

92 WIENERIN *GESUND-SPEZIAL*

ZEIT, ZU ENTSPANNEN

*Der große
spa-Test*



GANZHEITLICH. Im Urlaub hat man endlich Zeit für Gesundheitsvorsorge. An der Seite von ExpertInnen gelingt auch der Übergang in einen gesunden Lebensstil. Wir haben unterschiedliche Programme für Sie getestet.

TEXT Redaktion FOTOS Karin Pasterer, privat, beige stellt



Das ursprünglich urige *Haus Jauern* ist dank des stylishen Zubaus zum schicken Designhotel geworden

SALZBURG

Haus Jauern

Destress und Sommer-Wellness mit Kind mitten im Skigebiet? Ja, das geht!

GENERATIONEN-VERTRAG. Mit Kind stellt man sich unweigerlich die Frage: Kann man jemals wieder entspannt (und ohne, sorry, hässliche Kinderthermenwelten) wellnessen gehen? Ja, kann man – wenn man so herzlich empfangen wird wie im familiengeführten *Haus Jauern*. Und das auch ganz ohne Kinderfokus. Aber: Hier arbeiten mehrere Generationen zusammen und sorgen für Gemütlichkeit mit Stylefaktor.

ABSCHALTEN. Bei unserer Ankunft stehen Reisebett, Wickelunterlage und sogar ein Babyfon bereit – toll! Und so ge-



BIRGIT BRIBER
Chefredakteurin

nießen wir Pool und Schwimmteich, das Bergpanorama und die extrabreiten Liegen am Outdoor-Naturschwimmteich ganz selbstverständlich zu. Für Entspannung zwischendurch kommt eine Masseurin ins Haus. Kulinarische Empfehlung: die (anti)koholischen Cocktails und Flammkuchen von der Tageskarte. Wir kommen gerne wieder!

INFO: Zimmer im Sommer ab € 110,- pro Person und Nacht, [hotel-jauern-saalbach.at](https://www.hotel-jauern-saalbach.at).

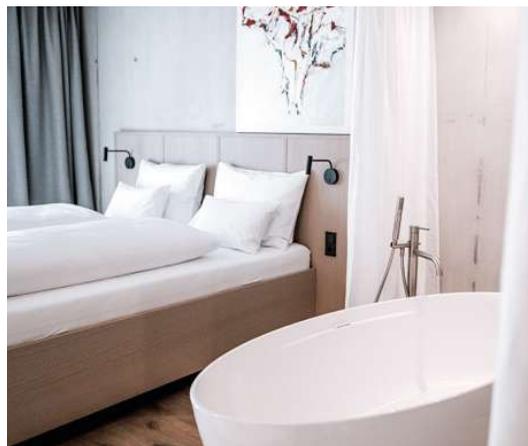


LIEBLINGSPLATZ. Wunderbar kühles Wasser, beruhigendes Plätschern, atemberaubender Ausblick – so geht Urlaub.

PANORAMABLICK. Sauna und Ruheraum sind die einzigen Bereiche, wo Kinder – verständlicherweise – nicht hineindürfen.



Die Zimmer sind kuschelig, stylish und dank der Maßmöbel auch praktisch (Stauraum!).



94 WIENERIN GESUND-SPEZIAL



RELAXZONE. Die Zimmer sind sehr geräumig, hochwertig und bieten Ausblick ins Grüne.

KÄRNTEN

Bleib Berg

Mit einem mobilen Schlaflabor verhilft das Team im *Bleib Berg Health Retreat* zu gutem Schlaf.

GUTE NACHT. Wenn ich unter Stress stehe, schlafe ich nicht gut – weder ein noch durch. Doch wenn ich zu wenig schlafe, stehe ich noch mehr unter Stress; ein Teufelskreis. Außerdem ist seit knapp sechs Jahren mein Schlaf regelmäßig unterbrochen, das aber wegen meiner zwei kleinen Kinder. Schlaf ist für mich irgendwie ein kompliziertes Thema geworden; dem wollte ich auf den Grund gehen. Das *Bleib Berg Health Retreat*, dessen ärztlicher Leiter Bruno Pramsohler Schlafmediziner ist, widmet sich unter anderem dem gesunden Schlaf. Mittels mobilem Schlaflabor,

bei dem man über Nacht verkabelt schläft (funktioniert überraschend gut!), konnte ich herausfinden, dass physiologisch alles in Ordnung ist – Stress reduzieren lautet die Empfehlung.

UMSORGT. Und das kann man im *Bleib Berg* sehr gut: Im großzügigen Spa-Bereich, bei Massagen, Beautytreatments, Bewegungsangeboten. Am Anfang wird man ärztlich durchgecheckt und den gesamten Aufenthalt professionell begleitet.

INFO: Kennenlernangebot mit 4-Tage-Aufenthalt ab € 340,- pro Person. bleib-berg.com



SUSANNE LEHRNER
Gesund-Redakteurin



ATMEN. Im *Heilklimastollen Friedrich* gibt es ein anerkanntes Heilklima und konstante 8 °C: perfekt für alle mit Atemwegserkrankungen.



WOW-EFFEKT. Der türkisfarbene Schwimmteich kühlt nach Sauna und Spa herrlich.



