



MentalSpa-Resort Fritsch am Berg

"Bei uns sieht man die Welt von oben", sagt Diana Sicher-Fritsch. Den Bregenzer Hausberg Pfänder im Rücken für Ruhe und Kraft, den Bodensee und die Schweizer Berge im Blick für Weitsicht, dazu viel persönlicher Freiraum inmitten der Natur: beste Voraussetzungen, um im MentalSpaResort Fritsch am Berg Mentales in die Wellness zu bringen. Als "Expertin für leichtes Leben" und Autorin hat Diana Sicher-Fritsch auf wissenschaftlicher Basis ein ganzheitliches Mental-Wellness-Konzept für Körper, Geist und Emotionen entwickelt, das Beratung mit Wellness-Vergnügen kombiniert. Das leichte, unbeschwerte "Fritsche"-Gefühl ist nachzuspüren im Resort mit stylisch-zurückhaltender Architektur, blau leuchtendem Pool und SPA sowie seinen 42 Zimmer wie Suiten – adults only (ab 16 Jahren). Es schafft einen Lebensraum, der Erholung vom Alltag verspricht. Ziel: Das Leben genießen und eine neue Leichtigkeit spüren. Um "glücklich, gelassen und gesund" zu bleiben. Für Ihre Leistungen im SPA wurde Diana Sicher-Fritsch übrigens schon mehrmals beim "European Health & Spa-Award" ausgezeichnet. Neu sind 2023 Lebensthemen-Arrangements, die im Rahmen eines entspannten Urlaubs durch oder beim Übergang in eine neue Lebensphase begleiten wollen.

4 Sterne MentalSpaResort Fritsch am Berg, Buchenberg 10, A-6911 Lochau (Bregenz) am Bodensee, Tel: +43 5574 43029, www.fritschamberg.at





AUGEN-WELLNESS

Mit Weitblick über den Bodensee und in der Wellness-Branche: MentalSpa Resort Fritsch am Berg

Auch morgen noch kraftvoll sehen: Fritsch am Berg bietet die erste Augen Wellness

Bei neuen Eindrücken und Informationen sind zu 80 Prozent unsere Augen gefordert, dazu kommen Bildschirmarbeit und Handynutzung. Angesichts dessen, was Augen täglich leisten müssen, ist es beinahe verwunderlich, dass sie im breiten Wellness-Angebot bislang vernachlässigt wurden. So ist das MentalSpa Resort Fritsch am Berg oberhalb von Bregenz am Bodensee wohl das erste, das eine neue, innovative und fundierte "Augen Wellness" als Teil einer ganzheitlichen Gesunderhaltung anbietet. Das stylische MentalSpa Resort ist mit seinem Weitblick über den Bodensee genau der richtige Ort dafür, denn im Rahmen eines entspannten Wellness-Urlaubs geht es hier zudem ums aktive Mitgestalten der Gesundheit der Zukunft. "Natürlich können wir damit keinen Besuch bei AugenärztInnen ersetzen", stellt MSc Diana Sicher-Fritsch klar, die das wissenschaftliche Fundament der neuen "Augen Wellness" liefert und sich als Autorin ("Mental Wellness am Beispiel des OASE-Gesundheitsmodell@", Springer-Verlag) wie als Best Spa Manager in Europe ("European Health & Spa-Award") einen Namen gemacht hat: "Präventive Maßnahmen sorgen dafür, dass wir auch morgen noch kraftvoll sehen können". Im Zentrum des ganzheitlichen Programms stehen Beratung und Seh-Trainings. Etwa für Sehkraft und Fokussierung, fürs Sichtfeld und für die Entspannung. Dazu kommen Elemente aus der Licht-Therapie, die zur allgemeinen Gesundheitsförderung durch die Augen aufgenommen wird und auf Stimmung, Schlaf und die Vitamin D-Produktion Einfluss hat. Aber auch Selbsttests zur Augengesundheit, ein individueller Trainingsplan für den Alltag – und Ernährungs-Infos, weil selbst das Auge mitisst. Entlastend wirken nicht zuletzt die "Blick-Balance"-Massagen.

Haben die Augen Stress, hat unser Gehirn Stress. Die Konzentration lässt nach, Kopfschmerzen und das Gefühl unter Druck zu stehen können sich einstellen. "Die Wechselwirkung zwischen Stress und Sehen kann einen Teufelskreis auslösen: Der Stress kann das Sehvermögen beeinträchtigen, was wiederum zu mehr Stress führt. Langfristig kann also chronischer visueller Stress zu Verschlechterung der Augen führen und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen", erklärt Diana Sicher-Fritsch. Augengesundheit als Teil einer ganzheitlichen Gesunderhaltung ist daher kein Kann, sondern ein Muss fürs MentalSpa Resort Fritsch am Berg. Regelmäßige Pausen, Augenübungen und eine angemessene Sehhilfe können helfen, solche Belastungen zu minimieren und das visuelle Wohlbefinden zu verbessern. Beim neuen Programm "Augen Wellness" im Fritsch am Berg unterstützen speziell geschulte MitarbeiterInnen in der Beratung und während des Trainings, das als Präventionsmaßnahme die Augengesundheit fördern soll. Unter dem Motto "Sicht-Bar" gibt es nach einer umfassenden Beratung mit Selbsttests einen Trainingsplan für individuelle Bedürfnisse und Tools für zuhause. Auch fürs "Seh-Food" mit Lutein, Vitamin C, Omega 3-Fettsäuren, Zeaxanthin & Co, das gut ist für die Augengesundheit.



