

20. Oktober 2021

Mehr als Wellness: Sechs Gesundheitsreisen von nah bis fern

Schlafen, fasten, auskurieren

In der kalten Jahreszeit ist ein starkes Immunsystem wichtiger denn je. Um sich sowohl physisch als auch mental fit zu halten, bieten einige Hotels und Destinationen Gesundheits-Programme an, die sich neben dem Wohlbefinden auch der Prävention oder gar Behandlung akuter Beschwerden widmen. Während die einen beispielsweise im Rahmen einer Entschlackungskur ihre innere Balance wiederfinden möchten, entscheiden sich andere gleich für gezielte Reha-Maßnahmen, etwa nach einer überstandenen Infektion. Im Folgenden kommen sechs gesundheitsbewusste Reisen von Südtirol bis Sri Lanka. www.hermann-meier.de



Füssen, Allgäu

Schlafen lernen mit neuer Kur gegen nächtliche Unruhe

Guter Schlaf ist schon lang das Spezialgebiet der Füssener Gesundheitsexperten und sogar wissenschaftlich belegt. Gemeinsam mit der Ludwig-Maximilians-Universität München (Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung - Medizinische Klimatologie, Kurortmedizin und Prävention) nämlich hat

Füssen Tourismus und Marketing mit knapp 100 Probanden eine Studie durchgeführt, deren Ergebnis die Strategie des Allgäuer Kneippkurorts gegen nächtliche Unruhe bestätigt: Demnach führten gezielte Anwendungen nach der Lehre des Wasserdoktors bei gut 70 Prozent der unfreiwilligen Nachteulern zu einer deutlichen Verbesserung ihrer Schlafqualität. Die daraus entwickelte, kneippbasierte Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ stützt sich auf die fünf Säulen der Naturheilkunde und wird ab sofort von allen gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Betroffene können das dreiwöchige Programm jeweils im Frühjahr und Herbst 2022 sowie im Frühjahr 2023 als ambulante Vorsorgeleistung in Füssen in Anspruch nehmen. Der Kneippkurort im Südwesten Bayerns beeindruckt neben seiner Schlaf-Expertise mit der einmaligen Lage an der Romantischen Straße und am Wildfluss Lech. www.fuessen.de/kompaktkur-gesunder-schlaf

Foto (download): Im Rahmen der neuen, krankenkassengeförderten Kompaktkur wird nächtlicher Unruhe mithilfe von Kneipp-Anwendungen ab sofort gezielt in Füssen/Allgäu zu Leibe gerückt

Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing/Sabrina Schindzielor



Bad Reichenhall, Oberbayern

Post-Covid-Programme und Long-Covid-Reha

Von chronischer Erschöpfung über andauernde Atembeschwerden bis hin zu psychischen Störungen reichen die Nachwirkungen einer überstandenen Covid-19-Infektion. Um schnellstmöglich wieder fit zu werden und zurück in ein normales Leben zu finden, hat das Bad Reichenhaller Kurmittelhaus der Moderne ein Post-Covid-Angebot für Selbstzahler ins Leben gerufen. Zur Auswahl stehen die beiden Pakete „Aktiv“ und

„Relax“, die mit Inhalationseinheiten, Atemtherapien sowie psychologischer Beratung wieder auf die Beine helfen sollen. Auf Wunsch kann ein Termin beim hausinternen Lungenfacharzt hinzugebucht werden. Für Long-Covid-Betroffene hingegen empfehlen die Gesundheits-Concierges der oberbayerischen Alpenstadt einen Reha-Aufenthalt. Dieser wirkt Leiden wie dem krankhaften Fatigue-Syndrom, Konzentrationsproblemen oder Geruchsverlust noch effektiver entgegen. Patienten entsteht dabei nur ein geringer finanzieller Aufwand dank Kostenübernahme durch die Krankenkasse oder die Deutsche Rentenversicherung. **www.bad-reichenhall.de/post-covid**

Foto (download): Beim Post-Covid-Angebot im Kurmittelhaus Bad Reichenhall/Oberbayern absolvieren Patienten unter anderem medizinische Aktivtherapien Bildnachweis: Berchtesgadener Land Tourismus



Therme Meran, Südtirol

Gesundheits-Check plus

Mit der neuen Medical Area hat die Therme Meran im Frühjahr 2021 ihren ganzheitlichen Gesundheitsansatz erweitert. Besucher von Südtirols Signature Spa finden dort seitdem folgende Bereiche vor: Ästhetische Medizin, Ernährungsberatung sowie Physiotherapie, aber auch Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Orthopädie und Sportmedizin. Für spezielle Behandlungen arbeiten die

deutsch- und italienischsprachigen Fachärzte eng mit den anderen Abteilungen der Therme zusammen, etwa dem modernen MySpa oder dem Fitness Center, und nutzen so Synergie-Effekte. „Mit der Therme Meran Medical Area positionieren wir uns an der Spitze der Einrichtungen, die sich der Prävention und Behandlung widmen“, sagt Thermenarzt Dr. Salvatore Lo Cunsolo. Termine können per E-Mail (medicalarea@thermemeran.it) oder telefonisch bzw. per WhatsApp (+39 0473 252090) gebucht werden, auch kurzfristig. Die Rechnung reichen Patienten anschließend bei ihrer Krankenversicherung ein. **www.termemerano.it/medical**

