

**BALANCE**gesundheit

**DIE ZEHN BESTEN GESUNDHEITS-HOTELS IM CHECK**

**Neuer Trend:**

# MEDICAL WELLNESS

In anspre-  
cher Umge-  
bung dem  
Stress ent-  
fliehen und  
etwas für  
die Gesun-  
dheit tun:  
Das wün-  
schen sich  
immer mehr  
Frauen.



## Medizin zum Wohlfühlen.

Immer mehr Frauen wollen ihren Wellness-Aufenthalt mit Gesundheitsmaßnahmen verbinden: Das sind die heimischen Top-Adressen!

**D**en Alltag einmal links liegen lassen, um in großzügige Wasserwelten abzutauschen und neue Beauty-Treatments, Massagen sowie naturbelassene Küche zu genießen – so stellt man sich ideale Wellness-Wochenenden vor.

**Neuer Spa-Typ.** Doch immer mehr Frauen wollen mehr – nämlich ganz bewusst etwas für ihre Gesundheit tun. Sie wollen ihren Wellness-Aufenthalt mit medizinischen Checkups, sanften Entgiftungskuren, Stress-Management oder kleineren ästhetischen Eingriffen wie Botox-Injektionen oder Faltenunterspritzungen verbinden. „Der typische Medical-Wellness-Gast ist über 30, möchte kurzfristig Stress und Übergewicht abbauen oder auch nur wissen, wie sein aktueller Gesundheitszustand ist“, umschreibt Wellness-

Profi Christian Werner den neuen Spa-Typ (siehe auch Interview rechts).

**Top Ten.** Exklusiv für MADONNA hat Werner die zehn besten Gesundheitshotels in Österreich bewertet (siehe Liste auf der nächsten Seite). Sein Fazit: „Diese Häuser punkten mit ihrem medizinischen Service, erfüllen aber auch Wellness-Qualitätskriterien wie ansprechendes Ambiente, gutes Service oder schmackhafte Küche.“ Fast alle der gelisteten Medical Spas wurden folglich mit drei Lilien (stehen für „herausragend“) bewertet; die Zwei-Lilien-Häuser gelten immer noch als „außergewöhnlich“ im positiven Sinn. Besonders hervorzuheben ist der Newcomer „La Pura“: Das ehemalige Dungal-Hotel in Gars am Kamp (Werner: „eine ziemlich brustschwache Wellness-Adresse“) präsentiert sich nun als „Women's Health Resort“

**Neu: Relax Guide 2012. Alle Hotels für Wellness und Gesundheit in Österreich. Mit eBook um 24,90 Euro.**



in völlig neuem Gewand. In die moderne Gesundheitsoase dürfen ausschließlich Frauen. Folglich stehen hier auch typisch weibliche Anliegen wie etwa Gewebestraffung oder ganzheitliche Regeneration im Vordergrund.

**Best of Wellness.** Wer wissen möchte, was sich abseits der boomenden Medical Spas in der Wellness-Szene tut, dem sei der soeben erschienene *Relax Guide 2012* ans Herz gelegt:

EXPERTEN-TALK:

## „Viel Geschäftemacherei!“

„Relax Guide“-Herausgeber Christian Werner ist Österreichs Spezialist für Wellness- und Gesundheitsurlaube. **Interview.** Mit MADONNA sprach er über den neuen Trend zum „Medical Spa“:

**Was ist denn nun „Medical Wellness“?**

**CHRISTIAN WERNER:** Wo Medical Wellness draufsteht, muss ein Arzt drin sein: Das ist das entscheidende Kriterium. Leider ist das oft nicht der Fall. Mit dem Begriff schmücken sich auch viele Trittbrettfahrer, die drittklassige Massagen anbieten. Das hat aber mit medizinischer Ausrichtung nichts zu tun, sondern ist reine Geschäftemacherei. In Österreich findet man nur in 11 Prozent aller Wellnesshotels auch Ärzte.