Augen-Trainings - für Sehkraft, Dehnung & Entspannung

Die Augenübungen selbst kommen aus der Neuro-Athletik und trainieren unterschiedlich die Augen-Fitness. Die vier Trainingseinheiten sind wie alle Spa- & Gesundheitsanwendungen im MentalSpa Resort von Berg, See, Wald und Wiese inspiriert, die das Resort umgeben und das typische Fritsch-Gefühl ausmachen. "Sicht-Kraft" (Berg) meint Übungen für Sehkraft und Fokus, die für eine Optimierung der visuellen Leistungsfähigkeit sorgen können. "Sicht-Feld" (See) fokussiert die Dehnung des Auges, setzt auf Spannungsreduktion durch größere Flexibilität der Augenmuskulatur und kann mittels Blickschulung eine Erweiterung des Sichtfeldes bewirken. Wer eine Gleitsichtbrille trägt, könnte das Phänomen kennen: Sie schränkt das Gesichtsfeld ein, weil das Auge gerne im "sehscharfen" Sichtfenster-Bereich unten verweilt. Die Folge: Wir nehmen einiges nicht oder unscharf wahr und müssen häufiger den Kopf bewegen, um das zu sehen, was wichtig ist – etwa im Seitenspiegel des Autos. "Das wiederum nimmt das Gehirn als Angriffs- oder Flucht-Handlung wahr", erklärt Diana Sicher-Fritsch: "Die Folge? Stress!" Auf Regeneration, Augenpflege und Entspannungsübungen bei trockenen und gestressten Augen ist dagegen das Augen-Training "Sicht-Schutz" (Wald) gerichtet.

Elemente aus der Licht-Therapie über die Augen: Vitamin D, Stimmung & Schlaf

In "Sicht-Licht" (Wiese) geht es schließlich um Licht, das über die Augen aufgenommen wird und in vielerlei Hinsicht der Gesundheitsförderung dient. Hier wird mit Elementen aus der Licht-Therapie gearbeitet und Farblicht apparativ eingesetzt. Ist doch Licht nicht nur essentiell für die Vitamin D-Produktion des Körpers, sondern auch für unsere Stimmung: Es unterstützt die Bildung des Glückshormons Serotonin, aus dem der Körper wiederum Melatonin produziert, das für einen guten Schlaf sorgt. Mit Licht lassen sich zudem chronobiologische Prozesse des Körpers wie etwa Stoffwechsel, Regeneration und Energiehaushalt steuern. So hängen all diese Themenfelder eng mit dem Sehen zusammen. Als Abrundung des neuen "Augen Wellness"-Programms gibt es im Fritsch-Spa eine spezielle Augenmassage "Blick-Balance". Sie kann die Augenmuskulatur entspannen, die Durchblutung verbessern, die Augenbelastung minimieren und die Lymphdrainage fördern. Und nicht zuletzt sorgen Achtsamkeitswanderungen auf dem Pfänderrücken oberhalb von Bregenz für neue Blickwinkel und Klangschalen-Meditationen für innere Bilder.













«BEST SIGNATURE TREATMENT» EUROPEAN HEALTH & SPA AWARD 2023

Hohe Auszeichnung fürs MentalSpa Resort Fritsch am Berg/ Lochau bei Bregenz

Der Wellness-Innovations-Oscar geht ans Fritsch am Berg!

Fürs kürzlich eingeführte Programm "Menopause - Qualität in den Wechseljahren" hat das MentalSpa Resort Fritsch am Berg oberhalb von Bregenz/Bodensee gestern in Wien den European Health & Spa Award fürs "Best Signature Treatment" gewonnen. "Eine komplett neue, umfassende Herangehensweise an das Thema", heißt es in der Laudatio. Das Programm ist eine individuell an die jeweilige Frau anpasste Ergänzung zur Schulmedizin. Mit Tipps für einen neuen Umgang mit Symptomen und Herausforderungen. Übrigens: Für Männer gibt es parallel dazu das Arrangement "Der Mann in Veränderung". Der European Health & Spa Award ist wie der Oscar für die Filmbranche ebenfalls einzigartig und die höchste Auszeichnung für Wellnessunternehmen und -innovationen in Europa. Er gilt als der erste unabhängige europäische Award mit strengster Beurteilung für Gesundheits- und Spalnnovationen.

