



BILD: SNIKATI FINELL - STOCK.ADOBE.COM

# Entspannung 2.0

## Wellnesstrends im Wandel.

Wenn es um ganzheitliche Erholung und Stressabbau geht, sind österreichische Thermen und Hotels höchst innovativ.

BARBARA HUTTER

**N**ur Sauna war vorgestern. Obwohl, auch auf dem Gebiet des fröhlichen Schwitzens hat sich einiges verändert. Zum Besseren natürlich. Es geht nicht mehr um „je heißer, desto besser“, sondern um Wohlfühlen und Relaxen. Und weil's grad zur Jahreszeit passt: Auch wenn ein Schnupfen im Anmarsch ist oder man sich schlapp fühlt, ohne wirklich krank zu sein, ein Besuch in der Sauna tut immer gut.

Denn richtiges Saunieren erweist sich als echtes Zirkeltraining für den Organismus. Und als Wohltat für die Seele, wie Marianne Daberer meint. Die Juniorchefin des vielfach ausgezeichneten Biohotels Daberer im Kärntner Gailtal freut sich über die steigende Beliebtheit des „Private Spa Packages“. „Da kann unsere romantische Waldsauna, die ein wenig abseits liegt, exklusiv gebucht werden, man bleibt dann entspannt unter sich. Das ist seit Pandemiebeginn ein echter Renner.“

Eine deutsche Umfrage Anfang des Jahres hat gezeigt, dass es in der „Entspannung 2.0“ mittlerweile um mehr geht als um die beliebten Klassiker wie Massage, Sauna und Beauty. Stichwort Faszien, Hanf, Snoezelen oder Digital Detox. Und diese Trends sind längst auch in der österreichischen Wellnesslandschaft angekommen, wie im Biohotel Daberer.

„Wir beschäftigen uns schon lange mit dem Thema Faszien“, sagt Marianne Daberer. Warum? Weil die Faszien, das Bindegewebe, lebenslang regenerationsfähig bleiben. Mit der deutschen Physiotherapeutin und Buchautorin Gabriele Kiesling wurden daher im Daberer myofasziale Massagen – mit Druckpunkten, die manchmal auch ein bisschen wehtun können – wie auch ein eigener Faszienraum entwickelt, mit Rollen, Keilen, Tramp Trainer und kyBouncer-Matte, die sich beim Darübergehen so anfühlt, als stapfe man durch tiefen Sand. Das wirkt gegen Schmerzen und Verspannungen, lockert Muskeln und Gelenke. „Vielleicht nicht so sexy wie Yoga, aber enorm effizient“ sei das, sagt Daberer. Und erzählt von ganzen Faszienparks im fernen Singapur, wo die Angestellten sich in der Mittagspause einfinden, um die Verspannungen der Büroarbeit ein wenig auszumassieren.

Massiert wird auch im Silent Spa der Therme Laa. Hier im nördlichen Weinviertel, an der Thaya, werden die Rebe und mindestens ebenso lang

der Hanf kultiviert. Die alte Nutz- und Heilpflanze hat nicht nur in Niederösterreich wieder ihren Einzug in die Küchen, als knusprige Hanfnüsse, aber auch in die Spas gefunden. Hanfthal heißt denn auch der kleine Nachbarort von Laa, und das Hauptthema im Dorf ist unübersehbar. Der örtliche Bäcker erzeugt seit 1999 Hanfgebäck, die Gastronomie führt Hanfspe-



Hightech für die Faszien: Tramp Trainer im Biohotel Daberer.

BILD: SN/BIOHOTEL DABERER

zialitäten auf der Speisekarte und der touristische Leitbetrieb, die Therme Laa, ein Betrieb der Vamed Vitality World, hat eine Hanfkosmetikserie entwickelt und bietet Massagen mit Hanföl sowie Hanfölaufgüsse in der Sauna an.

Was es mit dem Hanföl auf sich hat, erklärt Martin Kultscher: „Hanföl ist eines der wertvollsten Öle, vom Empfinden am angenehmsten. Es spendet Feuchtigkeit und beruhigt gleichermaßen.“ Nicht zuletzt durch die hier angewandte Tiefenentspannungs-Massage, mit sanftem Druck und fließenden Bewegungen. Zusätzlich wird im Silent Spa der Therme Laa mithilfe der Energiemeridiane Verkrampftes gelöst, gelockert, entspannt. „Wenn es dem Körper gut geht, geht es auch der Psyche gut“, ist der Massagetherapeut überzeugt. Geeignet ist die Hanfölmassage übrigens für alle, ausgenommen Schwangere.

