

AUSZEIT

Berliner Morgenpost

DAS WELLNESS-MAGAZIN DER BERLINER MORGENPOST

ABSCHALTEN, BITTE!

Tief einatmen, langsam Ausatmen
Beobachten Sie Ihren Atem
Lassen Sie Ihre Gedanken los
Wann hatten Sie Ihre letzte Auszeit?



©Markus Langer / fotolia.com



©hannamonika / fotolia.com



©Marco2811 / fotolia.com

Kururlaub in Marienbad

****Hotel Falkensteiner Grand MedSpa

8/15 Tage Kururlaub | EDV 040214

Schon Goethe, Johann Strauß, Chopin und Mark Twain suchten Erholung im böhmischen Marienbad am Fuße des Kaiserwaldes. Mit seinen 40 Heilquellen und dem günstigen Vorgebirgsklima blickt die Stadt auf eine jahrhundertalte Kur- und Gesundheitstradition zurück.



Jetzt die aktuellen Kataloge für 2016 kostenlos bestellen!

Saisontermine	8 Tage	15 Tage
14.03.–21.03.16	769,-	1.478,-
28.03.–06.06.16	829,-	1.598,-
13.06.–29.08.16	799,-	1.538,-
05.09.–31.10.16	829,-	1.598,-
07.11.–28.11.16	769,-	1.478,-

EZ-Zuschlag ab 126,-

wöchentl. Anreise: immer Montag



Busan-/abreise im modernen Reisebus inkl. Haustür-Transfer, Mittagessen inkl. Tischgetränk bei An- und Abreise, Gepäcktransport beim Umstieg p. P. 120,-

8/15 Tage Kururlaub inklusive

- 7 bzw. 14 Ü/Frühstücksbüfett im ****Hotel Falkensteiner Grand MedSpa
- 7x bzw. 14x Abendessen
- Mittagssnack (6x pro Woche)
- Infoveranstaltung
- ärztliches Eingangsgespräch
- 10 Anwendungen pro Woche
- 2 zusätzliche Anwendungen in der 1. Woche
- Schwimmbadbenutzung außerhalb der Behandlungszeiten
- Leihbademantel auf dem Zimmer
- Premium-Karte inkl. Linienbus-ticket
- geführter Ortsrundgang

pro Pers. im DZ ab **679,-**

Travemünde

5 Tage Wellnessreise

****MARITIM Strandhotel Travemünde

EDV 020358

Eines der modernsten Seebäder an der Ostküste Schleswig-Holsteins ist Travemünde. Ob ein erholsamer Tag im Wellnessbereich, ein belebender Strandspaziergang oder ein kurzweiliger Ausflug in die nahe gelegene Hansestadt Lübeck – hier kommen nicht nur Wellnesliebhaber auf ihre Kosten!



©Sabine Hürdler / fotolia.com

20.03.–24.03.16	339,-
24.03.–28.03.16 Ostern	369,-
28.03.–01.04.16	339,-
19.04.–23.04.16	369,-
23.04.–27.04.16	369,-
13.05.–17.05.16 Pfingsten	449,-
17.05.–21.05.16	449,-
21.05.–25.05.16	449,-
03.09.–07.09.16	459,-
07.09.–11.09.16	459,-
11.09.–15.09.16	459,-

EZ-Zuschlag 50,-

Busan-/abreise mit Haustür-Transfer in Berlin / Potsdam p. P. 70,-

5 Tage Wellnessreise inklusive

- 4 Übern./Frühstücksbüfett im ****MARITIM Strandhotel Travemünde
- 4x 3-Gang-Abendmenü
- 1x Kaffee und Kuchen im Café „Über den Wolken“
- Begrüßungscocktail
- 1x Strandbummel mit Fischbrötchen bzw. Laternenwanderung mit Glühweinstopp (saison- und witterungsabhängig)
- Hallenbad- und Saunanutzung

pro Pers. im DZ ab **339,-**

Wellness auf Usedom

****Superior KAISER SPA HOTEL ZUR POST

5 Tage Wellnessreise | EDV 020331

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag und lassen Sie sich im ****Superior KAISER SPA HOTEL ZUR POST im Kaiserbad Bansin auf der idyllischen Insel Usedom verwöhnen. Ein großer Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna und Dampfbad lässt keine Wünsche offen.



©Radecke



©sterneleben / fotolia.com

17.03./21.03./25.03.16 Ostern	ab 359,-
29.03./02.04./06.04.16	379,-
10.04./14.04./18.04.16	379,-
22.04./26.04./30.04.16	ab 379,-
04.05./08.05./12.05.16 Pfingsten	ab 399,-
16.05./20.05./24.05.16	399,-
28.05./01.06./05.06.16	419,-

Termine bis Nov. 2016 buchbar!

EZ-Zuschlag 60,-

Busan-/abreise mit Haustür-Transfer in Berlin / Potsdam p. P. 70,-

5 Tage Wellnessreise inklusive

- 4 Übern./Frühstücksbüfett (bis 13 Uhr) im ****Superior KAISER SPA HOTEL ZUR POST in Bansin auf Usedom
- 4x Abendessen
- Begrüßungsdrink
- Nutzung Wellnessbereich mit Sauna und Badelandschaft mit Innenpool
- Vitalkurse nach Wochenangebot
- Leihbademantel auf dem Zimmer
- Kofferservice

pro Pers. im DZ ab **359,-**

Von der Havel an den Rhein

Havelland – Weserbergland – Rheinland

p. P. 100,- Euro Bonus bei Buchung bis 31.03.16 bereits inkludiert!
9 Tage Flusskreuzfahrt MS SANS SOUCI | EDV 200282

Ihr Schiff MS SANS SOUCI

Auf 2 Decks erwarten die max. 81 Passagiere Nichtraucher-Restaurant, Lobby mit Rezeption, Bibliothek, Panoramlounge mit Bar sowie ein Sonnendeck mit Sitz- und Liegemöglichkeiten. Alle Außenkabinen (ca. 12 qm) sind mit Du/WC, regulierbarer Klimaanlage, TV, Telefon, Safe, Föhn und großen Panoramafenstern ausgestattet.

Ihre Reiseroute

- Berlin-Spandau • Genthin • Wolfsburg
- Hannover • Minden • Münster • Oberhausen • Duisburg • Düsseldorf • Köln • Königswinter • Bonn



©sborisov / fotolia.com



MS SANS SOUCI

07.07.–15.07.16			
Kabine	Deck	Preise bis	31.03.16
2-Bett, achtern	Haupt	1.399,-	
2-Bett	Haupt	1.599,-	
2-Bett	Panorama	1.799,-	
1-Bett	Haupt	1.999,-	
1-Bett	Panorama	2.299,-	

Exklusives Ausflugspaket Stadtführung Tangermünde, Hannover & Herrenhäuser Gärten, Stadtbesichtigung Oberhausen, Schokoladenmuseum und Kölner Dom p. P. 110,-

9 Tage Flusskreuzfahrt inklusive

- Haustür-Transfer Berlin / Potsdam
- Fahrt im First-Class-Reisebus Bonn – Berlin
- Kreuzfahrt in gebuchter Kabinenkategorie
- Vollpension an Bord
- Willkommensgetränk und Kapitänsdinner
- musikalische Unterhaltung und Tanzabende
- geschulte Reiseleitung

pro Pers. in DK ab **1.399,-**

THEMEN



SICH SANFT VERWÖHNEN LASSEN

Die Welt der verwöhnenden Hände ist sehr vielfältig: sinnlich bei der Lomi Lomi-Massage, etwas härter beim Shiatsu, einfach entspannend bei der Klangschalen-Massage.

S12

WELLNESS-TRENDS

Gesundheit und Entspannung müssen weder teuer noch aufwendig sein.

S04

GESUND ESSEN

Vegan und vegetarisch liegen im Trend. Aber auch Fisch und Fleisch dürfen es mal sein.

S8

GESUND SCHWITZEN

Türkisch, russisch oder finnisch: Die Saunalandschaft ist vielfältig.

S10

SANFT

ENTSCHWEBEN

Losgelöst von Zeit und Raum sorgt warmes Salzwasser für Tiefenentspannung.

S14

KUSCHELND

ENTSPANNEN

Wir verraten, was besser ist: Wellness mit dem Partner oder der besten Freundin.