In der Laudatio wurde hervorgehoben, wie neu und innovativ Diana Sicher-Fritsch das Thema angeht: "von der Perspektive wie von der Methode her". Es sei nicht nur eine umfassende Erforschung des eigenen Körpers, sondern gebe auch professionelle Tipps für alles, was sich in dieser Zeit für Frauen ändert: "Beziehungen zu Partner, Kindern und Eltern, aber auch Karrieren und natürlich die Sexualität." Frauen würden hier "in einer angenehmen Hotel-Atmosphäre professionell in eine neue Lebensphase geleitet".

"Es ist ein Preis fürs ganze Team", freut sich Diana Sicher-Fritsch, die bereits zum dritten Mal den begehrten Branchenpreis fürs "Best Signature Treatment" abholen konnte. Warum es jetzt an der Zeit sei, das Thema Menopause zu thematisieren? "Wir haben jetzt eine Generation von Frauen, die sehr selbstbewusst in die Öffentlichkeit geht und zu dem steht, was sich verändert."

Doch der Umgang mit Symptomen wie etwa Hitzewallungen, Schlafstörungen, Herzrasen und Veränderungen des Körpers wie der Lebensphase will gelernt sein. Um die Wechseljahre positiv und mit mehr Lebensfreude zu gestalten. Diana Sicher-Fritsch setzt hier auf Coachings, Biofeedback, Körperanwendungen, Personal-Training und Ernährungstipps. Übrigens: Für Männer gibt es parallel dazu das Arrangement "Der Mann in Veränderung".

Schon seit Jahren bringt das MentalSpa Resort Fritsch am Berg oberhalb von Bregenz am Pfänderrücken Mentales in die Wellness – mit einem ganzheitlichen Mental-Wellness-Konzept. Doch nun geht es um weitaus mehr: ums aktive Mitgestalten der Gesundheit der Zukunft.



MENTALSPA RESORT FRITSCH AM BERG ALLGEMEIN

<u>Einzigartig: Das MentalSpaResort Fritsch am Berg oberhalb von Bregenz vervollständigt den klassischen</u> <u>Wellness-Gedanken um die mentale Komponente</u>

Glücklich, gelassen und gesund am Auszeitort – mit Weitblick über den Bodensee

Wie wär's mit einem Perspektivenwechsel und Panoramablick auf den Bodensee, die Schweizer Alpen und über drei Länder? Diesen unvergleichlichen Weitblick kann in Ruhe von oben betrachten, wer im MentalSpaResort Fritsch am Berg logiert. Oberhalb von Bregenz am Pfänderrücken gelegen, gilt das Erwachsenenhotel (ab 16) mit seiner stylisch-zurück-genommen Architektur aus Glas und Holz zugleich als Eldorado für Designfans. Schafft aber auch einen Raum für Ruhe, Entspannung und Reflexionen. Das familiengeführte Resort mit 42 Zimmern, Juniorsuiten und Chalet-Suiten ist umgeben von Berg, See, Wald und Wiese – und kreiert einen Ort, an dem man das Leben in vollen Zügen genießen und Erholung vom Alltag finden kann. Regionalität und Saisonalität sind ebenso selbstverständlich wie die bio-zertifizierte Landwirtschaft am Pfänderhang und Naturkosmetik im Spa. Doch nicht nur die Freude an Ernährung und Bewegung in der Natur machen das Fritsch-Erlebnis aus: Schon seit Jahren bringt man im Fritsch Mentales in die Wellness – mit einem ganzheitlichen Mental-Wellness-Konzept für Körper, Geist und Emotionen. Das Ziel: "glücklich, gelassen und gesund" zu bleiben und aktiv die eigene Gesundheit gestalten. Deshalb sind alle Arrangements individuell auf Bedürfnisse und Lebensthemen abgestimmt. Und werden unterstützt durch zusätzliche Anwendungen aus den Bereichen Wellness, Mental & Gesundheit, die gerade guttun. Fürs wissenschaftliche Fundament sorgt dabei MSc Diana Sicher-Fritsch, die sich in den letzten Jahren nicht nur als "Expertin für leichtes Leben" und Autorin ("Mental Wellness am Beispiel des OASE-Gesundheitsmodell©", Springer-Verlag), sondern unter anderem auch als Best Spa Manager in Europe beim "European Health & Spa-Award" einen Namen gemacht hat. Ganz aktuell: Fürs kürzlich eingeführte Programm "Menopause - Qualität in den Wechseljahren" hat das MentalSpa Resort Fritsch am Berg den European Health & Spa Award fürs "Best Signature Treatment" gewonnen.

