





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.

Kurztext: 1695 Zeichen

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.

Langtext: 5436 Zeichen

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

Texte und Bilder zum Download unter www.pressegroup.com (Veröffentlichung gegen Belegexemplar)