S18

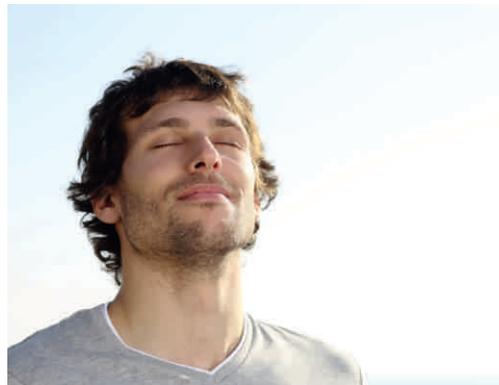
© VALUA VITALY; DENNIS VAN DE WATER; ANTONIO GUILLEM / SHUTTERSTOCK



10.000 SCHRITTE TÄGLICH

Bewegung hilft gegen Krankheiten. Wir verraten, wie man sie am besten in den Alltag einbauen kann.

S06



ENTSPANNUNG IN DEN ALLTAG EINBAUEN

Tief durchatmen und den Gedanken freien Lauf lassen. Es gibt viele Methoden, sich zu entspannen.

S16

IMPRESSUM

Berliner Morgenpost Redaktion Sonderthemen **LEITUNG** Alexander Visser **REDAKTION** Simone Jacobius **CREATIVE DIRECTOR** Sylvio Murer
TITELFOTO TGTGTG/shutterstock – **LEITUNG VERMARKTUNG** Jan Schiller – **VERKAUF** Katrin Schmiedel –
DRUCK Druckerei Vettters GmbH & Co. KG Radeburg – **REDAKTIONSSCHLUSS** 26. Februar 2016 – **ERSCHEINUNGSTAG** 11. März 2016



FRISCH GEPRESST

Was vor drei Jahren die **Smoothies** waren, sind heute **frische Säfte**. Natürlich sind selbst gepresste Säfte die allerbesten: Sie sind superfrisch, ohne Zuckerzusätze und versorgen uns mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die fit machen, die Haut strahlen lassen und das Immunsystem kräftig ankurbeln.

SCHALLTHERAPIE



Schall kann zu einem besseren **mentalenen Zustand** beitragen und für tiefe Entspannung sorgen. Das wiederum verbessert auch unser physisches Wohlbefinden. Das haben unter anderem amerikanische Untersuchungen herausgefunden. Schallbäder und Klangreisen bekommen daher immer mehr Aufmerksamkeit, speziell bei denjenigen, die nach einer neuen Wellnesserfahrung suchen. Klangreisen kombinieren schöne, friedliche Musik mit passenden Bildern, für eine Erfahrung, die viele als meditativ oder Trance-artig beschreiben.

SUPERFOOD



Avocados sind die ideale Quelle für gute, pflanzliche Fette. Die kleinen Kraftpakete versorgen den Körper mit den wichtigen Vitaminen A und E, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren – und machen nicht in erster Linie dick sondern satt. Außerdem ist der Fitness-Dip Guacamole ein wahres Superfood für Haut und Figur. Ungesättigte Fettsäuren kurbeln nämlich den Fettabbau an.

FUNCTIONALTRAINING



Gewichte stemmen war gestern, heute gibt es Functional Training und der eigene Körper ist das Fitnessgerät. Hierbei wird die Eigenwahrnehmung von Sehnen und Gelenken geschult, werden Muskeln aufgebaut und der gesamte Körper fit gemacht. Die Übungen gehen immer mindestens über zwei Körperachsen, eine wichtige Rolle spielt dabei der Rumpf als Hauptstabilisator. Trainiert wird mit Hilfe von Medizinbällen, Schlingentrainern, Kugelhanteln, instabilen Unterlagen und ähnlichem.



WELLNESS-TREN

SHINRIN-YOKU

Shinrin Yoku ist japanisch und bedeutet so viel wie „**Baden in der Waldluft**“. Dabei wird nicht wirklich gebadet, sondern eingetaucht in die Natur. Bäume, Sträucher, Moose und vieles mehr werden ganz bewusst genossen. Denn bereits der Anblick eines Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht. Inzwischen ist Shinrin Yoku in Japan und Südkorea zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden. In diversen Studien kam heraus: Ein Bad im Wald senkt den Blutdruck, reguliert den Puls und reduziert auf natürliche Weise Stresshormone. Sogar unsere Killerzellen werden vermehrt und aktiviert. Unser Immunsystem kommuniziert mit dem Wald!

THALASSO-THERAPIE

Thalasso (abgeleitet vom griechischen Wort Thalassa für Meer) steht für Seeluft, Meerwasser, Algen, Schlick und Salz. Immer mehr Hotels und Beauty-Farmen bieten entsprechende Programme an. Thalasso-Therapien eignen sich um zu entspannen, abzunehmen, fit zu werden, das Immunsystem zu stärken, sich das Rauchen abzugewöhnen und vieles mehr. Nebeneffekt: Der Teint wird schön klar. Unreinheiten verschwinden, trockene Haut speichert wieder Feuchtigkeit.



ABWEHRKRÄFTE

Die Kosmetikindustrie hat sie schon vor Jahren für sich entdeckt. Und in Japan gehört die Meerespflanze seit jeher auf den Tisch. Über Sushi und Co. kamen **Algen** nun auch bei uns an. Sie reinigen das Blut, sind wohltuend für Magen und Darm und stärken die Abwehrkräfte. Vor allem aber sind sie ausgezeichnete Mineralstofflieferanten: Zink, Jod, Vitamin A, C, E und B12. Nori, Wakame, Kombu und Konsorten machen zudem schlank, denn sie sind fettfrei, reich an Eiweißen und an löslichen Ballaststoffen.



EARCANDELING

Ohrenkerzen, auch Hopi-Kerzen genannt, sollen einer Legende nach eine alte indianische Tradition zur Behandlung von Ohren haben. Sie werden zur Entspannung, aber auch bei Problemen mit dem Ohr, etwa Tinnitus eingesetzt und sollen aber auch bei Erkältungen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Hyperaktivität helfen. Durch das Brennen

der Ohrenkerze werden leichte Schwingungen erzeugt, die die Ohrstruktur sowie diverse Reflexpunkte stimulieren sollen.



NITRO-KAFFEE

Es scheint als wäre Bulletproof **Kaffee** nur der Anfang einer Veränderung der Kaffeewelt zu etwas, das einen zusätzlichen Gesundheitsbonus aufweist. Bei Bulletproof Kaffee wird etwas gesundes Fett in Form von Bio-Butter in den Kaffee getan. Nitro Kaffee hingegen ist ein mit **Stickstoff** angereicherter Kaffee: kalt, cremig, schaumig, und wird bereits bei mehreren amerikanischen Kaffeehändlern angeboten. Nitro Kaffee soll angeblich den Blutfluss und den Kreislauf unterstützen und dabei weniger säurehaltig sein.



DS

Der **Treptower Park** zählt zu den schönsten Parks Berlins. Fünfeinhalb Kilometer lang ist eine Runde vom S-Bahnhof Treptower Park, am Sowjetischen Ehrenmal vorbei zur Puschkinallee und zurück an der Spree.

Der **Große Müggelsee** bietet sich für alle Arten von Sport an. Eine Radrunde um den See hat etwa 20 Kilometer, abkürzen kann man auf 14 Kilometer. Spaziergänger können einen Teil der Strecke auch auf Fähren zurücklegen. Im Sommer lockt dann ein erfrischendes Bad von einem der Strände aus.

Auch im **Großen Tiergarten** kommen Läufer und Geher auf ihre Kosten. Auf den verschlungenen Wegen des Parks kommt sich keiner in die Quere.

Die aus unserer Sicht schönste Skater-Strecke befindet sich südlich von Berlin: der **Fläming Skate** im Landkreis Teltow-Fläming. Über 230 Kilometer lang ist die drei Meter breite Bahn für Skater und Radler, die auch in Teilabschnitten zu befahren ist. Der Weg führt an idyllischen Dörfern vorbei, und wird von Feldern und Wiesen gesäumt.

Eine 8,2 Kilometer lange, noch nicht so bekannte Skatestrecke befindet sich im Wedding, **Nordufer 1 am Strandbad Plötzensee**. Zwischen Wald und Wasser entlang dem Spandauer Schifffahrtskanal verläuft der wunderbare Asphalt-Weg.

Eine schöne Radtour ist die **Spreerunde**. Etwa 38 Kilometer mit Start in Erkner über Hangelsberg, Spreeau und Neu-Zittau zurück – Natur pur. Wer es innerstädtisch mag, startet in Mitte. Auf der 25-Kilometer-Runde kommt man an Karpfenteichen vorbei, am Schlosspark Niederschönhausen, dem Mauerpark bis zu den Malchower Seen.

