit für ein wesentliches Merkmal moderner Wellnessangebote: „Der Konsument will Resultate sehen und am besten noch eine Anleitung mit nach Hause bekommen. Der Boom des Gesundheitstourismus ergibt sich daraus, dass Angebote, die über einen medizinischen Hintergrund verfügen, diese Glaubwürdigkeit leisten können und die Sinnsuche, die den ganzheitlichen Aspekt von Körper, Geist und Seele beinhaltet, immer dringlicher wird.“

Indizien aus den USA weisen darauf hin, dass demographi-

Essen, Wohnen oder Religion umfasst. Dieser Trend hat sich auch im Wellnessbereich manifestiert und hat deutlich den Wunsch der Mensch nach Ganzheitlichkeit gezeigt. Dennoch fährt man nicht in die Alpen, um Ayurveda kennen zu lernen. Reizvoller und authentischer wäre es, regionale Ressourcen einzubinden: den Wein als Vinotherapie in der Weinregion, das Bier im Hopfenanbaugebiet, das Steinöl aus den Bergen oder das Heu am Bauernhof.“ Wie unterschiedlich die Auffassung hinsichtlich der Methoden ist, veranschaulicht



Zukunftsforscher Andreas Reiter: „Authentizität gelingt durch das Einbinden regionaler Ressourcen.“



Franz Linser: „In Zukunft werden in Spas auch Psychologen oder Priester anzutreffen sein.“ Bilder (2): SN

sche Gegebenheiten zukünftig eine untergeordnete Rollen spielen werden. „Spas, in denen sich beispielsweise nur Männer, Frauen, Singles oder ältere Menschen verwöhnen lassen, werden an Bedeutung verlieren“, wagt Franz Linser den Blick in die Zukunft. „Gute Spa-Angebote zielen auf den Lebensstil der Menschen ab und spezialisieren sich auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse. Alle glücklich zu machen, ist ohnehin nicht möglich.“ Beispiele dafür sind Spas zur Gewichtsreduktion, zum Stressabbau, zum Muskelabbau, zum Beckenboden-Fitnesstraining oder einfach zum Wandern.

Andreas Reiter erkennt darin auch den Wunsch nach Authentizität: „Der Asientrend hat in den letzten Jahren viele unserer Lebensbereiche wie

Franz Linser in einem Beispiel: „Während wir hier in den Alpen alles Asiatische sexy finden, gibt es eine Klinik im brasilianischen Hochland, die sich rein auf Kneippen als ganzheitliche europäische Methode konzentriert hat.“

Anwendungen werden auch weiterhin Teil der Wellnesswelt bleiben, so die Experten. Doch sie werden nur noch eine Ergänzung eines umfassenden Angebots sein: Franz Linser schließt nicht aus, dass im Spa der Zukunft sogar Psychologen, Soziologen, Lifecoaches oder gar Priester anzutreffen sein werden. Zwar nicht im weißen Kittel oder in der Soutane, aber als fixer Bestandteil von Wellness, um Gesundheit auf allen Ebenen bieten zu können – für Körper und Seele. Ganzheitlich und sinnstiftend.

Sinn des Lebens

Die Sehnsucht nach der heilen Welt zieht den Menschen schier magisch in Wellnessstempel und Spas. In Zukunft sollen diese Plätze weit mehr als bisher zu Sinnstiftung, Gesundheit und Ganzheitlichkeit beitragen. Eine Trendanalyse.