"Lebensphasen und Lebensübergänge halten viele Überraschungen für uns bereit", sagt Diana Sicher-Fritsch: "Mit unseren Lebensthemen-Arrangements wollen wir im entspannten Rahmen eines Urlaubs ein Stück weit auf dem Weg durch oder beim Übergang in eine neue Lebensphase begleiten". Mental Wellness ist die Spezialität im Fritsch am Berg: Sie erweitert den klassischen Wellness-Fokus auf Geist und Verstand. So gibt es neben Wellness Angeboten zum rundum Wohlfühlen Mental-Angebote für weniger Druck im Alltag, ganzheitliche Gesundheitsangebote für mehr Belastbarkeit und Lebensthemen-Arrangements. Etwa zu Business- oder Beziehungsthemen, für eine Auszeit zur Selbsterfahrung und -reflexion oder für mehr Lebensqualität in der Menopause. Als "Expertin für leichtes Leben" kombiniert Diana Sicher-Fritsch, MSc in ihrem OASE-Gesundheitsmodell psychosoziale Beratung mit klassischem Wellness-Vergnügen. Ziel des wissenschaftlich fundierten, ganzheitliche Ansatzes ist, im geschützten Rahmen eines Wellness-Urlaubs sowie in entspannter Atmosphäre mit individuellen und personalisierten Kurzzeitinterventionen die Lebensqualität nachhaltig zu



verbessern. Dabei werden zum Beispiel medizinische Biofeedback-Messungen und -Trainings mit Tipps zur Lebensstilveränderung und der Wirkung etwa von passenden Massagen und Körperanwendungen kombiniert.

Mit dem Wellness-Wesenstest eigene Wohlfühl-Bedürfnisse erkennen

Die Spa- & Gesundheitsanwendungen sind dabei jeweils von Berg, See, Wald und Wiese inspiriert, die das Resort umgeben. Doch was tut individuell gut? "Die vier Themenbereiche zeigen auf, was uns umgibt, geprägt hat und stärkt", erklärt Diana Sicher-Fritsch. Ein Wellness-Wesenstest, der schon vor Anreise gemacht werden kann, hilft dabei herauszufinden, welche Behandlungen jeweils unterstützen und welche ausgleichen. Zudem lässt die Wellness-Anlage selbst Herzen höherschlagen – unter anderem mit Finnischer Sauna, Sanarium, Infrarot-Kabine, Sole- und Aroma-Dampfbad und dem dunkelblau leuchtenden Pool. Herrlich, diese Wellness-Wohlgefühle und die neu errungene Leichtigkeit der Gedanken: Wertvolle Inspirationen, die Körper und Geist helfen, selbst in fordernden Zeiten fri(t)sch und fit zu bleiben!

Freude an Ernährung, Natur und am persönlichen Freiraum im Auszeitort

A propos Freude: Die macht im Fritsch auch die Ernährung, vom Frühstück übers Spa-Buffet bis zum Dinner in 5 Gängen. Die Küche von Chefkoch Franz Fritsch kombiniert dabei Klassik und Leichtigkeit: Mit viel Freiheit stellt man sich hier seine Gänge selbst zusammen – je nach gewünschter "Leichtigkeit" pur oder mit Beilagen. Eine gesunde, leichte Küche mit mehr Gemüse, weniger Kohlenhydraten und viel frischem Geschmack. Wer will, bekommt ebenso Klassiker wie Kaiserschmarrn und Kässpätzle. Sensibilisiert durch die eigene Landwirtschaft beginnt jedes Gericht mit der Auswahl regionaler, saisonaler und hochwertiger Produkte. Stolz ist Restaurantleiterin und Sommelière Beate zudem auf ihren unglaublichen Weinkeller mit Schwerpunkt Österreich und 180 Weinen von 70 Winzern. Als "Beilage" gibt's im Panorama-Restaurant und auf der Sonnenterrasse herrlichsten Bodensee-Blick. Freude an der Bewegung bringen Wanderungen direkt am Pfänderhang ebenso wie Spaziergänge am See, aber auch Personal Training und Fitness im Haus.

Denn das Fritsch ist ein wohltuender Auszeitort, an dem sich niemand muss, aber sich jede/r genau das holen kann, was gerade zum Leben wichtig ist! Sei es der eigene Freiraum und die eigene Freizeit, sei es Unterstützung bei Lebensthemen mit MentalSpa-Arrangement. Die Wohn-Möglichkeiten im Hotel helfen dabei mit, eigene Bedürfnisse zu erfüllen: Das Wohngefühl in den Zimmern etwa unterstützt den Wunsch nach Nähe, die acht neuen "Freiraum"-Suiten den nach privatem Rückzug, der gerne etwas mehr auf Distanz geht. Wie die modernen, 40 qm großen Chalets, nur ein paar Schritte unterhalb des Haupthauses, die mit Sichtachsen zum See und 3,50 m Höhe Raum schaffen für offenes Denken im MentalSpa-Resort.