Oder besuchen Sie doch mal den **Volkspark Potsdam** – da sind jede Menge Sportarten möglich, inklusive Skaten. Er ist einer der größten Aktivparks in Berlin und Brandenburg. sip

DAS SIND UNSERE LIEBSTEN ECKEN ZUM JOGGEN, SKATEN, SPAZIEREN, RADFAHREN

WER SITZT SETZT AN

Täglich 10.000 Schritte helfen gegen chronische Krankheiten

Simone Jacobius

Deutschland läuft und läuft und läuft... Immer mehr Deutsche laufen sich derzeit die Sohlen heiß – und zählen ihre Schritte. Sie haben ein gemeinsames Ziel: täglich 10.000 Schritte zu schaffen. Denn diese Anzahl an Schritten täglich soll nach neuesten Erkenntnissen ausreichen, um gesund zu bleiben. Doch was ist dran an dem Hype? Und wie kommt man auf seine 10.000 Schritte?

Fakt ist, noch nie wurde so viel über Bewegung geredet und geschrieben, wie im Moment. Trotzdem bewegen sich die Menschen immer weniger und die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose und Bluthochdruck nehmen zu. Dabei kann man ohne teuren Sportdress mit ganz einfachen Tricks mehr Bewegung in den normalen Alltag einbauen. Berlin und Brandenburg mit ihren vielen Parks und Wäldern zum Spazieren, Skaten oder Radfahren, laden förmlich dazu ein. Doch die absolute Mehrheit der Bevölkerung läuft nicht, sondern sitzt. Und die moderne Technik erschwert uns die Sache mit der Bewegung häufig: Man greift lieber zum Telefon, als mal zur Kollegin zu laufen; warum aufstehen, wenn es sich doch mit den modernen Bürostühlen gut rollen lässt? Fahrstühle und Rolltreppen nehmen einem das Treppesteigen ab und abends wird vor dem Fernseher entspannt. Alles sehr bequem – und schädlich. Sogar einen medizinischen Begriff gibt es dafür: Hypokinese ist die Bewegungsarmut.

Auf schätzungsweise 4000 Schritte kommt ein Büro-Mensch heute durchschnittlich. Dennoch wird an Burgern, Pommes & Co. nicht gespart. Übergewicht, Fettbauch und Hüftspeck – immer früher werden die Pfunde sichtbar, die von zu viel Bequemlichkeit und zu fettem Essen herühren. Forscher haben herausgefunden, dass sich Kinder heute fünfzig Prozent weniger bewegen als noch vor wenigen Jahren. Die Gemeinschaft der Marschierer ist sich einig: Jeder Schritt macht uns gesünder. Dem stimmt auch Christine Graf, an der Deutschen Sporthochschule Köln zuständig für Bewegungs- und Gesundheits-

Wer eine Stunde joggt, kommt locker auf seine täglichen Schritte

DAXIAO PRODUCTIONS/SHUTTERSTOCK

Eine Stunde langsames Fahrradfahren entspricht etwa 7500 Schritten, zügiges Fahren fast dem doppelten

Eine Stunde langsames Tanzen ersetzt 6000 Schritte

12.500 Schritte bringt eine Stunde joggen

Eine Stunde langsames Schwimmen bringt umgerechnet 11.000 Schritte

Ein halbstündiger Spaziergang verbrennt etwa 150 Kalorien, das macht einen Viertel Liter Rotwein

1000 Schritte schafft man in etwa zehn Minuten

Für 30 Minuten radeln kann man sich ein Stück Apfelkuchen mit Sahne gönnen, ca. 240 Kalorien

BEWEGUNG IN ZAHLEN

förderung, zu. „Wer nicht gerne läuft, kann Rad fahren, Schwimmen gehen oder Gymnastik treiben. Hauptsache, Sie bewegen sich“, beruhigt sie die „Sportmuffel“. Bewegung müsse in den Alltag passen, sonst schaffe man die 10.000 Schritte nicht. Das heißt, jeden Botengang, jede Mittagspause zu Fuß erledigen. „Wenn man gesund ist, kann man das Wochenende zum Kompensieren der werktags zu wenig gegangenen Schritte nutzen. Aber Menschen, die schon unter

chronischen Krankheiten leiden, müssen regelmäßig aktiv bleiben“, sagt sie.

Schon der tägliche Spaziergang kann als wirksame Prävention gesehen werden und beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor, meinen Herzspezialisten übereinstimmend. Das Tempo sei dabei egal. „Je früher man täglich 10.000 Schritte läuft, desto eher vermeidet man chronische Krankheiten“, sagt auch Christine Graf. Sie sieht das Schritte-zählen als

Basis, rät aber, zusätzlich auch ab und an die Muskeln zu reizen und zum Schwitzen zu kommen. „Richtiger Sport ist bei jeder chronischen Krankheit gut – man muss nur herausfinden, was einem Spaß macht.“

Das nötige Hilfsmittel für die Motivation ist bereits gefunden und erfreut sich steigender Beliebtheit: der Schrittzähler. Christine Graf hat übrigens auch einen und weiß, wie schwierig es ist, im Alltag auf die Schrittzahl zu kommen. „Aber ich schaffe es“, sagt sie.

ANZEIGE



5 NÄCHTE BLEIBEN, NUR 4 BEZAHLEN

SPARANGEBOT 4 + 1:
bei Anreise am Sonntag bis 11.12.2016

5 Übernachtungen im modernen DZ inkl. HP
Freie Nutzung der Spreewald Therme inkl. SoleBad und Saunagarten während des Hotelaufenthalts



INKLUSIVLEISTUNGEN WÄHREND DES AUFENTHALTS:
VIP-Thermezugang über hauseigenen Bademantelgang | SoleBad für Hotelgäste ab 8 Uhr geöffnet | WellnessLounge für Hotelgäste | Nutzung des FitnessPanorama | Spa-Bag mit Bademantel, Badetuch und Badeslipper | 1 Flasche Mineralwasser täglich pro Zimmer | Hochwertige Spreewald-Thermen-Kosmetik auf Ihrem Zimmer | W-LAN | Parkplatz

BUCHUNG UND INFORMATION:
Buchungscode: BM1
Telefon: 035603 18850
E-Mail: info@spreewald-thermenhotel.de



420 € p.P. im DZ | 596 € im EZ

SPREEWALD THERME GmbH
Ringchausee 152 | 03096 Burg (Spreewald)
www.spreewald-thermenhotel.de

Spreewald Therme | Hotel Natur. Wellness. Design.

In Burg, mitten im Spreewald, steht eine der schönsten Solebad-, Sauna- und Wellnesslandschaften Deutschlands: die Spreewald Therme. Hier gibt



es 8 Badebecken bis 38 Grad, 7 Saunen sowie ein Warmwasser Außenbecken mit Strömungskanal. Ein Dampfbad und eine Sole-Inhalation in großen Gurkenfässern stellen ebenso Besonderheiten dar, wie die Spreewälder Holzbadewanne in Form eines Kahnes. 2012 eröffnete das angrenzende Spreewald Thermenhotel ****. Es ist das erste seiner Art im Spreewald – moderner Zufluchtsort für Geist und Körper. Therme und Hotel sind durch einen Bademantelgang verbunden – hier steht alles im Zeichen der Entspannung.

ENTSPANNUNGSSORT

SPREEWALD THERME | HOTEL

SPREEWALD THERME GmbH
Ringchausee 152, 03096 Burg (Spreewald)

Telefon +49(0)35 60 31 88 50
Internet www.spreewald-thermenhotel.de
www.spreewald-therme.de

SCHWITZEN - ABER RICHTIG

Ob finnisch, römisch oder türkisch –
Saunalandschaften werden immer
vielfältiger und bieten etwas für jeden
Geschmack und jedes Alter

Mathias Stengel

« Die gesundheitsfördernde
Wirkung eines Saunabesuchs
ist durch zahlreiche
medizinwissenschaftliche
Untersuchungen belegt. »

Rainer Brenke, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Im Schnitt zwei Mal pro Woche kommen Christa und Frank Böhme so richtig ins Schwitzen. Nicht, dass die beiden Spandauer an den anderen Tagen der Woche in ihrem Beruf nicht auf Hochtouren laufen. Aber neben der mitunter schweißtreibenden Arbeit haben die zwei Mitfünfziger seit vielen Jahrzehnten ein gesundes Hobby: den Besuch einer Sauna. „Früher sind wir mit unseren Kindern auf dem Schoß in die Sauna gegangen, heute genießen wir die Entspannung zu zweit und freuen uns jedes Mal auf die gemeinsamen Saunaerlebnisse.“ So wie die Böhmes halten es in Deutschland mehr als 31 Millionen Menschen, die laut Deutschem Saunabund zu den gelegentlichen oder regelmäßigen Saunagängern gezählt werden. Allein in 91 öffentlichen Saunen kann berlinweit geschwitzt werden, in manchen Einrichtungen als willkommenes Zusatzangebot, mancherorts aber auch ausschließlich.