In Vorarlberg helfen die Holländer, wenn es darum geht, zu sich zu kommen, ruhig zu werden. „Snoezelen“ nennt sich die niederländische Methode, rasch zu sich selbst und zu Ruhe und Entspannung zu finden. Das Wort selbst setzt sich aus „snuffeln“, also kuscheln, und „doezelen“, dösen, zusammen. „Snoezelen ist bei uns eine Ruhezone, ein eigener Raum mit Lichteffekten, Duft, angenehmer Temperatur und speziellen Geräuschkulissen“, erklärt Ellen Nenning dieses Konzept in

ihrem außergewöhnlichen Kuschelhotel Gams in Bezaus, das sich auf Paare und die Zeit zu zweit spezialisiert hat.

Zugegeben, ganz neu ist Snoezelen nicht. Genau genommen gibt es diese Therapieform bereits seit den 1970ern, wo sie in Großstädten an gestressten Kindern angewandt wurde. Jetzt hat das Angebot mit gemütlichen Hängeliegen „in der Art eines fliegenden Teppichs“ den Weg in den Bregenzerwald gefunden. Besondere Kenntnisse oder Voraussetzungen fürs Snoezelen gebe es

### „Je lauter und schneller die Gesellschaft wird, desto mehr steigt das Ruhebedürfnis.“

Christian Werner, „Relax Guide“

nicht, so die Hotelière, man müsse dazu nichts wissen. Einfach nur sich fallen lassen und nichts tun. „Manche spüren das direkter, andere finden einfach nur, dass der Raum hübsch aussieht.“

Die Balance wiederfinden, sich erden – keine leichte Übung in Zeiten von Reizüberflutung und Dauerbelastung. Gute Wellness- und Spahotels in ganz Österreich reagieren mit vielfältigen Programmen auf diese Bedürfnisse. Yoga, Ayurveda, Fastenprogramme und Anwendungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin werden gern gebucht. Die Nachfrage nach Wellnessan-

geboten mit tieferem Gesundheitsaspekt steigt. Die Kategorie „Gesundheit und Wellness“ und auch klassische Kurangebote haben in den letzten Monaten eine deutlich höhere Nachfrage verzeichnet.

Auf Natur pur setzt etwa das Wellnesshotel Wasnerin G'sund & Natur im steirischen Bad Aussee. Umgeben von Wäldern, Wiesen und dem See werden hier zusätzlich zu einem umfangreichen Outdoorprogramm auch Atemübungen im Wald und viel Yoga – bis zu drei Mal am Tag gegen einen nur kleinen Unkostenbeitrag – angeboten.

Die oberösterreichischen Curhäuser der Marienschwestern in Bad Kreuzen und in Bad Mühllacken wiederum sorgen für Regeneration und frischen Schwung durch Kräuterkunde, Kneipen und das keltische Druiden-Yoga „Wyda“. Zu diesen Anwendungen im Rahmen von TEM, der Traditionellen Europäischen Medizin, kommt das junge, sehr naturnahe Waldness-Konzept. Fazit: Entspannung liegt im Fokus und der Trend zu mehr Natur geht weiter. Oder, wie Christian Werner, Herausgeber des Wellnesshotelführers „Relax Guide“, sagt: „Je lauter und schneller die Gesellschaft wird, umso mehr steigt das Bedürfnis nach Ruhe.“

Wohin aber mit den Störenfriedern Nummer eins, Handy, Tablet, Fernseher und Co.? Bewusst abschalten, meint Monika Schmiderer. Einfacher gesagt

als getan. Doch wer gerade im Schlosshotel Fiss urlaubt, kann sich von der Digital-Detox-Expertin weg von der Reizüberflutung zu mehr Energie und Lebensfreude führen lassen. „2020 hat uns deutlich gezeigt, dass das Virtuelle auch Grenzen hat, dass Zoom-Konferenzen oder Unterrichtseinheiten per Distance Learning sehr viel mehr Kraft kosten können als der direkte Austausch mit Menschen. Wir vereinsamen vor den Bildschirmen.“ Der private Medienkonsum, so die Autorin eines jüngst erschienenen Buchs über die digitale Entgiftung, liege pro Person bei mehr als 37 Stunden pro Woche, bei Kindern bei mehr als vier Stunden täglich. „Wir spüren den Energieverlust. Wir merken, dass wir in einem Zuviel sind. Warum fühlen wir uns nach einer halben Stunde Facebook so schlecht?“