MENOPAUSE - MIT MEHR LEBENSFREUDE DURCH DIE WECHSELJAHRE

<u>Die Gesundheit der Zukunft aktiv mitgestalten: Das MentalSpa Resort Fritsch am Berg widmet sich wesentlichen</u> <u>Lebensthemen / Start mit neuem Menopause-Arrangement</u>

Aktiv steuern statt aushalten: Mit mehr Lebensfreude durch die Wechseljahre

Weitblick ist es, was das MentalSpa Resort Fritsch am Berg oberhalb von Bregenz am Pfänderrücken auszeichnet. Und damit ist nicht nur das unvergleichliche Dreiländer-Panorama über den Bodensee und die Schweizer Berge gemeint, sondern auch die inhaltliche Ausrichtung: Schon seit Jahren bringt man im Fritsch Mentales in die Wellness – mit einem ganzheitlichen Mental-Wellness-Konzept für Körper, Geist und Emotionen. Unterstützt von purer Natur und stylisch-zurück-genommener Architektur schafft das adults only-Hotel (ab 16) unter dem Motto "glücklich, gelassen und gesund" einen Lebensraum, der Erholung vom Alltag verspricht. Doch es soll noch um weitaus mehr gehen: ums aktive Mitgestalten der Gesundheit der Zukunft. Als ersten Schritt fokussiert MSc Diana Sicher-Fritsch Lebensthemen – und startet mit einem neuen Arrangement zum Thema "Menopause – Mit Lebensqualität durch die Wechseljahre", das die Schulmedizin ergänzen soll. Stets individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten werden Coachings, Biofeedback, Ernährungstipps, spezifische Körperanwendungen und Personal Training eingesetzt. Denn es geht darum, Einfluss zu nehmen auf die Anforderungen dieser weiblichen Lebensphase. Weil aktives Steuern besser ist als passives Aushalten.

"Lebensphasen und Lebensübergänge halten viele Überraschungen und Hürden für uns bereit", sagt MSc Diana Sicher-Fritsch, die sich in den letzten Jahren nicht nur als "Expertin für leichtes Leben" und Autorin ("Mental Wellness am Beispiel des OASE-Gesundheitsmodell©", Springer-Verlag), sondern unter anderem auch als Best Spa Manager in Europe beim "European Health & Spa-Award" einen Namen gemacht hat. Ihre neuen Lebensthemen-Arrangements wollen im Rahmen eines Fritsch-Urlaubs "ein Stück weit auf dem Weg durch oder beim Übergang in eine neue Lebensphase begleiten".

Menopause: Neuen Umgang mit Symptomen lernen

Alle Arrangements sind dabei immer als Ergänzung zu eventuell nötigen ärztlichen Behandlungen zu sehen. Was fürs Thema Menopause bedeutet: Statt um die medizinische oder hormonelle Behandlung geht es um die Frage, wie Frau mit mehr Lebensqualität die Wechseljahre positiv erlebt. Durch eine fordernde Zeit, in der der eigene Körper plötzlich verrücktspielt. Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Muskelschmerzen und Reizbarkeit können den Alltag belasten. "Bereits im Vorfeld besprechen wir individuelle Bedürfnisse, bestimmen die Inhalte und können somit aktiv Einfluss nehmen, was sich verändern soll," sagt Diana Sicher-Fritsch. Denn der Umgang mit Symptomen wie etwa Hitzewallungen, Schlafstörungen, Herzrasen und Veränderungen des Körpers will gelernt sein. Um die neue Lebensphase der Wechseljahre positiv und mit mehr Lebensfreude zu gestalten. Diana Sicher-Fritsch setzt hier auf Coachings und Biofeedback-Training. Schon gewusst, dass es gegen die gefürchteten Hitzewallungen nicht nur Kühlsprays, sondern auch Mentaltechniken gibt, die den Körper



kühlen? Und dass es nicht nur auf die richtige Wahl der Kleidung, sondern auch aufs passende Essen ankommt? Das Motto von Diana Sicher-Fritsch: "Gute Vorbereitung auf eine herausfordernde Situation ist alles".

Deshalb gibt's im Rahmen des Fritsch-Kulinariums beim Chef's Table spannende Tipps, was Ernährung bewirken kann. Nicht nur wärmen und kühlen, sondern auch zum Beispiel im Hinblick aufs steigende Osteoporose-Risiko in der Menopause. Die Balance zwischen Gewicht und Genuss kann dabei ebenfalls Thema sein. Beim abendlichen Dinner darf selbst entschieden werden, was Freude macht: Gänge lassen sich frei zusammenstellen, pur oder mit Beilagen. Chefkoch Franz Fritsch setzt auf mehr Gemüse, weniger Kohlenhydrate und viel frischem Geschmack aus regionalen, saisonalen und hochwertigen Produkten. Wer will, bekommt ebenso Klassiker wie Wiener Schnitzel und Kaiserschmarrn. Weil auch eine Wellness-Sünde gut sein kann für die Seele.

Veränderte Lebensrollen, Hautpflege & sinnvolle Bewegung

A propos: Auch die Haut braucht in den Wechseljahren spezielle Aufmerksamkeit, besonders wenn sie trocken wird. Eine "Morgentau"-Gesichtsbehandlung vitalisiert und sorgt für Lebensfreude, die man sehen kann. Als Ganzkörper-Ritual mit Peeling, nährender Packung und entspannender Wohlfühlmassage sorgt die "Walderlebnis" Ganzkörper-Zeremonie für ganz viel Balance und Regeneration. Und das "See-Personal-Training" bringt nicht nur ein positives Körpergefühl, sondern auch individuelle Tipps für sinnvolle Bewegung in den Wechseljahren. Nicht zuletzt nimmt sich Diana Sicher-Fritsch im Coaching auch die veränderten Lebensrollen vor. "Denn gerade, wenn der Wandel in uns beginnt, verändert sich auch im Außen wieder einmal vieles". Etwa, wenn gleichzeitig zur Menopause die Kinder aus dem Haus gehen, die Partner-Beziehung neu definiert werden muss, berufliche Veränderungen anstehen oder Angehörige gepflegt werden müssen.