Die Motive für den Saunabesuch sind durchaus unterschiedlich. Laut Saunabund sind Entspannung und Erholung für knapp 80 Prozent der Saunabesucher der ausschlaggebende Grund für den Besuch einer Sauna. Aber fast genauso wichtig ist der gesundheitliche Aspekt der Abhärtung. „Die gesundheitsfördernde Wirkung eines Saunabesuchs ist durch zahlreiche medizinwissenschaftliche Untersuchungen belegt“, sagt Rainer Brenke. Der Berliner Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin ist ärztlicher Berater des Deutschen Saunabundes. „Für keine andere Maßnahme ist eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber grippalen Infekten bei Erwachsenen so gut nachgewiesen wie für das Saunabaden mit seinem typischen Wechselbad aus Erwärmung des gesamten Körpers und der gezielten Abkühlung in der Luft oder im kalten Wasser“, versichert Brenke. Untersuchungen hätten gezeigt, dass bereits nach einem Vierteljahr regelmäßiger wöchentlicher Saunabesuche die Zahl der grippalen Infekte halbiert ist, die Verläufe etwaiger Infekte deutlich gemildert seien. Der Arzt geht sogar davon aus, dass auch die Zahl der Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße durch regelmäßige Saunabesuche gesenkt werden könnte. Denn infolge der wärmebedingten Blutgefäßerweiterung wird die Herzaktivität beim Saunabaden teilweise entlastet, bei regelmäßigem Saunabaden kommt es zu Gefäßweitstellungen, die eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System haben.

Aber es gibt noch weitere Gründe für einen Saunabesuch, denn Schwitzen pflegt auch die Haut. Der schnelle Wechsel von warm und kalt regt die Durchblutung der Haut an, was ihren Säureschutzmantel stärkt. Und die Schweißproduktion wirkt auch in die Tiefe, löst Talg und spült ihn aus. Außerdem nimmt die Haut bei den feucht-warmen Saunagängen vermehrt Feuchtigkeit auf. Wer allerdings hofft, durch regelmäßige Saunabesuche

sein Körpergewicht reduzieren zu können, den muss Brenke enttäuschen: „Der unmittelbar nach dem Saunabesuch zu messende Gewichtsverlust entsteht lediglich durch das ausgeschwitzte Wasser. Nach dem nächsten Trinken ist diese Gewichtsdiﬀerenz nicht mehr nachweisbar.“

EXPERTENTIPPS FÜR DEN RICHTIGEN SAUNABESUCH:

- Sauna hat wirkt nur nachhaltig, wenn Sie sie mindestens einmal pro Woche besucht wird.
- Vor der Sauna duschen und abtrocknen. Trockene Haut schwitzt besser.
- Ein Saunabesuch besteht in der Regel aus drei Durchgängen.
- Für jeden Gang sind acht bis 15 Minuten ausreichend.
- Danach Kälteguss oder kaltes Tauchbecken.
- Die Ruhepause zwischen den Saunagängen immer so lange wie das Schwitzen.
- Nach der Sauna reichlich trinken, keinen Sport treiben.



In einem türkischen Hamam wird die Haut durchs begleitende Peeling samtweich

SAUNA ABC

BIO-SAUNA oder Sanarium schont bei Temperaturen von maximal 60 Grad Celsius und 50 Prozent Luftfeuchtigkeit den Kreislauf.

ERDSAUNA ist der Ursprung der finnischen Sauna und kann bis zu 110 Grad Celsius haben.

FINNISCHE SAUNA ist eine Holzsauna mit Temperaturen zwischen 80 und 100 Grad Celsius bei zehn Prozent Luftfeuchtigkeit.

HAMAM ist ein türkisches Schwitzbad mit sehr hoher Luftfeuchtigkeit.

KELO-SAUNA darf nur mit dem Holz der finnischen Kiefer betrieben

werden. Die Temperatur liegt bei etwa 100 Grad Celsius.

LACONIUM ist ein trockener Schwitzraum mit etwa 60 Grad Celsius. Die Wärme strahlt von den Wänden und von steinernen Bänken ab.

RUSSISCHE BANJA hat etwa 100 Grad Celsius und eine hohe Luftfeuchtigkeit. Die Benutzer schlagen sich mit eingeweichten Birkenzweigen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

TEPIDARIUM Die Temperatur beträgt nur bis zu 40 Grad Celsius. So kann das Immunsystem gestärkt werden, ohne den Kreislauf zu belasten.

ANZEIGE



HOTEL-SPA

Auszeit am See

Wellness und Erholung mitten in der Natur und doch so nah! Ihre Auszeit vom Alltag nur 1,5 Stunden entfernt im Wellnesshotel Amsee

Im Herzen der mecklenburgischen Seenplatte liegt das Tagungs- und Wellnesshotel Amsee. Direkt am Tiefwarensee bietet ihnen das in die hügelige Landschaft eingebettete Haus mit 61 großzügigen Zimmern, Restaurant mit Seeblick und einer gemütlichen Bibliothek einen idealen Raum für Ruhe und Erholung. Perfekt abgerundet wird Ihr Aufenthalt durch den kürzlich eröffneten über 1000 Quadratmeter großen Wellnessbereich. Der von zwei jungen Berliner Architekten gestaltete SPA AM SEE verfügt über eine finnische Sauna, eine Biosauna, ein Dampfbad und einen mit Infrarotwärme beheizten Saunaraum. Panoramafenster ermöglichen einen weiten Blick über den Tiefwarensee, in dem sich mutige Saunagänger direkt erfrischen können. Wer sich lieber gemäßigt abkühlt, dem stehen ein Schwimmbecken, diverse Schwallduschen und ein Eisbrunnen zur Verfügung. Frisches Obst, Wasser aus der Region und ein Fitnessraum runden Ihren Wohlfühltag ab.

Wellnesshotel Amsee

Anfahrt

Mit dem Berlin-Brandenburg-Ticket gelangen Sie bequem und günstig mit der Bahn zum Hotel Amsee. Von Berlin-Gesundbrunnen aus erreichen Sie Waren (Müritz) in nur 1,5 Stunden ohne Umsteigen.

Adresse

Amsee 6
17192 Waren (Müritz)

Telefon +49 (0) 3991 67 36 0

E-Mail info@hotel-amsee.net

Internet www.hotel-amsee.de





SHIATSU

Über die Meridiane beeinflusst Shiatsu auch das betreffende Organ. Die Behandlung erfolgt mit Akupressur (Druckpunkte der Meridiane) und Dehnungen, teils aus dem indischen Yoga.



AYURVEDA

Ayurveda ist eine ganze Therapierichtung, eine Lebensphilosophie, in der die Ölmassagen nur ein einzelnes Element sind. Eine wichtige Rolle spielen hierbei die medizinischen Kräuteröle.



KLANGSCHALE

Auf den Körper gelegte Klangschalen erzeugen leichte Vibrationen. Diese messbaren Schwingungen wiederum wirken auf die verschiedenen Systeme des Körpers, bringen die Energien zum Fließen.



LOMI LOMI

Bei der hawaiianischen Lomi Lomi-Massage werden mit warmem Öl und langen Strichen, mal sanft, mal kräftig, die einzelnen Körperbereiche miteinander verbunden und ein Gefühl der Geborgenheit vermittelt.



SANFTE HÄNDE

Eine Massage kann wohltuend, sinnlich, entspannend und heilend sein.
Tauchen Sie ein in die Welt der verwöhnenden Hände

Katja Reiser

Viele denken bei Massagen nur an den Physiotherapeuten. Doch die Welt der Massagen hat viel mehr zu bieten. Kennen Sie schon die Lomi Lomi-Massage, die Klangschalen- oder Raindrop-Massage? „Unterschieden werden die Medizinische-, die ganzheitliche Körpertherapie und die Wellness-Massagen“, erklärt Florian Gronen, Dozent und Mitglied im Verband der Deutschen Heilpraktiker. „Ganzheitliche Körpertherapie heißt, dass der ganze Mensch mit all seinen Körpersymptomen und seiner seelischen Befindlichkeit im Moment der Behandlung gesehen wird. Neben Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen und Verspannungen können Schlafstörungen, Magenschmerzen oder Nebenhöhlenentzündungen behandelt werden.“

Die Traditionelle Thaiändische Massage und Shiatsu haben als Grundlage das chinesische Meridiansystem (Energienlinien im Körper). Die Meridiane laufen über Beine, Arme, Rücken und jeweils durch ein spezielles Organ.