Ein Selbsttest kann schon zu Hause Klarheit bringen: Wenn es problemlos gelingt, das Handy ein Wochenende lang ausgeschaltet zu lassen, zwar telefonisch erreichbar, aber offline zu sein, dann bedeutet das Entwarnung. Wenn jedoch die digitalen Trampelpfade so gefestigt sind, dass man dabei unsicher wird, nervös oder gar gereizt, und fünf Stunden später das WLAN wieder aktiviert, dann ist laut Schmiderer die Grenze überschritten. „Dann bestimmen unsere Gewohnheiten über uns, wir sind nicht mehr frei, und unser Medienkonsum beginnt unser Leben zu dominieren.“

Die Zeit und Aufmerksamkeit, die wir in Twitter, Facebook, Instagram und Netflix investieren, fehlt dann woanders. Im „richtigen“ Leben nämlich. Zu oft wird etwa das Bedürfnis nach sozialer Nähe durch das Smartphone kompensiert. Im Tiroler Schlosshotel Fiss stellt Monika Schmiderer eine ausgeklügelte Kombination zusammen aus geführtem Offline-Gehen, persönlichem Workshop zur Eruiierung der digitalen Stressfallen, Entspannungsübungen, Meditation und Naturerlebnis. „Wenn wir lernen, richtig abzuschalten, mit gutem Gefühl und ohne Angst, was zu verpassen, können wir diese Zeit nutzen, um uns aktiv zu stärken.“ Diese „Urlaubsbegleitung“ in Fiss lässt sich in der Kleingruppe, aber auch individuell buchen. Für nachhaltige Erholung, die noch lang anhält.



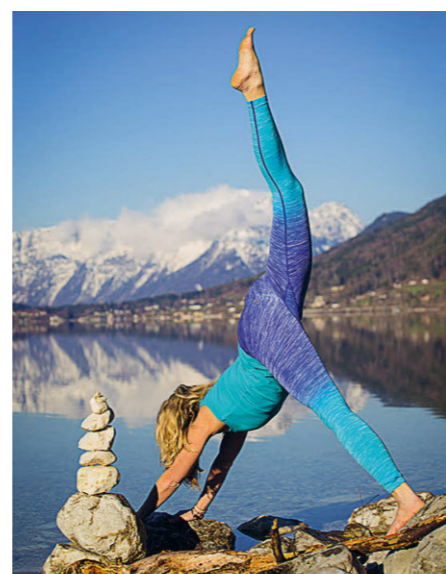
Wohltat für Körper und Gemüt: Massage mit Hanföl.



Monika Schmiderer lehrt die Kunst des Digital Detox im Schlosshotel Fiss.



Rasch in den Entspannungsmodus: Snoezelen-Raum im Kuschelhotel Gams und Yoga im Freien in der Wasnerin.



BILDER: SINGAMS/DIE WASNERINKÖCK

BILD: S/N/ VAMED VITALITY WORLD THERME LAA

BILDER: S/N/MIKE RABENSTEINER

## ADRESSEN

Im **Biohotel Daberer** in St. Daniel im Kärntner Gailtal können Packages zu Themen wie Basenfasten, Yoga und auch Faszien gebucht werden, z. B. „faszienretreat + basenfasten“, begleitetes Faszienretreat + Basenfasten begleitet von Physiotherapeutin Gabriele Kiesling; Näheres unter [www.biohotel-daberer.at](http://www.biohotel-daberer.at)

Im **Silent Spa der Therme Laa** kann – als Hotelgast oder auch Day-Spa-Besucher – die einstündige Hanföl-Massage (und andere Anwendungen wie die Hanfmoor-Packung) gebucht werden, Information unter [www.therme-laa.at](http://www.therme-laa.at)

Im **Kuschelhotel Gams** in Bezaus im Bregenzerwald sind viele romantische Packages für Zeit zu zweit buchbar, inklusive Snoezelen. [www.hotel-gams.at](http://www.hotel-gams.at)

**Die Wasnerin G'sund & Natur Hotel**, Bad Aussee, [www.diewasnerin.at](http://www.diewasnerin.at)  
**Curhäuser der Marienschwestern**, Mühlviertel, [www.tem-zentrum.at](http://www.tem-zentrum.at)

Im **Schlosshotel Fiss** in Tirol wird in einwöchigen Digital-Detox-Packages mit Entspannungsprogramm gezielt abgeschaltet, [www.schlosshotel-fiss.com](http://www.schlosshotel-fiss.com)