Das neue Arrangement "Mit Lebensqualität durch die Menopause" ist ab sieben Übernachtungen buchbar und kostet (ohne Logis/HP) pro Person für Coachings und Anwendungen inkl. Unterlagen 1.218 Euro. Es will im entspannenden Urlaubsumfeld Zeit und Raum geben, die Veränderungen im Innen und Außen zu reflektieren. Und gemeinsam Strategien erarbeiten, die es Frauen ermöglichen, positiv, entspannt und gesund durch die Wechseljahre zu gehen.













NEUE FREIRAUMSUITEN – 2022 ERÖFFNET

<u>Einzigartig:</u> Das MentalSpa Resort Fritsch am Berg oberhalb von Bregenz besitzt einen architektonisch wie konzeptionell ungewöhnlichen Suiten-Neubau mit Bodenseeblick

Neuer Freiraum für mehr Rückzug und andere Blickwinkel im Urlaub

"Urlaub zum Mitnehmen", ist das Ziel des MentalSpa Resort Fritsch am Berg: Mental Wellness Angebote nach dem OASE-Gesundheitsmodell© machen den Urlaub im stylischen Erwachsenenhotel am Pfänderrücken oberhalb von Bregenz und dem Bodensee zu einem genussreichen und nachhaltig gesundheitsfördernden Erlebnis. Das hat Diana Sicher-Fritsch, MSc aktuell eindrucksvoll wissenschaftlich untermauert – in ihrem Buch "Mental Wellness am Beispiel des OASE-Gesundheitsmodell©" (Springer-Verlag). Genießen, regenerieren und sich Strategien zurechtlegen, die künftig resilienter machen für Alltagsbelastungen: Dafür hat das Fritsch am Berg auch baulich neuen Raum geschaffen. Genauer gesagt – neuen Freiraum. Denn der neue Suitenbau auf dem Seeblick-Grundstück unterhalb des Haupthauses mit acht "Freiraum-Suiten" sorgt für maximale individuelle Entfaltungsmöglichkeiten. Mit jeweils 40 m² Größe, einer Raumhöhe von 3,40 m und einem großen Balkon. Dank ihrer außergewöhnlichen Architektur sind die Suiten in unterschiedliche Sichtachsen ausgerichtet. Das ändert wohltuend den Blickwinkel. Die separate Lage bietet zudem mehr Rückzugsmöglichkeit im Urlaub und ist optimal für längere Auszeiten. Für Urlaubsmodelle, die nicht ständig maximaler Erlebnisdichte hinterherjagen, sondern auch mal erlauben, in den Tag zu leben. Wenn denn die Lust auf Aktivitäten kommt, sind sie sowieso unkompliziert vor der Haustür zu finden: Alle Bodensee-Freuden ebenso wie inspirierende Achtsamkeitswanderungen. Oder die neuen Spaziergänge mit Thomas Fritsch und vielen spannenden Impulsen zum Thema Wald und Natur. Optimal als Ergänzung: Das Mental Wellness-Arrangement "Loslassen".

Statt den Urlaub durchzuplanen und Erlebnispunkte abzuarbeiten wie tagtäglich die Agenda im Job, darf der Tag in der "Freiraum-Suiten" mal ganz ohne Wecker starten. "Einfach mal für sich sein, das Leben schweifen lassen und genießen" sei wichtig, um wirklich Urlaub vom Alltag zu machen, sagt Thomas Fritsch. Anziehen, stylen, frühstücken? Nicht nötig: Die "Freiraum-Box" zum Frühstück beinhaltet alles, was morgens schmeckt und glücklich macht. Für alle, die keine Lust aufs Frühstücksbuffet im Hotel haben. Also vielleicht zuvor noch die Gymnastikmatte vor dem Fenster ausrollen und mit ein paar Übungen in den Tag starten? Oder direkt aus der Kuschelmatratze und dem Designerbett auf den Balkon und dort den ersten Kaffee trinken? Besonders schön: Am Lesefenster mit buntem Bänkle und Leselicht mal wieder in einem Buch schmökern. Und zum Sonnenuntergang ein Fläschchen aus dem unglaublichen Fritsch-Weinkeller mit auf die persönliche "Freiraum"-Terrasse nehmen und den Aromen feinster österreichischer Reben nachschmecken. Während der Bodensee in allen Farben leuchtet und ringsum die Vögel den Abend besingen. Kein Wunder, dass die Inneneinrichtung der neuen, klimatisierten Suiten sich in bewusster Reduktion dezent zurückhält – und nur ein paar mutige Akzente setzt. Etwa mit den Sofas im typisch frühlingsfrischen Fritsch-Grün. Oder mit gespachteltem Beton auch in den raumhohen Regenduschen.