Die Lomi Lomi Nui Massage hat ihre Wurzeln auf Hawaii und führt zu einer neuen Balance aller Körpersysteme und der Seele. Die beiden Gehirn- und Körperhälften werden synchronisiert, das Lymphsystem angeregt, Verspannungen gelöst.

Bei der Raindrop-Massage kommen hochwirksame Öle zum Einsatz, die in einer bestimmten Reihenfolge auf und neben der Wirbelsäule sowie den Fußsohlen aufgetragen und leicht eingearbeitet werden. Die sanfte Behandlung unterstützt das Immun-

system, die Atemwege, das Skelettsystem und die Verdauung. Mit der Fußreflexzonen-Therapie kann auf den gesamten Organismus Einfluss genommen werden. Jedes Organ, jeder Körperbereich ist am Fuß mit Reaktions- und Reflexpunkten vertreten. Besonders schmerzende Körperbereiche können, ohne direkt vor Ort anzusetzen, therapiert werden.

Aus Indien, Nepal und Tibet kommt die sogenannte Klangschalenmassage. „Nach bestimmten Techniken werden verschiedene Klangschalen auf den Körper gelegt und angestimmt“, erklärt Shyney Vallomtharayil vom Bund Deutscher Heilpraktiker, die selbst indische Wurzeln hat. „Jede Schale klingt anders. Zu spüren sind kleine Vibrationen, denn jeder Ton ist eine Frequenz. Und jede Frequenz ist eine Schwingung.“

Eine sanfte Lockerung, Energetisierung und Streckung der Wirbelsäule bewirkt die Breuss-Massage. Sie ist entspannend, schmerzlindernd und gut bei Bandscheibenleiden. Diese Massage wird allein mit Johanniskraut-Öl durchgeführt.

Überhaupt spielen Massageöle eine große Rolle. Denn jedes Öl hat eine andere ätherische Wirkung (entspannend, belebend, ausgleichend). „Massagen werden heute immer wichtiger“, so Arne Krüger, Landesvorsitzender Berlin beim Fachverband Deutscher Heilpraktiker. „Unsere Bewegungsarmut ist schon programmiert, die Muskulatur häufig geschwächt. Dazu kommt Stress und schon sind Organe betroffen.“

Erleben Sie den Unterschied

Die neue SPA-Klasse in puncto Erlebnisvielfalt zum Wohlfühlpreis liegt inmitten einer der schönsten und naturbelassensten Gegenden Deutschlands – dem Scharmützelsee.



Im a-ja Resort Bad Saarow erwarten Sie 150 Komfort-Kingsize-Doppelzimmer mit dem Wohngefühl einer Suite in grüner Lage und SPA-Luxus, den man sich leisten kann. Erleben Sie Genuss pur im Eventrestaurant PIAZZA – dem Marktplatz des guten Geschmacks – mit den Lieblingsgerichten der Deutschen und wechselnden Themenabenden. Oder lassen Sie sich in unserer Bar „The Cube“ unterhalten. Und direkt vor der Tür: ein Paradies für alle, die aktive Erholung suchen, und die schönsten Plätze für Golfer.

GENUSSVOLL ENTSPANNEN

a-ja Bad Saarow. Das Resort.

Das a-ja Resort liegt direkt am Scharmützelsee inmitten einer einzigartigen Parklandschaft und ist ein echter Geheimtipp bei allen, die Entspannung und aktive Naturerholung suchen.

Am Golfplatz 2, 15526 Bad Saarow

Telefon +49(0)800-252737678

Fax +49(0)40-69 63 52 589

E-Mail reservierung@ajaresorts.de

Internet www.ajaresorts.de

Leistungen/Angebote

- Badewelt mit großzügigem Innen- und Außenpool
- Saunahaus mit täglichen Aufgusseremonien
- Vitapark mit Cardio- und Kraftstrecke
- Golf Counter mit eStore und Erlebnis-Concierge
- kostenloses WLAN
- SKY Sport inklusive



Bad Saarow. Das Resort.

Das neueste SPA-Resort.

**SPA-Urlaub
für 49 €**

✓ Übernachtung

✓ Frühstück

✓ DaySPA

Limitiertes Angebot

Berliner raus an den Scharmützelsee.

☎ **0800-AJARESORT** · www.ajaresorts.de

Angebot gültig für den Reisezeitraum bis 6.5.2016

a-ja Bad Saarow. Das Resort. · Am Golfplatz 2 · 15526 Bad Saarow

Betrieben durch die a-ja Resort und Hotel GmbH · Am Kaiserkai 69 · 20457 Hamburg

ENTSCHWEBEN

Losgelöst von Zeit und Raum: Warmes Salzwasser sorgt für Tiefenentspannung

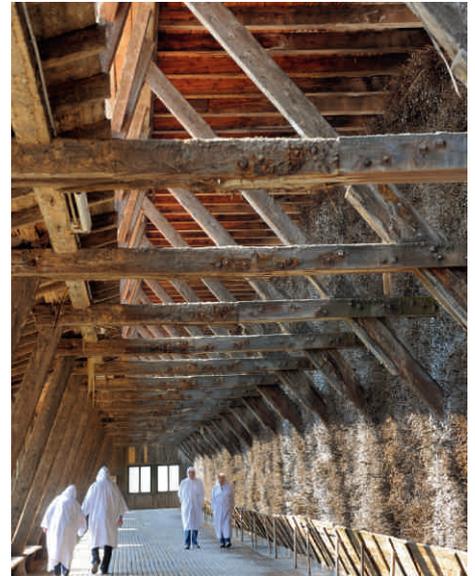
Simone Jacobius



Es ist ein kostbarer Schatz, der aus der Tiefe der Erde kommt – warm und salzreich und frei von Schadstoffen. Sole ist ein Allroundtalent. Sie hilft bei Atemwegs- und Hauterkrankungen, bringt Erleichterung bei Gelenkbeschwerden und ist auch aus keinem Essen wegzudenken. Sie ist das berühmte Salz in der Suppe! Wer schon einmal am Meer auf einem Felsen gestanden hat, während die Gischt um ihn hochspritzte, kennt den Effekt: Plötzlich fällt das Durchatmen viel leichter und die Seele entspannt sich. Grund dafür sind winzige Wassertröpfchen, sogenannte Aerosole. Doch um diesen Zustand zu erreichen, muss man nicht unbedingt ans Meer fahren. Oft reicht schon ein Ausflug in die nächste Therme. Denn Berlin und Brandenburg bieten jede Menge Möglichkeiten, Haut, Lunge und Psyche mit Hilfe von Sole etwas Gutes zu tun.

Unter Sole versteht man salziges Wasser natürlichen Ursprungs, das einen hohen Gehalt an Jod, Sulfur oder Radon hat. Es ist ein anerkanntes Arzneimittel, das äußerlich in Form von Bädern und Umschlägen oder auch innerlich als Trinkkur angewendet wird. Die Anwendungsgebiete reichen von Allergien und Hauterkrankungen, über Erkältungskrankheiten, Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselstörungen, Nieren- und Harnblasenerkrankungen, „nervöse Störungen“ bis zu Konzentrationschwäche und Schlafstörungen. Sole wird deshalb auch als „weiße Krankenschwester“ bezeichnet. Und wer kennt nicht zumindest Salzinhalationen bei Erkältungen oder auch Salzlösungen für die Nase?

Wer nicht nur im großen Pool mit vielen Menschen vor sich hin dümpeln möchte, kann sich auch eine ganz eigene Ruheoase können. Sogenannte Floating-Tanks liegen voll im Trend – sind allerdings nichts für Menschen



Bloß nicht abtauchen: Das Gesicht sollte in einem Solebecken lieber nicht ins Wasser eintauchen. Durch das Gefühl des Schwehens ist Entspannung aber trotzdem garantiert – egal ob im Floating-Tank oder im Solebecken. Im Gradierwerk wird Salzwasser über Reisig fein zerstäubt. Die entstehenden Aerosole entwickeln eine Wirkung wie am Meer genauso, wie eine Salzgrotte oder ein Salzraum

KURZINFO

In Berlin und Brandenburg gibt es viele Thermen und andere Sole-Einrichtungen. Hier finden Sie Infos:

- www.therme-thermen.de
- www.float-berlin-mitte.de
- www.salzperle-berlin.de
- www.tranxx.de
- www.salzlounge.de

mit Klaustrophobie. In mit salzhaltigem Wasser gefüllten Tanks kann man förmlich schweben, vor sich hinträumen und so Körper, Geist und Seele tief entspannen. Denn in diesen Bädern wird man von jeglichen äußeren Reizen abgeschottet, die Wassertemperatur entspricht gleichbleibend der Körpertemperatur. In einigen kann man leise Meditationsmusik abspielen oder auch ein kleines Licht leuchten lassen. Mindestens eine Stunde lang sollte man sich dieser Schwerelosigkeit hingeben, heißt es vom Vorstand des Deutschen Floatingverbandes. Aber wehe, das Wasser gerät in die Augen... Für den Fall liegen in den meisten Einrichtungen Lappen und klares Wasser parat.

