



© Nomi Baumgartl/Ayurveda Parkchlässchen – nachgestellte Situation

Wasser schafft Wellness

Erwähnte Einrichtungen auf einen Blick

Bad Dürreheim:

- Schloss-Klinik Sonnenbühl,
Tel.: 07726 6650,
www.vital-kliniken.de
- Waldeck-Spa,
Tel.: 07726 663100,
www.hotel-waldeck.com

Bad Neuenahr:

Ahr-Resort,
Tel.: 02641 801100,
www.ahr-resort.de

Bad Sobernheim:

BollAnt's im Park,
Tel.: 06751 93390,
www.bollants.de

Bad Wildungen:

Göbels Quellenhof,
Tel.: 05621 8070,
[www.goebel-hotels.com/
quellenhof](http://www.goebel-hotels.com/quellenhof)



Um Körper und Geist etwas Gutes zu tun, kann mal ein Tapetenwechsel nötig werden. Gerade der Wellness-Markt ist derart gewachsen, dass die Angebote vielerorts günstig sind. Als sehr preiswert erweist sich eine Art innere Wellness-Behandlung, die derzeit medizinischen Aufwind wiedererlangt: das Trinken von Heilwasser.

Es muss nicht unbedingt Reiki, Qigong oder eine Aikido-Massage sein. Auch wenn sich das Wellness-Angebot in den letzten Dekaden vervielfacht haben mag, hilft bisweilen eine Rückbesinnung auf Einfaches, Grundlegendes am besten. Zum Beispiel bringt eine blumenreiche Liegewiese manchmal mehr Entspannung als eine überfüllte Sauna mit Obstschnapsaufguss. Anstatt im Strudel diversester Formen von Wellness unterzugehen, kann man sich zunächst einige Fragen stellen: Was tut mir gut? Wo bekomme ich es? Wie kann ich es mir leisten?

Trinkkuren erleben eine Renaissance

Die enzyklopädische Auflistung möglicher Wellness-Formen darf heute als Domäne des Internets gelten. Deswegen soll es hier – neben beispielhaften Hotelangeboten – in erster Linie um eine Form der medizinischen Wellness gehen, die derzeit eine Art Renaissance zu erleben scheint.

Die Rede ist von Trinkkuren mit Heilwasser. Fast 150 Jahre ist es her, dass im Rahmen der sogenannten Hydrotherapie auch das medizinisch wirksame Trinken vermehrt Aufmerksamkeit unter den Gelehrten fand. Nicht mehr der Heilwasserkonsum in Dezilitern stand zur Debatte, wie noch zu Goethes Zeiten, sondern das ärztlich wohl dosierte Bechern aus feinen Mineralquellen. Gesellschaftlichen, politischen, aber auch medizinischen Modeströmungen folgend, ging das Verschreiben von und Verweilen bei Trinkkuren im 20. Jahrhundert immer weiter zurück. Nach der Jahrtausendwende schien sich dieser Trend allmählich wieder umzukehren, der Heilwasserkonsum stieg wieder.

Beispiel Bad Neuenahr, Rheinland-Pfalz. Dort besann man sich letztes Jahr auf seine 150-jährige Tradition von Trinkkuren und weihte im sogenannten Ahr-Resort einen neuen Heilwasser-Brunnen ein. Wem Bad Neuenahr nicht geläufig ist: Dort befindet sich unter anderem eine der

ältesten Quellen des Apollinaris-Mineralwassers – wohlgerneht kein Heilwasser. Denn erstens muss die Wirksamkeit eines Heilwassers wissenschaftlich nachgewiesen und zweitens staatlich zugelassen sein. Wie wenig oft der Wasservertrieb (Mineralwasser) und das Heilwasser-Kuren auseinander liegen, davon legt auch Bad Dürreheim Zeugnis ab. Der Kurort in Deutschlands Südwesten ist mit dem »Bad Dürreheimer Mineralbrunnen« überregional bekannt und das Unternehmen lässt nun zusammen mit der Schloss-Klinik Sonnenbühl die Trinkkur wieder aufleben. Die erste »Trinkstation« wurde im März eingeweiht, aus ihr sprudelt das Heilwasser der Bertoldsquelle.