Foto (download): Arzt- und Thermenbesuch lassen sich dank der neuen Medical Area in der Südtiroler Therme Meran gut vereinbaren. Bildnachweis: Therme Meran/Luca Meneghel



Indigourlaub, Österreich

Gesund und schlank mit Basenfasten

Mehr Lebendigkeit, mehr Energie: Der bewusste Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel hat einen positiven Effekt auf Körper, Geist und Seele. Indigourlaub, österreichischer Spezialanbieter für Yoga- und Meditationsreisen, bietet Gästen ab 2022 ein Gesundheitsprogramm der besonderen Art. Das neue Basenfasten im Q! Hotel Maria Theresia in Kitzbühel/Tirol fokussiert sich auf eine vegane Kur mit ausgewählten

Anwendungen. Beim ausführlichen Einführungsgespräch wird der genaue Ablaufplan individuell auf den Gast abgestimmt – auf den Tisch kommt ausschließlich basische Kost: vitaminreich, vielfältig und kalorienarm. Zusätzlich steht Kurenden eine zertifizierte Activity-Trainerin zur Verfügung, die mehrmals wöchentlich Rückenschule, Yoga oder Pilates anbietet. Empfohlen werden auch basische Wellnessbehandlungen, Saunabesuche oder ausgiebige Spaziergänge in die umliegende Bergwelt. Während der gesamten Entgiftungs- und Entsäuerungszeit berät geschultes Fachpersonal. Eine Woche Pure Leichtigkeit mit Basenfasten gibt's ab 859 €/Pers. www.indigourlaub.com

Foto (download): Frisches Obst und Mandeln gehören auf den Speiseplan beim Basenfasten in Kitzbühel/Tirol mit dem österreichischen Reiseveranstalter Indigourlaub. Bildnachweis: Q! Hotel Maria Theresia



Hotel Jungbrunn, Tannheim/Tirol

Faszinosum Faszien

Mit seinem 7.900-Quadratmeter-Indoor-Spa hält das Hotel Jungbrunn in Tirol locker bei den „Big Players“ der Wellness-Oasen im deutschsprachigen Raum mit. Nun hat Inhaberfamilie Gutheinz auch in Sachen Gesundheit nachgelegt: Ein neues Faszien-Programm erweitert das Portfolio des Gutzeitorts im österreichischen Tannheimer Tal. Denn die wichtigen Weichteilkomponenten des

Bindegewebes durchdringen den Körper als umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk, verleihen ihm Elastizität, Mobilität sowie Stabilität. Auf diesen drei Säulen fußt die Faszien-Therapie im Jungbrunn Spa, bei der Gäste speziell abgestimmte Treatments in mehreren Stufen erhalten. Phase eins verbessert den Flüssigkeitstransport des Bindegewebes, Phase zwei löst tief liegende Verspannungen und Gelenkblockaden. Phase drei schließlich soll ein neues Gefühl von Beweglichkeit und Schmerzfreiheit erzeugen. Die einzelnen Behandlungen sind individuell an die Bedürfnisse des Gasts angepasst. Teilkörper-Massagen starten bei 70 €/35 Min., eine Gesichtsbildung gibt's ab 65 €/40 Min. www.jungbrunn.at/spa-wellness

*Foto (download): Funktionierende Faszien schützen den Körper vor Verletzungen – ein passendes Therapieprogramm finden Urlauber im Hotel Jungbrunn in Tannheim/Tirol
Bildnachweis: Hotel Jungbrunn – Der Gutzeitort, Tannheim/Tirol*



Barberyn Ayurveda Resorts, Sri Lanka Treatments für Covid-19-Genesene

Die Barberyn Resorts sind Vorreiter des Ayurveda-Tourismus in Sri Lanka. Authentische Behandlungen der rund 5.000 Jahre alten Medizinkunde bringen Körper, Geist und Seele von Kurenden wieder in Balance. Vom Gesundheitsministerium Sri Lanka als Intermediate Care Center geprüft, ist das Barberyn Sands in Bentota das erste Ayurveda Resort der Insel, welches medizinische Treatments für einheimische wie internationale Covid-19-

Genesene anbietet. So soll Langzeitfolgen nach einer überstandenen Infektion effektiv entgegengewirkt und die Immunität gezielt verbessert werden. Die Reha-Maßnahmen umfassen unter anderem ein Ayurveda Covid Care Treatment, tägliche Gesundheitsberatungen und -checks sowie spezielle, frisch zubereitete Ayurveda-Gerichte. Zusätzlich stehen Gästen des am Indischen Ozean gelegenen Resorts ein 24-Stunden-Notdienst sowie Ärzte auf Abruf zur Verfügung.

www.barberynresorts.com

Foto (download): Mit speziellen Post Covid Care Treatments regenerieren Gäste des Barberyn Sands Resort nach einer überstandenen Corona-Infektion im asiatischen Inselstaat Sri Lanka

Bildnachweis: Barberyn Ayurveda Resort

Pressekontakt

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15

jessica.thalhammer@hermann-meier.de

Tom Carlos Kupfer

+49 8807 21490-14

tc.kupfer@hermann-meier.de

Angelika Hermann-Meier PR

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de