Der amerikanische Arzt Frank Lipman, sieht das Floating als „großartigen Weg, um einen Zustand tiefster mentaler und physischer Entspannung zu erreichen“. Denn die schmerzlindernde Wirkung des Floatens wird vor allem bei Muskel- und Gelenkschmerzen eingesetzt, wie Rücken- und Nackenschmerzen, Spannungskopfschmerz oder Migräne. Menschen, die unter Epilepsie oder Psychosen leiden, sollten den Tank allerdings nur nach Absprache mit ihrem Arzt nutzen. Und bei offenen Wunden ist vom Floaten aufgrund des hohen Salzgehaltes unbedingt abzuraten. Deshalb sollte man sich vorher auch nicht frisch rasieren oder epilieren – das brennt wie Feuer!



Wer öfter am Meer ist weiß, wie gut die Luft dort tut



TIEF DURCHATMEN, BITTE!

Salz, nichts als Salz. In Berlin gibt es viele Salzgrotten: Die Wände sind mit Kristall-Salzbrocken bestückt, von der Decke hängen Salzstalaktiten und unter den Füßen spürt man Salzkristalle. Bei angenehmen Temperaturen um die 22 Grad finden Körper, Geist und Seele bei leiser Musik, dezentem Plätschern des salzigen Wassers und indirekter Beleuchtung das notwendige Gleichgewicht. Vor allem für Menschen mit akuten Infekten oder Erkrankungen der Atemwege ist der Aufenthalt eine Wohltat. Jeder Atemzug bedeutet Ruhe, Erholung, Gesundheit und Entspannung pur. *sip*

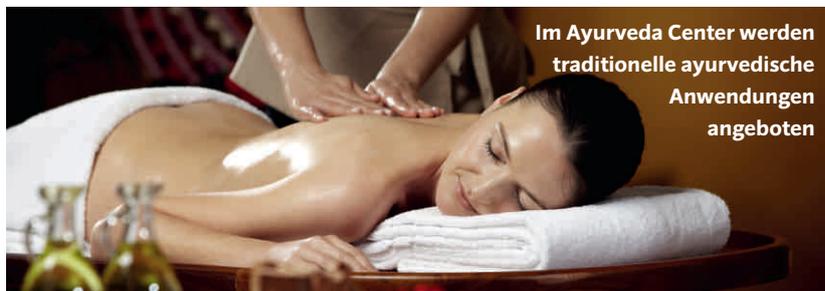
ANZEIGE

Alles für Ihr Wohlbefinden

Das centrovital bietet ein umfangreiches Programm für Gesundheit, Sport und Entspannung unter einem Dach



Die großzügige Pool- und Saunalandschaft lädt zum Entspannen ein



Hinter der historischen Backsteinfassade der ehemaligen Schultheiss-Brauerei verbindet sich moderne Leichtigkeit mit Tradition. Ein Day SPA mit umfangreicher Auswahl verwöhnender Wellnessanwendungen und die großzügige Pool- & Saunalandschaft laden zum Entspannen ein. Im Saunabereich erwarten den Besucher stündlich wechselnde Erlebnisaufgüsse. Das Siddhalepa Ayurveda Center bietet traditionelle ayurvedische Anwendungen, für die ausschließlich Produkte eigener Rezeptur verwendet werden, die nach strengen Qualitätsmaßstäben in Sri Lanka angebaut und produziert werden. Der SPA & Sportclub für Mitglieder und Gäste verfügt über multimediale Technogym-Geräte, Kinesis-Strecke, Galileo-Vibrationsstraining, Personal Training und ein abwechslungsreiches Kursprogramm.

centrovital

In Berlins City West, am Spandauer See, befindet sich mit dem centrovital eine einzigartige Kombination aus 4*-Hotel, SPA & Sportclub und Gesundheitszentrum.

Neuendorfer Straße 25, 13585 Berlin

Telefon +49(0)30- 818 75 - 0

Fax +49(0)30- 818 75 - 119

E-Mail info@centrovital-berlin.de

Internet www.centrovital-berlin.de

Facebook www.facebook.com/centrovital

Leistungen/Angebote

- Day SPA, Ayurveda, SPA & Sauna, Sportclub
- Tageskarte für den SPA-Bereich ab 28 Euro
- Integrierte Privat-Praxis für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin Prof. Ketelhut & Dr. med. Schröter
- Ambulante orthopädische Rehabilitation, Physio- & Ergotherapie, Präventionskurse, Ernährungsberatung

Ganz bei sich sein:
Yoga und Meditation sind
gute Entspannungsformen



NICHT VERBRENNEN!

Es gibt viele Methoden, sich vor einem Burn-out zu schützen. Schon kleine Übungen, die in den Alltag eingebaut werden, helfen dabei, regelmäßig zu entspannen

Pauline Krebs

«Achtsamkeitskurse, Sport, Yoga oder ein Saunabesuch können helfen, sich bewusst zu erholen. Es geht darum, eine Aktivität zu finden, die einem gut tut und sich in den Alltag integrieren lässt.»

Michael Teut, Oberarzt an der der Charité



QIGONG

Die Kombination aus Atem-, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen stammt aus China. Sie soll die Lebensenergie sowie die geistige Verfassung stärken und körperliche Leiden lindern.



MEDITATION

Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und fokussieren. Oft geht es darum, im Hier und Jetzt und frei von Gedanken zu sein. Manche Meditationskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Morgens die Kinder wegbringen, zur Arbeit hetzen, anschließend ins Fitnessstudio rennen und dann sind auch schon wieder die Kinder, der Partner, die Freunde dran. Zwischen durch klingelt das Handy, trudeln SMS ein, wollen E-Mails beantwortet werden. Stress pur, bis irgendwann die Batterien leer sind. Dann geht meistens gar nichts mehr und die Diagnose Burn-out prangt auf der langfristigen Krankenschreibung.

In den Gesundheitsreports 2015 diverser Krankenkassen sind psychische Krankheiten neben Erkrankungen des Bewegungsapparats Hauptursache für berufliche Ausfälle. Damit es gar nicht erst soweit kommt, bezuschussen zahlreiche Kassen mittlerweile die Teilnahme an Entspannungs- oder Achtsamkeitsseminaren. Diese sollen Stressoren aufzeigen und dabei helfen, die persönliche Belastung zu reduzieren.

„Ein Burn-out ist nicht von heute auf morgen da, sondern kündigt sich an – etwa durch anhaltende Erschöpfung, Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Magen-Darm-Beschwerden. Diese Signale des Körpers sollten früh genug erkannt werden, um gezielt gegenzusteuern.“ Michael Teut ist Oberarzt an der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité. Als Leiter des Seminarzentrums für Prävention und Integrative Medizin führt er zahlreiche Kurse zur Stressreduktion durch. Er sagt, der erste Schritt, Hamsterrad und Dauerstrom zu begegnen, sei, genau hinzuschauen. „Ehe ich Maßnahmen ergreifen kann, muss ich erst einmal herausfinden, was mich stresst. Sind es äußere Faktoren wie Arbeitsbedingungen oder innere Faktoren

wie etwa Konflikte in der Partnerschaft? Sind die Ursachen gefunden, brauche ich den Mut, sie aktiv zu ändern“, so Teut. Nun muss nicht gleich der Job gekündigt und die Scheidung eingereicht werden. Oft entlasten bereits kleine Änderungen eine angespannte Situation. So kann man im Beruf lernen, Aufgaben abzulehnen oder um Hilfe zu bitten. Mit dem Partner Probleme besprechen oder sich mal wieder bewusst Zeit füreinander nehmen, kann den Beziehungsstress reduzieren.