Wellness klassisch und fernöstlich

Rund 50 Heilwässer gibt es in Deutschland, so dass die Entscheidung, in welchen Kurort man fahren möchte, bisweilen von Zusatz- und Sonderangeboten abhängig ist. Zu den Hotels hoher Kategorie, die nach Aussagen des Online-Dienstes Trivago »über einen sehr guten Wellness-Bereich verfügen und vereinzelt zu sehr günstigen Preisen buchbar sind«, gehört im traditionsreichen Kur- und Heilwasserort Bad Wildungen (Nordhessen) der »Quellenhof«. Ein ganzes Stück nördlicher, in Goslar, empfiehlt Trivago unter anderem das »Njord«. Und im kurortbezogen eher schlecht ausgestatteten Osten der Republik sieht das Internetportal mit dem »Aspria Ku'damm« selbst

in der Hauptstadt eine Oase der Entspannung. Weitere Trivago-Empfehlungen: das Waldeck-Spa in Bad Dürreheim, das Sporthotel Landhaus Wacker in Wenden, das Burghotel in Blomberg oder das Strandhotel in Binz.

Noch einmal zurück nach Rheinland-Pfalz, das ja in Sachen Kur- und Heilwasserwesen so üppig ausgestattet ist. In Bad Wildstein weiß man natürlich um die Wirksamkeit des gezielten Heilwasser-Trinkens zur Toxinausleitung. Aber im dortigen Parkschlösschen setzen die Experten auf eher subtile Methoden, um innere Schlacken zu lockern. Diese Methoden fallen unter den ayurvedischen Begriff »Panchakarma«. Eines der wenigen Gesundheits-Hotels überhaupt, in dem solide Erfahrungen mit dieser altindischen Reinigungskultur bestehen, ist eben jenes »Ayurveda Parkschlösschen«. Im Mittelpunkt steht meist die »Die Große Einölung«, »Abhyanga« ist der Fachbegriff. Diese Öl-Synchronmassage führen zwei Masseur mit vier Händen durch, zunächst im Sitzen unter Einbeziehung des Kopfes, dann im Liegen. Die bekannte britische Tageszeitung »The Daily Telegraph« beurteilte das Parkschlösschen als »Europas einziges striktes Ayurveda-Hotel«. Das Besondere in diesem Hotel: Jeder Mitarbeiter, vom Ayurveda-Arzt über den Küchenchef bis hin zur Restaurant-Servicekraft, steht voll hinter der ayurvedischen Lebenskunst; die meisten haben jahrelange Erfahrung, viele eine spezielle Ayurveda-Ausbildung.



© Hotel Quellenhof, Bad Wildungen, Hessen – nachgestellte Situation

Gemeinsam in wohlthuender Atmosphäre entspannen.

Wer Ruhe und Entschleunigung sucht wird hier mit einem traumhaften Blick in die Natur fündig.



Berlin:

Aspria Ku'damm,
Tel.: 030 890688868,
www.aspriahotel.de/berlin

Binz:

Strandhotel,
Tel.: 038393 3810,
www.strandhotel-binz.de

Blomberg:

Burghotel,
Tel.: 05235 50010,
www.burghotel-blomberg.de

Grindelwald:

Selfness Hotel Eiger,
Tel.: 0041 33 8543131,
www.eiger-grindelwald.ch

Goslar:

Hotel Njord,
Tel.: 05325 5289370,
www.hotelnjord.com

Traben-Trarbach:

Ayurveda Parkschlösschen,
Tel.: 06541 7050,
www.parkschloesschen.de

Wenden:

Sporthotel Landhaus Wacker,
Tel.: 02762 6990,
www.sporthotelwacker.de

Vinotherapie

Mit britischem Humor verweist der »Telegraph« darauf, dass unter strengem Ayurveda-Auge die verlockenden Moselweine der Gegend natürlich außen vor bleiben. Dabei ist Wein selbst unter medizinischen Gesichtspunkten inzwischen kein Tabu mehr. Die Rede ist dabei nicht vom Schlucken eines antioxidativ wirkenden Rotweinschoppens, sondern von der äußeren Anwendung im Rahmen einer »Vinotherapie«. In Bad Sobernheim wird dieses aus Frankreich stammende Konzept in einem Traditionshotel mit medizinischer Ausrichtung praktiziert, dem »BollAnt's im Park«. Eine Vinotherapie beginnt dort meist mit einem Traubenkern-Peeling, bei dem die Haut schonend gereinigt und aufnahmebereit gemacht wird. Es folgen verschiedenste VINO-Behandlungen, abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse, zum Beispiel die Traubenkern-Stempelmassage. Dabei wird der Leib mit in warmem Traubenkernöl erhitzten Kräuter-Traubenkern-Stempeln massiert. Dass also eine Vinotherapie in Sobernheim keineswegs zum Alkoholrausch führt, darf durchaus als standesgemäß gelten. Schließlich bedeutet das englische Adjektiv »sober« nichts anders als: nüchtern.

Zuhause bleiben?

Auch ohne zu verreisen kann jeder eine »Wasserkur« machen: am einfachsten mit Mineralwasser oder gezielt mit einem nach der gewünschten gesundheitlichen Wirkung ausgesuchten Heilwasser (s. Internethinweise). Heilwässern kommt hierzulande der Status eines Arzneimittels zu; sie lassen sich nicht nur innerlich anwenden (Stichwort: Trinkkur), sondern auch äußerlich, bei Badebehandlungen.

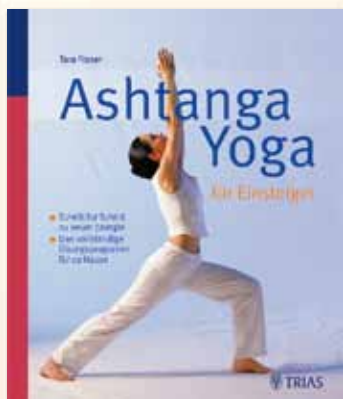
Was für Trinkkuren gilt, lässt sich auch auf Wellness im Allgemeinen übertragen, meint Lutz Hertel, Initiator und Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbands: Wellness muss nicht nur im Urlaub oder auf Kur stattfinden, sondern »meint die Gesamtheit des Wohlbefindens, das ich selbst herstellen kann«, so Hertel. Bei Wellness darf es also recht banal darum gehen, zu lernen, Alltägliche wie essen, schlafen, sich bewegen und entspannen so zu gestalten, dass es zugleich gesund und genussvoll ist. ■

Text: Martin Roos

Internethinweise

Das österreichische Internetportal www.relax-guide.com ist zwar kommerziell ausgerichtet, listet aber sehr umfangreiche »Relax-Angebote« und bietet zudem eine praktische geografische Kartenauswahl für Deutschland und seinen südlichen Nachbarn. Praktisch ist auch die thematisch gegliederte Rubrik »Inspiration«, mit derzeit 18 Unterrubriken wie zum Beispiel »Medical Wellness« oder »Entschlacken«. Wer sich eher für das Kurwesen interessiert, wird fündig unter www.baederkalender.de.

Harmonie für Geist und Seele



**Der Yoga-Kurs
für zu Hause**
Weniger Stress
durch die Einheit
von Atem und
Bewegung

Tara Fraser
Ashtanga Yoga für Einsteiger
144 Seiten, 300 Abbildungen
€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,00
ISBN 978-3-8304-6513-3



**Im Rhythmus
der Jahreszeiten**
Voller Energie
und Gelassenheit
durchs Jahr

Christiane Wolff
Mein Yoga-Jahr
128 Seiten, 113 Abbildungen
€ 19,95 [D] / € 20,60 [A] / CHF 34,90
ISBN 978-3-8304-3673-7



**Die Macht der
Düfte nutzen**
Eine duftende Lösung
für mehr als 60
Beschwerden und
Verstimmungen

Eliane Zimmermann
Aromatherapie für Sie
116 Seiten, 18 Abbildungen
€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,00
ISBN 978-3-8304-3993-6



**Die Heilkraft der
Achtsamkeit**
Mehr Wohlbe-
finden für Ihre
aus den Fugen
geratene Welt

Christian Stock
Achtsamkeitsmeditation
Buch mit CD, Laufzeit 62 Minuten
144 Seiten, 27 Abbildungen
€ 17,99 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,20
ISBN 978-3-8304-6471-6