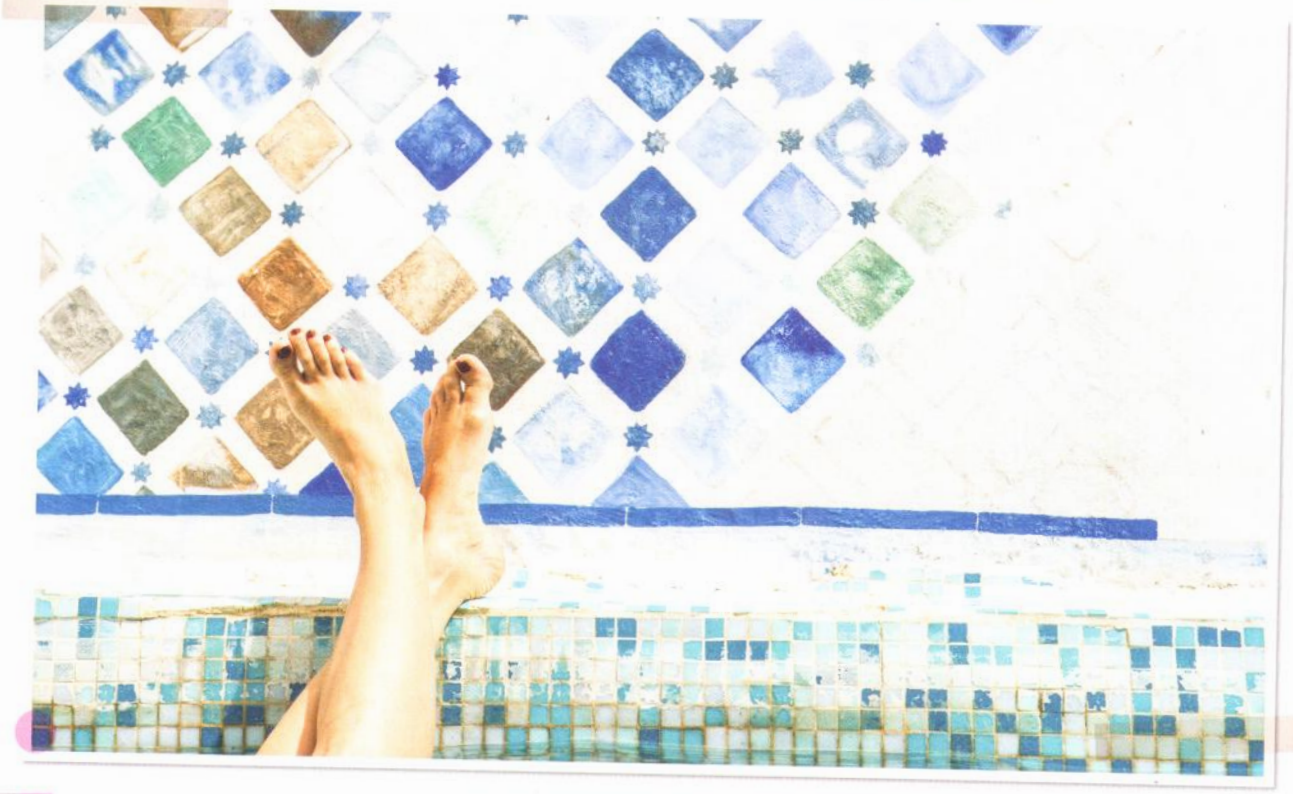
DIE ZUKUNFT DES WOHLSEINS

Text — MONIKA ZÖLLNER

Mit Eigenantrieb zu einem gesunden Lebensstil – Weshalb MEDICAL WELLNESS *mit klassischer Medizin wenig zu tun hat.*



Immer mehr Menschen wollen etwas Gutes für sich und ihre Gesundheit tun – auch 2015. Das Gesundheitsbewusstsein ist in den vergangenen Jahren erheblich angestiegen. Schließlich wollen wir attraktiv, fit und gesund bis ins hohe Alter sein.

Doch im Alltag fällt es schwer, endlich mit dem Joggen zu starten oder die Ernährung umzustellen. Also raus in ein Medical Wellness Resort? Das könnte der Auftakt sein zu einem gesünderen Leben.

Dabei ist der Begriff Medical Wellness eigentlich irreführend. Während darunter meist das passive Genießen von Wohlfühlbehandlungen im Allgemeinen verstanden wird, liegt die eigentliche Bedeutung woanders.

AKTIV-BOOM AUS DEN USA

Der Begriff „Wellness" entstammt einer Gesundheitsbewegung aus den USA. Der Kerngedanke war, durch bewusste, aktive Lebensweise gesund zu bleiben. Die Erfinder setzten auf Eigeninitiative und Aktivität. Im Fokus stehen anspruchsvolle Ziele, etwa eine Ernährungsumstellung. Medical Wellness versucht, den Gesundheitsaspekt noch mehr hervorzuheben.

GANZ EINFACH IN BALANCE

Bei Medical-Wellness-Angeboten ist die Balance zwischen passiven und aktiven Angeboten unerlässlich. Immer im Hinblick auf die Stärkung der Gesundheit: Ein wichtiges Ergebnis eines Medical Wellness Urlaubs wäre es also, die unter Anleitung erlernten Entspannungstechniken auch im Alltag anzuwenden, oder, das individuelle Training weiterzumachen.