Neben den großen Baustellen sollten auch kleine Entspannungsmomente berücksichtigt werden, denn sie sorgen dafür, dass Stress nicht zum Gesundheitsrisiko wird. Auch Autogenes Training, Übungen zur Selbsthypnose oder kurze Entspannungspausen empfiehlt Teut: „Den Atem beobachten, mit jedem Ausatmen von Zehn nach Null herunterzählen und den Atem dabei allmählich verlangsamen – diese Übung hilft vielen Menschen, kurz zu entspannen und die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Ebenso tut achtsames Gehen gut. Das heißt, dass man beim langsamen Gehen auf seine Atmung und körperlichen Empfindungen achtet und so zur Ruhe kommt.“

Ein Spaziergang an der frischen Luft oder einfach mal alles stehen und liegen lassen, Gesichtsmuskeln, Schultern und Rücken auslockern – was banal klingt, hilft im Alltag, kurz abzuschalten und neue Energie zu tanken. Die Gedanken weg von den nächsten Aufgaben hin zu sich selbst zu lenken, lädt die Batterien wieder auf. Wer dies regelmäßig tut, schützt sich vor einem Burn-out – und behält Spaß an den Herausforderungen des Alltags.



YOGA

Entsprungen als philosophische Lehre in Indien, wird es in der westlichen Welt als Kombination aus Achtsamkeit, Entspannung und Gymnastik gelehrt, in der Körper und Geist im Einklang trainiert werden. Es gibt verschiedene Yoga-Stile, etwa Hatha-, Bhakti- oder Bikram-Yoga, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Yoga wird von den Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst.



GESUNDHEIT IST ESSBAR

Vegetarisch und vegan liegen im Trend. Doch ist das wirklich das Nonplusultra für eine bleibende Gesundheit?

Manuela Blisse

ES GRÜNT SO GRÜN

Grüner Smoothie von The Bowl – Clean Eating Restaurant (Warschauer Str. 33, Friedrichshain)

3 Eiswürfel
1 Handvoll Babyspinat
¼ Avocado (ohne Schale)
¼ Zitrone
etw. Zitronenabrieb
4–5 Datteln (nach Geschmack)
1–2 Stängel Minze (nach Belieben)
1 kl. St. Ingwer (ca. 1 cm)
200 ml Wasser
evtl. ½ TL Matcha (als Energy Booster Superfood)
Zutaten im Mixer auf höchster Stufe mixen, bis alles schön cremig ist. In Glas füllen – fertig.

Weitere Tipps von Ute Gola:
Auch bei vegetarischen und veganen Lebensmitteln sollte man auf die Zutatenliste achten: Je weniger Bestandteile sie hat, desto besser.

Der Körper braucht Kohlehydrate und da ist es egal, wann er sie isst. Es kommt auf die Gesamtkalorienzahl an, weniger auf die Uhrzeit.

Eine dreistündige Essenspause vor der Nachtruhe sorgt für einen besseren Schlaf.



Auf dem Teller landen nur Obst, Gemüse und Körner – oder dürfen es auch mal etwas Käse und Eier sein? Vegan und vegetarisch liegen voll im Trend. Es gibt neue Studien, die von etwa zehn Prozent Vegetariern und Flexi-Vegetariern, also Vegetariern die selten auch mal Fleisch essen, ausgehen. Sind dies die Ernährungs-Gesundheitsformeln schlechthin? Ernährung ist eine Komponente, kann aber nicht fehlende Bewegung und zu viel Stress ausgleichen, sagen Ernährungsmediziner wie Ute Gola und plädieren für eine gesunde Mischernährung: „Es müssen also nicht jeden Tag alle Vitamine auf einmal sein. Vielmehr geht es um die grundsätzliche Linie in der Ernährung. Ohne schlechtes Gewissen dürfen es dann auch mal Chips auf einer Party sein.“ Positiv sei auf jeden Fall, dass der vegetarische Trend dazu führt, dass pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Getreide mehr Aufmerksamkeit bekommen.

„Eine durchdachte vegetarische Ernährung ist eine gute und auch der Gesundheit dienlich. Wer aber einfach nur kein Fleisch und keinen Fisch isst, landet schnell beim Puddingvegetarismus, diese Ernährung enthält langfristig meist nicht genügend Nährstoffe“, sagt die Geschäftsführerin des Instituts für Ernährung und Prävention. So benötigt der Mensch unter anderem Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, um die Funktionstüchtigkeit des Körpers aufrechtzuerhalten. Wird auf bestimmte Produktgruppen verzichtet, fehlt etwas und muss anders aufgenommen werden. Mit dem Verzicht auf Fleisch fehlen wichtige Elemente wie Eisen, Zink, Omega 3, Jod und Vitamin B12. Fisch ersetzt Fleisch nicht nur, sondern ist für Omega 3, Jod und Vitamin D sogar noch ein besserer Lieferant. Wird aber auch auf Fisch verzichtet, fehlt eine weitere Nahrungsgruppe. Eier sind eine gute Omega-3-Quelle, Jod ist in Milchprodukten enthalten. Das steht aber nicht auf einem veganen Speiseplan.

Ute Gola empfiehlt, überwiegend pflanzlich, kombiniert mit tierischen Produkten und bunt essen. Das heißt, nicht jeden Tag das gleiche. Die Produkte sollten so frisch wie möglich sein, mit Convenience-Produkten sollte man sparsam umgehen. „Die Menschen sollten sich Zeit zum Essen nehmen und dabei spüren, was gut tut. Das hilft auch für das Sättigungsgefühl.“ Ein wichtiger Tipp, den viele nicht beherzigen: Frühstücken Sie! Es muss nicht viel sein, aber Frühstück und ein regelmäßiger Ess-Rhythmus sind eine wichtige Strategie, um das Gewicht zu halten.

Auch Clean Eating ist ein neuer Trend ohne Dogma, vielmehr mit sinnvollen Empfehlungen wie dem Verzicht auf Zusatzstoffe Weißmehl und Industriezucker. Er ähnelt der guten alten Vollwertkost, die man selber zubereitet und dann weiß, was man isst.



A-ROSA Scharmützelsee

Ob Golf, Tennis, Segeln oder Entspannen – das A-ROSA Scharmützelsee bietet für alle Altersgruppen den passenden Zeitvertreib. Die unberührte Natur ringsum und gutes Essen tun ihr Übriges.

Parkallee 1, 15526 Bad Saarow

Telefon +49(0)33631 - 70

Fax +49(0)33631- 62525

E-Mail scharmuetzelsee@a-rosa.de

Internet www.a-rosa.de

Leistungen/Angebote

- Kinderclub Rosinis mit Unterhaltungsprogramm für 3- bis 15-Jährige
- Babysitterangebote und Familienzimmer
- Drei 18-Loch-Golfplätze auf Weltklasse-Niveau
- Sechs Hallen- und sechs Außentennisplätze
- 152 Zimmer, davon 12 Suiten
- Eine Nacht im Doppelzimmer im A-ROSA Scharmützelsee gibt es bereits ab 89 Euro mit Frühstück

Grüne Idylle vor den Toren Berlins

Auch Kinder sind im A-ROSA herzlich Willkommen

Das A-ROSA Scharmützelsee liegt nur eine Autostunde von Berlin entfernt in einem weitläufigen Parkareal mit altem Baumbestand direkt am See. Es ist ideal für Wohlfühlstunden im großzügigen SPA oder für sportliche Herausforderungen beim Golf, Tennis oder auf dem Wasser. Das 4200 Quadratmeter große SPA erhielt erst Anfang 2015 eine „Frischkur“ und wurde aufwendig saniert. Auf den drei Ebenen plus Außenbereich gibt es neben drei Pools und sieben Saunen auch ein Hamam mit Rasulbad. Die Panoramafenster sorgen für einen freien Blick in die unberührte Natur am Scharmützelsee und schaffen eine wohltuende Atmosphäre.

22 Räume für Body- & Beauty-Anwendungen aus aller Welt sowie modernste Fitness- und Cardiogeräte machen das SPA zu einer wahren Gesundheits- und Wohlfühloase. Neben Entspannung und sportlichen Herausforderungen gibt es auch ein vielseitiges Unterhaltungsangebot für Groß und Klein. Und die drei Restaurants des Resorts vereinen zudem abwechslungsreiche Gaumenfreuden mit herrlichen Ausblicken in die Natur. Ein gemütlicher Treffpunkt ist die „Bar am Marktplatz“ mit Lounge und Kaminzimmer. Wo kann Entspannung schöner sein?



