

Ungarns bestes Wellnesshotel, das Spirit Hotel Thermal Spa ^{*****superior} an den Sieben Seen von Sárvár, verbindet Urlaub mit neuen ganzheitlichen Gesundheits-Programmen

Dem Stress ein Schnippchen schlagen – und sich für den Rücken wieder entzücken

Nur auf Diagnose setzen, ist für Dr. Ákos Tatár zu wenig, um den Menschen in all seinen Facetten zu erfassen. Nach Berlin, den Bahamas und einer zusätzlichen TCM-Ausbildung ist der Mediziner mit dem ganzheitlich-persönlichen Ansatz derzeit im Spirit Hotel Thermal Spa im Österreich-nahen Sárvár leitend tätig. Die neuen Gesundheitsprogramme im besten Wellnesshotel Ungarns hat er so konzipiert, dass sie sich leicht und mit wenig Zeitaufwand in einen Erholungs-Urlaub integrieren lassen. Er kombiniert dabei ausgesuchte Diagnostik mit einer intensiven Betrachtung der Stärken und Schwächen des jeweiligen Menschen, betrachtet Körper, Psyche und soziales Umfeld. Ziel ist eine ganzheitliche Stärkung des Gleichgewichts, um langfristig vital und gesund zu bleiben. Im Zentrum der neuen, von drei (deutschsprachigen) Ärzten betreuten mySPIRIT-Programme stehen zwei gesundheitliche Hauptprobleme unserer heutigen Gesellschaft: Stresskrankheiten wie Burnout und die „Volkskrankheit“ Rückenschmerzen. Dabei werden individuelle Schwachstellen aufgezeigt und eine Vielzahl von Therapie-Methoden eingesetzt – inklusive Anregungen für einen gesünderen Lebensstil. Und das angenehmerweise im Rahmen eines luxuriösen Wellnesshotels in unberührter Natur.

In dieser Umgebung kommt Stress erst gar nicht auf – und das hauseigene Heilwasser tut zudem nicht nur den Gelenken, sondern auch der Seele gut. Das erste der mySPIRIT-Gesundheitsprogramme hat sich auf die Fahnen geschrieben, die „Spirale“ zu stoppen, die in einen Burnout führt. Burnout gilt als Zustand emotionaler, physischer und mentaler Erschöpfung, die auf übermäßigen und dauerhaften Stress zurückzuführen ist. Unsere Leistungsfähigkeit nimmt ab, wir haben keine Energie und bewältigen die alltäglichen Aufgaben nicht mehr. Dazu kommt das Gefühl, ausgebrannt zu sein, irgendwann sogar Hilf- und Hoffnungslosigkeit. Hier greift das MySPIRIT-Burnout-Programm (ab 5 Nächten/ ab € 843 pro Person) ein und will mit vielfältigen Ansätzen dabei helfen, das Leben wieder in normale Bahnen zu lenken.

Neben Herz-Checks und speziellen HRV-Messungen, die Rückschlüsse auf den Zustand des autonomen Nervensystems zulassen, sowie einer individuellen Betrachtung von Körper, Psyche und Umfeld setzt eine Vielzahl von Therapieanwendungen darauf, dem Stress ein Schnippchen zu schlagen. Die BEMER Magnet-Therapie etwa kann die Mikrozirkulation und somit die Nervenfunktionen anregen, die mySPIRIT-Massage sorgt durch sanfte Berührung für Endorphin-Ausschüttungen, die Kriosauna gibt den Kälte-Kick für mehr Durchblutung und kann (wie das tägliche Sport- und Fitnessprogramm) den Parasympathikus stimulieren. Wer will, darf zudem

beim Floating in die Tiefenentspannung eintauchen. Nicht zuletzt wird die Kraft der Mineralstoffe gezielt eingesetzt – etwa bei einer entspannenden Thalio Meer Magnesium-Packung und einer Medical Wellness Remineralisierungspackung mit Calcium für eine gute Nervenfunktion.

Stress kann sich bei vielen Menschen aber auch auf den Rücken schlagen – nicht umsonst zählen Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden überhaupt. Kein Wunder: Während wir vielleicht 8 Stunden am Tag arbeiten, bringt es die Muskulatur der Wirbelsäule und des Rückens auf ganze 24 Stunden. Schreibtischarbeit und Bewegungsmangel kommen dazu. „Die Wirbelsäule“, erklärt Dr. Tatár, „beeinflusst unser gesamtes Wohlbefinden, denn ihr Zustand wirkt sich sogar auf die Funktion der inneren Organe aus.“ Im Fokus des zweiten mySPIRIT Gesundheitsprogrammes steht demnach die Wirbelsäule (ab 3 Nächten/ ab € 580 pro Person) – mit dem Ziel, Rückenbeschwerden aller Art zu lindern und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern.

In der Diagnostik wie der Behandlung setzt das Wirbelsäulen-Programm hier unter anderem auf den SpineLiner. Durch leichte Impulse können mit diesem Gerät Verspannungen in allen Bereichen der Wirbelsäule nicht nur gezielt erkannt, sondern auch gelöst werden – ohne Stabilitäts-Einbußen. Die Wirbelsäule strecken und gleichzeitig die Bandscheiben entlasten: dabei leisten zwei ungarische Erfindungen wertvolle Dienste. Die „Fledermausliege“ dehnt und lockert die Wirbelsäule und die Stützmuskulatur, im Gewichtsbad dagegen kommen in einem speziellen Becken mit warmem Wasser die Kombination aus Zugkraft und dem Auftrieb dem Wassers zum Einsatz. Somit kann etwa bei Bandscheibenvorfällen der unter Druck stehende Nerv befreit werden – und die ausgetretene Bandscheibe kann wieder ihre ursprüngliche Lage einnehmen. Muskelschmerzen lindern ist mit einem Sprudelbad mit Unterwasserstrahl-Massage möglich, etwa im Bereich der Halswirbelsäule. Eine Schlammpackung ist für die Muskelentspannung gut, bei Entzündungen wählt man eine Ritexpackung. Die Kriosauna, die (hier zum Schmerzstillen eingesetzte) Magnetfeldtherapie und Peelings wie Packungen zum Remineralisieren können zusätzlich unterstützen. Besonders wichtig aber ist das individuelle Sportprogramm – von der McKenzie Wirbelsäulengymnastik bis zum Pilates. So kann man im Urlaub ganz einfach und mit wenig Zeitaufwand dafür sorgen, dass der eigene Rücken wieder für Entzücken sorgt.

A propos: Freuen darf man sich nicht zuletzt über 22 stylisch inszenierte Becken drinnen wie draußen, eine Spa Oase mit 10.000 m² auf verschiedenen Ebenen und kulinarische Akzente.

*Infos: Spirit Hotel Thermal Spa****^{superior}, H-9600 Sárvár, Vadkert krt. 5, Tel: + 36 95 889 500, www.spirithotel.hu, info@spirithotel.hu*

5460 Zeichen (mit Leerzeichen)

Texte/ Bilder zum Download unter www.pressegroup.com! Veröffentlichung gegen Belegexemplar!



Pressebetreuung: Barbara Angerer-Winterstetter, **Pressegroup.com**, Firmensitz: Löwengrube 10, 80333 München, Büro: Ludwigstr. 9, 86316 Friedberg/Bayern, Tel +49/89/418 518-91, dialog@pressegroup.com, www.pressegroup.com