



So wird Mental Wellness nachhaltig wirksam: Fachbuch von Diana Sicher-Fritsch, MSc zum ganzheitlichen Konzept im MentalSpa Resort Fritsch oberhalb von Bregenz erschienen

## **Mental Wellness – wissenschaftlich fundiert**

*Das MentalSpa Resort Fritsch am Berg setzt schon seit Jahren mit Erfolg auf ein ganzheitliches Wellness-Konzept, das klassische Wellnessangebote mit Mental Wellness verbindet. „In den nächsten Jahren wird die Entwicklung hin zu mehr Gesundheit, zu mehr Achtsamkeit deutlich spürbar sein – gerade auch bei der jüngeren Generation“, sagt Gastgeber Thomas Fritsch. Und ergänzt: „Alle Gesundheit beginnt im Kopf. Hier haben wir gute Chancen, unseren Gästen eine Fülle an Lebensstilveränderung zu vermitteln“. Doch gerade in einer Zeit, in der viele Halb-Wahrheiten in Umlauf sind, ist es besonders wichtig, die Grundlagen des Fritsch-Konzepts wissenschaftlich zu untermauern. Wie mit dem soeben erschienenen Fachbuch „Mental Wellness am Beispiel des OASE-Gesundheitsmodell©“ von Diana Sicher-Fritsch, MSc im (Springer Verlag), das unter anderem beim Wellness-Innovations-Award nominiert worden. Das Buch beschäftigt sich mit dem von Diana Sicher-Fritsch entwickelten OASE- Gesundheitsmodell©, das Wellness und Gesundheit mit psychosozialer Beratung kombiniert – mit dem Ziel einer nachhaltigen Gesundheitsprävention, die das Spannungsfeld zwischen Belastbarkeit und gefühlter sowie realer Belastung minimiert. Untersucht wurde die Kombination von Gesundheitsbehandlungen aus der klassischen Wellness mit psychosozialer Beratung, unter Berücksichtigung von Ernährung und Bewegung in Ergänzung mit medizinischen Biofeedback-Anwendungen. Die Forschungsergebnisse zeigen eindrucksvoll die Bedeutung der Kombination von mentaler, emotionaler und körperlicher Gesundheit für ein ganzheitliches, nachhaltiges Wohlbefinden, bei dem die Prävention stets im Vordergrund steht.*

Mental Wellness hat in den letzten Jahren zwar sehr an Bedeutung zugenommen, blieb aber bisher absolut undefiniert. Daher seien wissenschaftlich fundierte Informationen über Konzepte und Durchführungsmöglichkeiten von zukunftssträchtigen Modellen in der Hotelbranche nötig. „Einzelne Bereiche aus dem Wellness-Umfeld, wie zum Beispiel die Wirkung von Saunen, Massagen, Ruhe und Waldbaden wurden bisher, isoliert voneinander, sehr gut erforscht. Einzigartig ist aber die Verbindung vieler einzelner Komponenten, sowie die Einbeziehung der

psychosozialen Beratung, zu einem ganzheitlichen Gesundheitsmodell, welches in Theorie und Praxis erforscht wurde und dessen hohe und langanhaltende Wirksamkeit, belegt werden konnte“, heißt es im neuen Fachbuch.

Besonders wichtig war es für Diana Sicher-Fritsch, den „Wohlfühl-Effekt“, den Menschen im Mental Wellness-Urlaub nach dem OASE-Gesundheitsmodell<sup>©</sup> spüren, zu erforschen, um ihn wissenschaftlich belegen zu können. „Gezeigt hat sich, dass Menschen den Alltag verlassen um an einem geschützten Ort Kraft schöpfen zu können“, so Diana Sicher-Fritsch. Das sei die Basis, die Vieles ermögliche. Ziel sei es, den Menschen einen Raum zu geben, um zu regenerieren und sich Strategien zurecht zu legen, welche künftig den Alltag erleichtern, um mit Belastungen besser umgehen zu können.

Quasi ein „Urlaub zum Mitnehmen“. Die dadurch verbesserte Lebensqualität sorgt dafür, dass die Gäste – getreu dem Fritsch-Motto – glücklich, gelassen und gesund sind. Und es auch bleiben. Denn zahlreiche Komponenten aus den Bereichen Wellness und Gesundheit führen im individuell geplanten Zusammenspiel dazu, dass der Mental-Wellness-Urlaubseffekt nicht nur kurz anhält, sondern über Jahre hinweg eine nachweisliche Verbesserung der Lebensqualität bringt.

*Infos zum Buch: Titel: **Mental Wellness am Beispiel des OASE-Gesundheitsmodells<sup>©</sup>**,  
Psychosoziale Beratung als Basis eines ganzheitlichen Mental-Wellness-Konzepts; Autor/en: Diana  
Sicher-Fritsch; ISBN: 3658364912; 1. Aufl. 2022, Springer-Verlag GmbH*

*Infos zum Hotel: 4 Sterne **MentalSpa Resort Fritsch am Berg**, Buchenberg 10, A-6911  
Lochau (Bregenz) am Bodensee, Tel: +43 5574 43029, [www.fritschamberg.at](http://www.fritschamberg.at)*

Text- & Bilder-Download unter [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com) (Veröffentlichung gegen Belegexemplar)



Presse: Barbara Angerer-Winterstetter, Tel +49/89/418 518-91, [dialog@pressegroup.com](mailto:dialog@pressegroup.com)