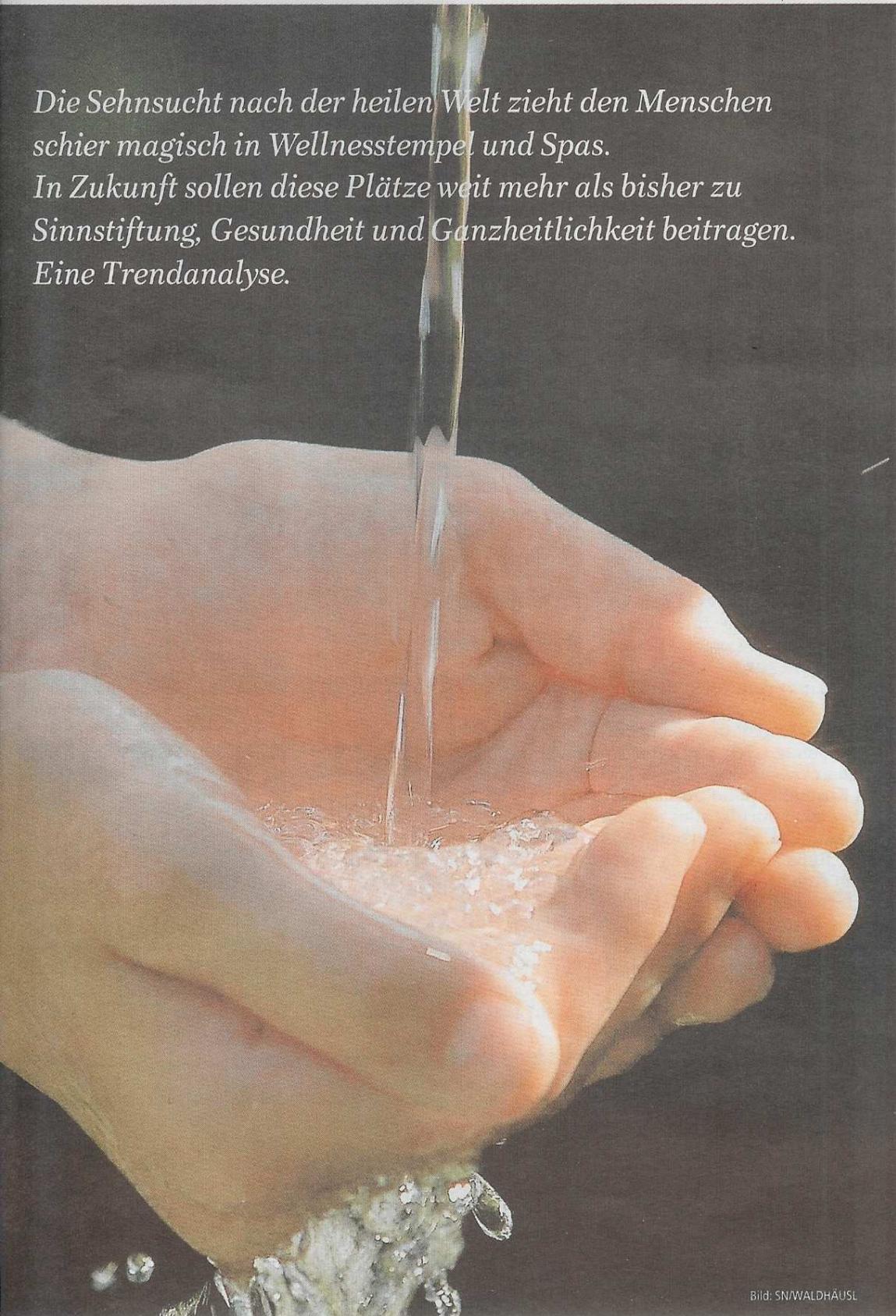


Bild: SN/WALDHÄUSL

Zukunft

1. Medical Spa

Fokus auf Gesundheit: versorgen und heilen (zum Beispiel Fasten-hotels).

2. Lifestyle-Management

Fokus auf den persönlichen Lebensstil: Hotels bieten ein sehr spezielles Angebot für Menschen mit ähnlichen Bedürfnissen (zum Beispiel Stressabbau).

3. Nachhaltigkeit

Fokus auf Langfristigkeit: Wie kann das im Urlaub Erlernte in den Alltag übernommen werden (zum Beispiel Entspannungsmethoden)?

4. Authentizität

Fokus auf vorhandene Ressourcen: Wie kann das regionale Angebot optimal genutzt werden (zum Beispiel Bier-Spa)?

5. Re-Spiritualisierung

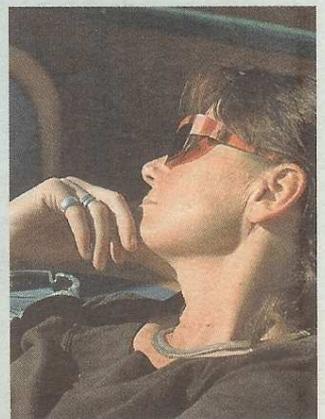
Fokus auf Ganzheitlichkeit: Wie findet der Mensch Sinn und Glück auf allen Ebenen (zum Beispiel Gesprächstherapien)?

6. Aktivität

Fokus auf Selbstverantwortung: Menschen übernehmen Verantwortung, anstatt passiv zu genießen (zum Beispiel Trainingsangebote für zu Hause).

7. Natur & Bio

Fokus auf Qualität: Sowohl in der Kosmetik als auch im Sachen Genuss wird Bioqualität zunehmen nachgefragt (zum Beispiel Biohotels).



Nachhaltig den Stress im Griff: entspannen auch im Alltag und nicht nur im Wellnessstempel.

Bild: SN/HEINZ BAYER