Ist drinnen alles auf persönliches Wohlfühlen, Rückzug und das Erleben eines neuen, befreiten Urlaubsgefühls ausgelegt, präsentiert sich das Suitenhaus von außen als architektonischer Blickfang: Architekt Tobias Reichardt vom Pfänder hat das Ensemble aus vier Kuben sternförmig angelegt. Aus der Tiefgarage gelangt man über Brücken aus Cortenstahl in die jeweilige Freiraum-Suite, während Lochmuster für futuristische Lichtspiele sorgen. Sind Glas, Holz und die typischen Vorarlberger Schindeln an der Fassade schon für den Stil des Haupthauses bestimmend, kommen im neuen Suitenhaus neben der typischen Patina des Cortenstahls Sicht- und gespachtelter Beton zum Einsatz.

Achtsamkeit und Mentale Wellness zum Loslassen

Genaues Hingucken lohnt – aber nicht nur im Neubau, sondern überall in und ums Fritsch. Denn Achtsamkeit ist einer der Schlüssel zum Fritsch-Konzept, das darauf abzielt, die Gäste glücklich, gelassen und gesund wieder in den Alltag zu entlassen. Achtsam den Blick auf See und Berge in sich aufnehmen, aber ebenso die blühende Wiese davor. Oder achtsam wandern und dabei alle Sinne öffnen. Auch die Inputs beim Waldspaziergang mit Thomas Fritsch übers Ökosystem Wald schärfen den Blick für die Natur. Und nicht zuletzt wählt Chefkoch Franz Fritsch die regionalen, saisonalen und hochwertigen Produkte für die Fritsch-Kulinarik achtsam aus, sensibilisiert durch die eigene Landwirtschaft. Die einzelnen Gänge kann man nach Lust und Laune selbst zusammenstellen – je nach gewünschter "Leichtigkeit" pur oder mit Beilagen.

Die optimale Ergänzung zu einem "Freiraum"-Aufenthalt ist das mentale Wellness-Arrangement "Loslassen": Es entrümpelt, befreit und lässt den eigenen Weg und eine herrliche Leichtigkeit wieder entdecken. Neben vier Mental-Coaching-Settings gibt es die "Freier-Kopf-Massage" und ein "Losgelöst"-Ganzkörperpeeling.







FACHBUCH DIANA SICHER-FRITSCH 2022 UND AUSZEICHNUNGEN

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 und mehrfach ausgezeichnet

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 zukunftsträchtigen 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© 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.

Übrigens wurde Diana Sicher-Fritsch beim "European Health & Spa-Award" nicht nur zweimal als "Best Spa-Manager in Europe" (2018 und 2021) ausgezeichnet, sondern erhielt auch die Auszeichnungen "Best Spa Treatment in Europe" für ihr Arrangement "Before Burnout" (2021) und "Best Spa Treatment in Österreich" für "Messbar Entspannt" (2019).

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





KULINARIK

Mit Aussicht auf Genuss: Die perfekte Kombination aus Bodensee-Panorama und kulinarischen Köstlichkeiten im MentalSpaResort Fritsch am Berg bei Bregenz

Genuss trifft Leichtigkeit: Mentale Wellness in der Küche

Das familiengeführte MentalSpaResort Fritsch am Berg mit seinen 42 Zimmern, Juniorsuiten und Chalet-Suiten ist ein Ort, an dem man das Leben in vollen Zügen genießen kann. Der klassische Wellness-Gedanke wird hier ganzheitlich um die so wichtige mentale Komponente ergänzt – das ist neu und einzigartig! Das Mental-Wellness-Konzept endet aber nicht bei der Sauna-Tür oder im Spa, sondern zieht sich durchs ganze Haus. So kombiniert auch die "Fritsche" Küche von Chefkoch Franz Fritsch Klassik und Leichtigkeit: Mit viel Freiheit stellt man sich hier seine Gänge selbst zusammen – je nach gewünschter "Leichtigkeit" pur oder mit Beilagen. Eine gesunde, unbeschwerte Küche mit mehr Gemüse, weniger Kohlenhydraten und viel frischem Geschmack. Sensibilisiert durch die eigene Landwirtschaft beginnt jedes Gericht mit der Auswahl regionaler, saisonaler und hochwertiger Produkte. Stolz ist Restaurantleiterin und Sommelière Beate Fritsch zudem auf ihren unglaublichen Weinkeller mit Schwerpunkt Österreich und 180 Weinen von 70 Winzern – inklusive 2 Hausweinen. Als "Beilage" gibt es im Panorama-Restaurant, auf der Sonnenterrasse und in der Bar herrlichsten Bodensee-Blick.