In einem eigenen Yoga-Raum wird für Entspannung und Dehnung gesorgt; die Zimmer sind großzügig und gemütlich eingerichtet. Das Marktrestaurant verwöhnt die Hotelgäste mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und abends mit einem leckeren Buffet. Ein Höhepunkt ist der großzügige SPA-Bereich.





CANN HARITONENKO; SYDA PRODUCTIONS) / SHUTTERSTOCK

Zweisamkeit als Paar hilft beim Stressabbau – aber nur, wenn der Partner nicht zum Wellness-Wochenende benötigt wurde

KUSCHELN oder QUATSCHEN

Wenn es um Wellness geht, dann steht das eigene Wohlbefinden im Mittelpunkt. Deshalb will gut überlegt sein, wen man beim Entspannen dabei haben möchte – lieber die beste Freundin, oder den Partner?

Pauline Krebs

Diplom-Psychologin Sandra Jankowski verrät, welchen Vorteil der Partner gegenüber der besten Freundin hat, aber auch, warum es gerade mit ihm beim Wellness-Wochenende kriseln kann.

Das Stresslevel ist mal wieder enorm hoch und es wird Zeit für eine Auszeit. Was hilft beim Entspannen?

Erholung und Stressbewältigung folgen sehr individuellen Vorstellungen. Studien haben gezeigt, dass Stressabbau am besten funktioniert, wenn unsere Aktivitäten einen Kontrast zum Arbeitsalltag bilden. Habe ich etwa einen körperlich anstrengenden Job, kann es erholend sein, mit einem Buch am Pool zu liegen. Spreche ich beruflich den ganzen Tag mit Menschen, brauche ich vielleicht Ruhe und Zeit für mich. Und sitze ich üblicherweise an einem Computerbildschirm, ist möglicherweise eine Radtour an der frischen Luft das Richtige. Je größer die Abwechslung zum kräftezehrenden Alltag, umso besser.

Gehen wir von einem klassischen Wellness-Wochenende aus. Mit wem entspanne ich am Pool, in der Sauna und bei Massagen besser – mit meiner besten Freundin oder mit meinem Partner?

Grundsätzlich ist wichtig, dass beide Lust darauf haben. Wenn ich meinen Partner dazu nötige, mit mir ein romantisches Wellness-Wochenende zu verbringen, obwohl er lieber feiern gegangen wäre, ist die Freundin die bessere Wahl. Der Vorteil mit dem Partner ist, dass man Zeit für Zweisamkeiten hat – und Sex hilft nachweislich dabei, das Stresshormon Adrenalin abzubauen. Mit der besten Freundin wäre vielleicht ein Sportkurs die Alternative, um einen ähnlichen Effekt zu erreichen.

Gibt es Risiken, wenn ich mich dafür entscheide, mit meinem Partner zu entspannen?

Oft sind die Erwartungen an ein solches Wochenende hoch und können entsprechend leicht enttäuscht werden. Zudem bringt die Erholung mit sich, dass ich mich auf mich selbst konzentriere und darauf, zur Ruhe zu kommen. Das klappt nicht sofort und führt eventuell zu Frustration oder dazu, dass ich nicht die ganze Zeit ein Gesprächsthema mit meinem Partner habe. Manche interpretieren das als Langeweile oder Mangel in der Beziehung. Dabei ist es vollkommen normal, dass man etwas Zeit benötigt, um runterzukommen und abzuschalten.

Was wäre der Entspannung denn zuträglicher?

Besser, als nur am Wochenende nach Erholung zu suchen, ist es, Körper und Geist regelmäßig und vor allem abends nach der Arbeit etwas Gutes zu tun. Sport oder Wellness eignen sich hier besonders, weil auch schon eine Stunde für ein wenig Entspannung sorgen kann. Zudem können sich Partner und beste Freundin so abwechseln und je nachdem, ob ich mehr Lust auf kuscheln oder quatschen habe, kann ich mir meinen Erholungsbegleiter aussuchen.



COACHING

Sandra Jankowski hat eine Praxis für Beratung, Coaching und Psychotherapie in Berlin und Zeuthen. Dort bietet sie auch Seminare zur Stressbewältigung an.

KRINÈS

BERLIN

Mode für Individualisten.



Wrap Dress

— Jetzt im Onlineshop entdecken —

shop.krinesberlin.de

CRINES DESIGN

Kurfürstendamm 38-39
10719 Berlin
Tel.: (030) 8877 4844

CRINES DESIGN

Friedrichstraße 154
10117 Berlin
Tel.: (030) 2064 8540

KRINÈS BERLIN

Marienplatz 5-6
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 5938 213

USHA BY KRINÈS

Karlstraße 28
76133 Karlsruhe
Tel.: (0721) 2930 1

www.krinesberlin.de

stadler

Deutschlands größtes Zweirad-Center

Tiefste Preise Deutschlands

Diese Geräte finden Sie auch im Internetvergleich nirgends günstiger.

Mit Full-Service vor Ort zum Testen! 0% Finanzierung bei allen Geräten möglich!*



Ergometer Kettler X-5

- Top-Sitzergonomie und tiefer Einstieg
- 8 Programme inkl. puls-gesteuertem Training
- großes, beleuchtetes Display für alle Funktionen
- 8 kg Schwungmasse
- Fettverbrennungs- und Fitnessprogramm

~~849.-*~~

642.-



Ergometer 8008 Race

- Widerstand von 25-800 Watt in 5 Watt Schritten einstellbar
- Programmierbare Grenzwerte für Watt, Puls, Trainingszeit und Distanz
- 40 Trainingsprogramme
- 10 pulsgesteuerte Programme
- Lenker und Sattel mehrfach verstellbar für perfekte Sitzposition

~~1199.-*~~

852.-

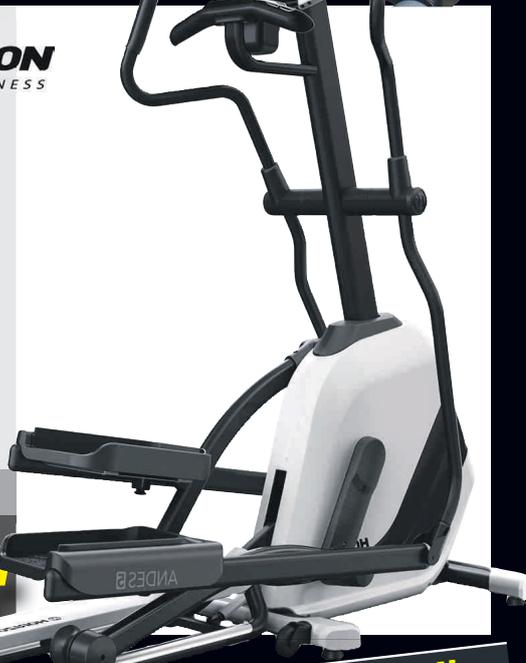


Crosstrainer „Horizon Andes 5“

- Ganzkörpertraining mit gelenkschonenden, elliptischen Bewegungsablauf
- 5,5" LCD Display mit 10 Trainingsprogrammen
- extra leichter Klappmechanismus
- hochwertiges ECB-Magnetbremssystem

~~1199.-*~~

972.-



Crosstrainer CTR 4

- drehzahlunabhängiges Induktionsbremssystem
- Widerstandsleistung von 25 - 400 Watt
- Trainingscomputer mit Permanentanzeige für 9 Funktionen
- Pulsgesteuertem Training
- große Schwungmasse für gesundes Trainieren

~~1199.-*~~

832.-



BERLIN Charlottenburg
Zweirad-Center Stadler Berlin GmbH
Königin-Elisabeth-Straße 9-23, 14059 Berlin, Tel: 030 303067-0
Mo-Do.: 10:00-20:00 Uhr Fr-Sa: 10:00-21:00 Uhr

2x in Berlin

BERLIN Prenzlauer Berg
Zweirad-Center Stadler Berlin Zwei GmbH
August-Lindemann-Straße 9, 10247 Berlin, Tel: 030 2007625-0
www.zweirad-stadler.de

2x in Berlin • Bremen • Hannover • Mülheim-Kärlich • Leipzig/Halle • Frankfurt • Mannheim • Nürnberg • Fürth • Regensburg • Straubing • Hammerau • München

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. * Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. ** Ehemalige unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. *** Bisheriger Verkaufspreis. 1) Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Vertragslaufzeit 10 Monate; Gebundener Sollzinssatz (jährl.) und eff. Jahreszins 0,00%; Vermittlung erfolgt in Deutschland für die Commerz Finanz GmbH, Schwanthalerstr. 31, 80366 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die Santander Consumer Bank GmbH, Donau City-Straße 6, 1220 Wien