

## Erst Sport, dann Bad

### Muskeln entspannen

Nach einem harten Training bekommt man schon mal Muskelkater. Mit einem warmen Bad nach dem Sport lässt sich der verhindern, heißt es oft. Aber stimmt das eigentlich? „Es wirkt zwar keine Wunder, ist aber sicher förderlich“, meint Prof. Dieter Felsenberg, Leiter des Zentrums für Muskel und Knochenforschung an der Charité Universitätsmedizin Berlin.

Ein Muskelkater – das sind kleine Risse der Muskelfasern. Diese werden durch ein warmes Bad zwar nicht repariert, aber die Reparaturprozesse werden durch die bessere Durchblutung im warmen Badewasser beschleunigt, erklärt Felsenberg. „Die günstigste Phase für ein Bad ist drei bis vier Stunden nach dem Sport.“ Zusätzlich könne ein Protein-Shake vor oder nach dem Bad helfen, um dem Körper ausreichend Aminosäuren für die Reparatur zuzuführen.

Am besten legt man sich nach einer anstrengenden Trainingseinheit vorbeugend in die Wanne, denn wenn der Muskelkater erst einmal da ist, „ist das Kind in den Brunnen gefallen“: Dann hilft auch das wärmste Bad nichts mehr. (dpa)

#### AUSZEIT TIPP

### Bücher machen Knie wieder fit

Mit ein paar Übungen kann man strapazierte Knie kräftigen, empfiehlt die Zeitschrift „Senioren Ratgeber“. Etwa, indem man sich ganz normal auf einen Stuhl setzt und sich ein dickes Buch zwischen die Füße klemmt. Dann wird es durch das Strecken der Knie angehoben – in der Position fünf Sekunden halten und mehrmals wiederholen. Eine weitere Übung im Sitzen: Man klemmt sich ein Handtuch zwischen Knie und drückt Unterschenkel und Knie fest zusammen. Die Spannung fünf Sekunden halten, mehrmals wiederholen. (dpa)



Mit einem Spa-Star wurde das Sylter Hotel Severin's Resort & Spa – hier der Teebereich – ausgezeichnet. Foto: Redeler und Junker

# Wellness-Community will Nachhaltigkeit statt Bespaßung

## Das Spa der Zukunft soll richtungsweisend für den Alltag sein

Von Irene Schröder

Mit dem Rauchen aufzuhören, kann sich jeder leisten!“ Energetisch wendet sich Dr. Franz Linser gegen das Vorurteil, Wellness und Spa seien grundsätzlich nur mit abgehobenem Lebensstil vereinbar. Der international tätige Berater von Hotels und Resorts mit Firmensitz in Innsbruck und Vorsitzender des New Yorker „Global Spa and Wellness Summit“ zählte zu den Referenten des ersten „Spa-direkt-Kongresses“ in Baden-Baden. Sein Thema: Internationale Spa-Trends.

„Wellness ist die individuelle Lebensart, der Wunsch, mit Vernunft gut zu leben, gesund zu Altern und ohne Reue zu genießen. Das Spa bietet sich als Ort der Umsetzung und der Inspiration an, ideal im Kontext mit einem Hotel, das ganzheitlich die Angebote von Zimmer, Essen und Outdoor-Aktivitäten mit den Leistungen seines Spas verbindet“, erklärt Linser. „Der Gast von heute und erst recht von morgen will keinen ‚Quick



Dr. Franz Linser.

Foto: Linser Hospitality

fix' à la Botox & Co. mehr und erst recht keine ‚Bespaßung‘. Er geht ganz zielgerichtet im Urlaub das Training für den Rest des Jahres an, ist auf der Suche nach Konzepten, die auch im Alltag zu Gesundheit und Wohlfühl beitragen.“ Nachhaltigkeit lautet die Devise in der Wellness-Community, urteilt der Branchenkenner. Wellness-Community? Wellness sei durchaus ein Gemeinschaftser-

lebnis, meint Linser – vielleicht nicht die eher intimen Behandlungen in der Spa-Kabine, aber: „Yoga macht doch in einer Gruppe viel mehr Spaß – so, wie die meisten körperlichen Aktivitäten!“

Das Gemeinschaftserlebnis sei gerade für von Vereinsamung bedrohte Großstädter ein wichtiges Wellness-Element, das sich wiederum auch auf den Alltag übertragen lasse – beispielsweise über die Mitgliedschaft in einem Club. „Es langt nicht, mit 50 Jahren finanziell ausgesorgt zu haben, wenn man dafür Gesundheit und Sozialleben geopfert hat“, lautet eine der Thesen des Österreicher, der gerade die Hotel-Spas im deutschsprachigen Raum dank ihrer ganzheitlichen Konzepte in der Vorreiterrolle sieht. „Das könnte noch viel stärker vermarktet werden, mit diesen Pfunden kann man wuchern“, empfahl er den Kongressbesuchern und: „Der Mensch möchte in seiner Besonderheit und Komplexität wahrgenommen werden. Das ist der Dreh- und Angelpunkt für erfolgreiche Angebote.“