Schon beim Betreten des modernen Panorama-Restaurants breitet sich ein Gefühl der Leichtigkeit aus. Durch die großen Glasfenster (und von der Sonnenterrasse) hat man einen einzigartigen Weitblick auf den Bodensee, das Allgäuer Hügelland und die Schweizer Berge. Die harmonische Architektur mit klaren Linien, abgestimmten Materialien und Farben sowie dem stimmigen Lichtkonzept fügt sich perfekt ins modern-stylische Gesamtkonzept des Hauses, das dennoch große Heimeligkeit ausstrahlt.

Küchenchef Franz Fritsch setzt mit einer neuen, gesunden Leichtigkeit das außergewöhnliche Mental-Wellness-Konzept des Resorts konsequent fort: Gesundheit und Wohlbefinden für Körper, Geist und Emotionen stehen im Mittelpunkt. Ganz nach Lust und Laune stellt man sich hier seine Gänge selbst zusammen – pur oder mit Beilagen. Etwa mit mehr Gemüse und weniger Kohlenhydraten. Das hält unbeschwert, sorgt aber auch für neue, frische Geschmackserlebnisse. Und dank Menü-Portionsgrößen ist ein à la carte Schlemmen in mehreren Gängen noch immer voller Leichtigkeit möglich. Dabei wird stets darauf geachtet, dass klassische Gerichte der "Fritschen" Küche nicht verloren gehen – etwa Kaiserschmarren, Kässpätzle und Zwiebelrostbraten. Durch die eigene Landwirtschaft steht zudem schon immer die Auswahl regionaler und saisonaler Produkte im Vordergrund. Sehr beliebt sind etwa die hausgemachten "Fri(t)sch Käsle".

Der Weinkeller ist der Schatz von Restaurantleiterin und Sommelière Beate Fritsch und somit ebenfalls in Familienhand: Mit 70 Winzern auf der Weinkarte ist das Fritsch am Berg breit aufgestellt – vor allem in Österreich. Mit Liebe ausgesucht, präsentiert Beate Fritsch pro Winzer bis zu drei ihrer persönlichen Lieblingsweine. Etwa 180 verschiedene Weine wollen verkostet werden. Für die Hausweine hat das Fritsch mit



den Winzern Waldschütz (Kamptal) und Bayer (Burgenland) die perfekten Partner für zwei unverwechselbare Tropfen gefunden. Auch das Weingut Fritsch nimmt einen besonderen Platz auf der Weinkarte ein – die Namensgleichheit ist keinesfalls zufällig, denn vor einigen Generationen gab es tatsächlich eine verwandtschaftliche Beziehung. Das Weingut befindet sich im Weinbaugebiet Wagram und bewirtschaftet seine Weingärten seit 2006 biodynamisch. Im Fritsch am Berg gibt es achtmal im Jahr eine Weinverkostung mit einem interessanten Winzer und einem 5 bzw. 7-Gang-Menü. Beim traditionellen Winzertreffen im Januar präsentieren bis zu 15 Winzer ihre erlesenen Weine, und begleiten so die Gäste durch ein Genuss-Wochenende.

Auch die Bar mit unter anderem 100 verschiedenen Ginsorten kann sich sehen lassen. So stehen auf der Barkarte – neben Gins aus England, Schottland und Österreich – auch die eigenen Ginsorten BERG, SEE, WALD und WIESE und natürlich darf BEATES LIEBLINGSGIN in der Riege nicht fehlen.





FACTS

Eigentümer Thomas Fritsch

Leitung Spa & Gesundheit Diana Sicher-Fritsch, MSc

Zimmer 42 Zimmer, Juniorsuiten und Chalet-Suiten

Küchenchef Franz Fritsch

Sommelière Beate Fritsch

Restaurants À la carte-Restaurant oder Fritsch Premium-Pensions-Menü

Sonnenterrasse mit Blick auf den Bodensee und in die Schweizer Berge

Hotel-Bar mit Gin- & Rum-Spezialitäten & Cocktails

Wellness 700m² Wellness-Reich ab 16 Jahren (u.a. Finnische Sauna, Sole- und Aroma-

Dampfbad, 30 °C Hallenbad, Fitnessraum und Wohlfühlgarten)

MentalSpa Mental Wellness durch den Einsatz des OASE Gesundheitsmodells von Diana

Sicher-Fritsch (u.a. Biofeedback und Mental-Coaching)

Auszeichnungen "European Health & Spa-Award"

2023: Best Signature Treatment in Europe (für das Menopausen-Programm)

2021 & 2018: Best Spa-Manager in Europe

2021: Best Spa-Treatment in Europe (für "Before Burnout")

2019: Best Spa-Manager in Österreich

2019: Best Spa-Treatment in Österreich (für "Messbar entspannt")

Wissenschaftliche Basis Buch "Mental Wellness am Beispiel des OASE-Gesundheitsmodell[©]" von Diana

Sicher-Fritsch, MSc (Springer Verlag)



KONTAKT

pressegroup Barbara Angerer-Winterstetter & Sandra Dorn

Ludwigstr. 9, D-86316 Friedberg Tel. +49 (0) 89 418 18 91

www.pressegroup.com dialog@pressegroup.com

Bildmaterial zum Download unter: https://www.pressegroup.com/pressedownload/fritsch-am-berg/