**Wie sieht der typische Medical-Wellness-Gast aus?**

**WERNER:** Sehr plakativ formuliert: Frauen ab 35+, die das Bedürfnis nach Stressabbau, Entschlackung und Entgiftung haben. Sie erleben im Alltag ein „Zuviel von allem“ und wünschen sich Ruhe und ein neues Körpergefühl.

**Erreicht man das an einem Wochenende?**

**WERNER:** Das ist unwahrscheinlich. Beim Entgiften geht unter fünf bis sieben Tagen nichts.

**Fallen auch Beauty-Treatments unter Medical Wellness?**

**WERNER:** Wenn Sie von einem Arzt oder einer Ärztin durchgeführt werden, dann ja. Nicht bewährt hat es sich, wenn Wellnesshotels versuchen, mit Beauty-Kliniken zu kooperieren: Nach plastisch-chirurgischen Eingriffen wollen die Patienten nicht im Bademantel unter Leute gehen, sondern sie brauchen Schonung. Und typische Wellnesseinrichtungen wie Sauna oder Dampfbad sind nach größeren Schönheits-OPs ohnedies tabu.

**MISTER WELLNESS.** Christian Werner testet mit seinem Team im Jahr 1.009 Wellness-Adressen.



## **Auszeit.** Im Medical Spa baut man Stress ab. Burnout muss aber bei Spezial-Anbietern behandelt werden.

Herausgeber Christian Werner hat mit seinem Team darin wieder alle 1.009 heimischen Wellness-Adressen getestet und kommentiert. Nur 283 Häuser wurden mit mindestens einer Lilie, dem Gütesiegel der Wellness-Branche, ausgezeichnet; die Höchstnote von vier Lilien erreichen nur mehr sieben Hotels (darunter als die drei bestplatzierten der „Salzburgerhof“ in Zell/ See, das „Reiter's Supreme“ im Burgenland und der „Steirerhof“ in Bad Waltersdorf).

**Burnout-Kuren.** In einem Special widmet sich der diesjährige *Relax Guide* einer besonders sensiblen Zielgruppe: Es wurden alle 24 Anbieter von Anti-Burnout-Kuren in Öster-

reich (fünf) und Deutschland (19) getestet. Experte Werner: „Darunter gibt es Scharlatane, aber auch ausgezeichnete Anbieter.“ Wobei die teuersten Sanatorien, Kliniken und Wellnesshotels nicht unbedingt die besten sind: „Die Preise für eine Burnout-Privatkur schwanken zwischen 800 und 3.500 Euro pro Woche. Im Schnitt sind die Anbieter in Österreich deutlich schöner und moderner ausgestattet.“ Die meisten Betroffenen wollen möglichst schnell wieder zurück in den Job. Werner: „Und bei einigen Häusern werden die Gäste nach der Kur mit Sicherheit sagen, es sei die wichtigste Investition ihres Lebens gewesen.“

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

### 1. LANSERHOF, TIROL

[www.lanserhof.at](http://www.lanserhof.at)

Berausender Ausblick auf die Tiroler Nordkette, stilvolles Ambiente, Behandlungsräume in strahlendem Weiß. Zwei Wochen „Lans Med Basic“ inkl. Diät, Arzt und Therapien ab 2.351 Euro.

**Schwerpunkte:** Detox, Kuren gegen Sinnkrisen oder Beziehungsprobleme, Mayr-Diät. Breites Spektrum an Therapie- und Diagnostik-verfahren.

☆☆☆

### 2. VIVA, KÄRNTEN

[www.viva-mayr.com](http://www.viva-mayr.com)

Top Lage am Wörtherseeufer, harmonisches Ambiente, betuchtes Publikum (auch viele Gäste aus Großbritannien). Kosten: etwa 330 Euro am Tag.