Der Kerngedanke bei allen Anwendungen ist das Wollen. Damit soll jeder sein Gesundheitspotential aktivieren. Frei nach dem Motto: „Du kannst es selbst!"

RECHTZEITIG INFORMIEREN

Doch wie erkenne ich gute Medical Wellness Anbieter? Lutz Hertel, Gründer des Wellness Verbands (wellnessverband.de): „Da gibt es keine gesetzlichen Bestimmungen. Es sollte aber ein Team von Fachleuten geben, darunter sollte auch ein Arzt sein. Wünschenswert wären Spezialisten aus verschiedenen Fachbereichen: Psychologen, Ernährungs- und Sportwissenschaftler, Präventivmediziner."

Und das muss nicht teuer sein: „Auch in Hotels mit 3 oder 4 Sternen kann man erstklassige Leistungen bekommen. Vorher gut informieren und auch im Hotel nachfragen: Was wird angeboten? Welche Spezialisten gibt es? Gibt es einen Check-Up und ein Abschlussgespräch?"

FOTOS: DANIEL SCHOENEN/PHOTOCASE.COM, HERSTELLER, PR

Oasen der Sehnsucht

ÖFTER MAL RAUS, *etwas Neues erfahren und durchatmen? Dann haben wir passende Wohlfühlorte und Wellness-Hotels für Sie. Hier unsere* **TOP 10!**

BIRKENHOF AM ELFENHAIN
GRAFENWIESEN

Das einzigartige „SinnesReich" des Spirit & Spa Hotels ist die stimmungsvolle Bühne für individuelle Wellnessanwendungen nach der „4 Elemente-SpaPhilosophie". *hotel-birkenhof.de*

A-ROSA RESORTS
VERSCHIEDENE ORTE

Die edlen Hideaways gibt es an 4 Orten: Sylt, Kitzbühel, Travemünde und Scharmützelsee bei Berlin. *a-rosa.de*

REGENA RESORT & SPA
BAD BRÜCKENAU

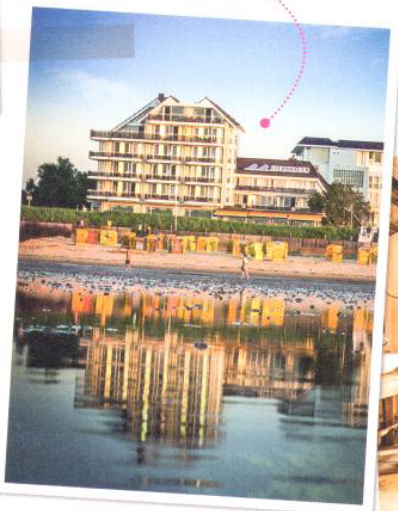
Erholung, Medizin, Wellness und vielseitige Specials rund um Diät, Burnout und zur Immunabwehr. *regena.de*

DAS TEGERNSEE
TEGERNSEE

Das Spa begeistert auf 1.400 Quadratmetern mit puristischem Design, Licht, Farben und Naturmaterialien. Toll: Innenpool und beheiztes Außenbecken. *dastegernsee.de*

BADHOTEL STERNHAGEN
CUXHAVEN-DÜNEN

Bestlage an Nordsee und UNESCO-Weltnaturerbe Niedersächsisches Wattenmeer: Die 48 Zimmer und Suiten bieten meist See- oder Panoramablick, so wie die Restaurants (u.a. 2 Michelin-Sterne) mit gesunder Wellnessküche. Die gesundheitsfördernde Wirkung der originalen Thalasso-Anwendungen mit Nordseewasser werden unterstützt durch warme Bäder in der großen Meerwasser-Badelandschaft. *badhotel-sternhagen.de*



TANNERHOF
BAYRISCHZELL

Ein idyllisches Versteck in den Bergen. Schwerpunkt: Gesundheit, Wellness, Heilfasten und mehr. *natur-hotel-tannerhof.de*

DAS AHLBECK HOTEL & SPA
USEDOM

Das Haus in der ersten Reihe der Strandpromenade hat 18 Doppelzimmer und 32 Appartments. Herzstück ist das Spa mit 1.250 Quadratmetern, prämiert mit „Premium exzellent". Highlights: Fitnessraum, 20-Meter-Pool, Serailbad, Saunen und diverse Beauty-Treatments. *das-ahlbeck.de*

HOTEL MEERSINN
BINZ

Das Vier-Sterne-Superior-Haus bietet umfangreiche Wellness- und SPA-Anwendungen, Fitnessbereich, meerSinn Spa mit Pool, Sauna, Dampfbad und Solarium. Angrenzend: Ein Gesundheitszentrum mit 800 qm. *upstalsboom.de/meersinn*

JAMMERTAL LANDHOTEL
DATTELN-AHSEN

Familiengeführtes Wellnesshotel neben einem Golfplatz. Solehallenbad, Saunahüttendorf, tägliches Aktivprogramm, Yoga, Meditation und mehr. *jammertal.de*

BOLLANTS SPA IM PARK
BAD SORBERNHEIM

Bestes Wellnesshotel in Rheinland-Pfalz mit innovativem Medical-Wellness-Zentrum: Von Ayurveda bis Vinotherapie. *bollants.de*