**Schwerpunkte:** Höchst individuelle Programme, Entgiften nach F.X. Mayr, Burnout, Allergien.

☆☆☆

### 3. PARKHOTEL IGLS, T

[www.parkhotel-igls.at](http://www.parkhotel-igls.at)

Das Vierstern-Hotel wurde erst vor Kurzem modernisiert, Park mit alten Bäumen. Mayr-Intensiv-Woche mit Arzt und Therapien ab 1.962 Euro.

**Schwerpunkte:** Mayr-Kuren, breites Diagnose-Spektrum, Rückenschmerzen, Burnout.

☆☆☆

### 4. RICKATSCHWENDE, VBG

[www.rickatschwende.com](http://www.rickatschwende.com)

Das Gesundheitszentrum mit kleinem Spa (auch für Tagesgäste!), schöne Holzdecks zum Relaxen, tolles Fitness-Studio im DG, HP ab 117 Euro.

**Schwerpunkte:** F.X. Mayr, viele Zusatzleistungen wie Akupunktur, Homöopathie, Osteopathie, Qi Gong.

☆☆☆

### 5. VOLLERERHOF, SBG

[www.vollererhof.at](http://www.vollererhof.at)

Sehr persönlich geführtes Kurhotel mit Luxuspanorama, schöner Sonnenterrasse, viele angenehme Extras. HP ab 105 Euro.

**Schwerpunkte:** TCM; Naturfango, Mayr-Kure, Mentalcoaching, Akupunktur, Beauty-OPs (Lidkorrekturen, Fettabsaugung).

### 6. LA PURA, NÖ

[www.lapura.at](http://www.lapura.at)

Ganz neu und einzigartig: Der ehemalige „Dungl“ ist jetzt ein schönes Hotel nur für Frauen – mit medizinischer Ausrichtung. Sehr gute Bio-Küche, schöne Zimmer, HP ab 138 Euro.

**Schwerpunkte:** Ultraschall gegen Fettpölster, Detox, medizinische Check-ups, Yoga, Pilates, Meditation.

☆☆☆

### 7. GUGERBAUER, OÖ

[www.hotel-gugerbauer.at](http://www.hotel-gugerbauer.at)

Kleinhotel am Innufer mit hohem Geborgenheitsfaktor und gute Küche. Viele Stammgäste, schön arrangierte Zimmer, HP ab 90 Euro.

**Schwerpunkte:**

Heilfasten, Kneippkuren, Metabolic Balance, Allergien, Shiatsu, Anti-Stress.

### 8. HAUS DER GESUNDHEIT, K

[www.schulz.at](http://www.schulz.at)

Ein Kleinsthotel mit Naturbade-  
teich als medizinische Regenerati-  
onsoase. Kurwoche mit Arzt und  
Therapien ab 450 Euro.

**Schwerpunkte:** Detox nach F.X. Mayr, viele alternativmedizinische Methoden (wie Kinesiologie), medizinische Check-ups.

### 9. KLINIK PIRAWARTH, NÖ

[www.klinik-pirawarth.at](http://www.klinik-pirawarth.at)

Renommiertes Rehabilitationszent-  
rum mitten im Grünen, helles Ambie-  
nte, gute Küche. Wochen-Kur mit  
Arzt und Therapien ab 900 Euro.

**Schwerpunkte:** Neurologie und Orthopädie (z.B. nach Unfallfolgen oder Schlaganfällen), Diätologie, Psychologie, Massagen, Ayurveda.

☆☆☆

### 10. SONNHOF AYURVEDA, T

[www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)

Das „Resort“ ist ein herzlich geführtes Kleinhotel, das sich seit Langem auf Ayurveda spezialisiert hat. Freundliche Crew, HP ab 95 Euro.

**Schwerpunkte:** Ayurveda-Treatments wie etwa entgiftende Panchakarmakuren, Yoga, Meditation, Qigong, Stress-Bewältigung.

☆☆