Drei Minuten bei minus 110 °C in der Kältekammer: eisig, aber sehr gesundheitsfördernd!



EXZELLENT. Hochwertige Speisen sorgen für Gaumenfreuden.

FOTOS Konstantin Kurach, Martin Hofmann, Florence Stoiber, Steve Haider, privat, beigestellt



Mitten im Grünen, umgeben von einem wunderschönen Kurpark, liegt *Marienkron* in Mönchhof.



INDIVIDUELL.

Hier kann jede/r nach Empfehlung essen.



Teehaus und Restaurant laden zum Genießen ein.

WOHLFÜHLORT. Bäder, Güsse und Wickel sorgen für perfektes Abschalten.



GABRIELA KIELHORN
Online-Redakteurin



BURGENLAND

Marienkron

Im *Kurhaus Marienkron* gibt es auf Magen-Darm-Balance spezialisierte Treatments.

REGENERATION. Ein Kurhaus, das sich auf die Verdauung konzentriert? Wunderbar, denke ich mir, schließlich wurde bei mir gerade Gastritis diagnostiziert – ich hätte nicht besser aufgehoben sein können als im *Kurhaus Marienkron*. Angefangen bei der schönen Location in Mönchhof, umgeben von einem Kurpark... die Zimmer sind hell und in Vollholz ausgestattet, groß, angenehm und gemütlich. Nach einem ärztlichen Gespräch wird entschieden, ob der derzeitige gesundheitliche Zustand für eine Fastenkur geeignet ist. Außerdem wird meine alltägliche Ernährung mit meinen Beschwerden abgeglichen. Das Kurhaus ist auf Re-

generation ausgelegt, das spürt man in jeder Behandlung.

SELFCARE. Die therapeutischen Treatments und Aktivitäten finden im Haus selbst statt, die Auswahl ist groß. Hier ist Selfcare angesagt, egal, ob beim Yoga, Coaching oder einer Bauchmassage. Auch die vegetarische Küche des Hauses spielt dabei eine Rolle – ausgewogen, aufregend und gut gewürzt. Nach dem Wochenende komme ich regeneriert zurück und weiß: Hier möchte ich ganz schnell wieder sein!

INFO: Paketangebote ab 3-Tage-Aufenthalt, ab € 485,-; individuelle Beratung möglich, [marienkron.at](https://www.marienkron.at).



96 WIENERIN GESUND-SPEZIAL



WOHLIG WARM. Die Infrarot-Saunagrotte mit Himalaya-Salzsteinen hat angenehme 40 °C.

Ich bin ein Fan des warmen Frühstücksbreis (plus Smoothie) geworden – schmeckt und tut richtig gut!



KATRIN SCHEIBLHOFER
Chefin vom Dienst

BURGENLAND

Hotel Larimar

Genuss und gesunde Ernährung, hier geht beides – Luxus-Wellness sowieso.

VIELSEITIG. Eigentlich unglaublich, was im *Larimar* alles an Gesundheits-Zusatzleistungen geboten wird: AllgemeinmedizinerInnen, ein Psychologe, ein Ayurveda-Arzt oder F.-X.-Mayr-ÄrztInnen stehen den Gästen zur Verfügung, und von Basenfasten über Burn-out-Kuren bis zu Long-Covid-Therapien ist hier vieles möglich.

ALLES GUT. Gesunde Ernährung zieht sich vom Frühstücksbuffet über den Mittagstisch bis zum Abendmenü durch – und zwar auch als „normaler“ Wellnessgast, was ich su-

per finde. Die Essenszeiten sind so variabel, dass ich sogar mein Intervallfasten, das ich seit Jahren mache, im Urlaub fortsetzen (und dabei trotzdem richtig schlemmen) konnte.

Besonders empfehlenswert: Gerichte der Basen-Vollkost (gluten-, laktose- und sojafrei) können individuell in die Mahlzeiten integriert werden – so kann man mal für sich austesten, ob Unverträglichkeiten oder Allergien ein Thema sind.

INFO: Doppelzimmer ab € 164,- pro Person und Nacht inklusive Verpflegung (auch komplett vegan möglich), larimarhotel.at.



SCHÖNES PLÄTZCHEN. Der Garten ist liebevoll angelegt, rundherum bietet die sanft hügelige Landschaft des Südburgenlands Entspannung für Auge und Gemüt.



BEOBSACHTUNGSPUNKT
Ein Highlight draußen: der idyllische Koi-Teich.

FOTOS Florian Houska, beige stellt

98 WIENERIN *GESUND-SPEZIAL*



DIGITAL DETOX. Die Zimmer sind so ausgelegt, dass man auch dort gerne Zeit verbringt. WLAN gibt es hier keines, die Fernseher sind abgehängt.



←
Frühstück, Mittagessen, Nachmittagssnack und Abendessen sind in der Übernachtung inkludiert.

TIROL

Ayurveda Resort Sonnhof

Das *Ayurveda Resort Sonnhof* setzt darauf, das Immunsystem zu stärken.

WOHLFÜHLEN. „Es geht mir richtig gut“ – dieser Spruch fällt mir schon beim Einchecken ins Auge, da er plakativ an verschiedene Wände des Resorts geschrieben wurde. Unweigerlich überlege ich, wann ich mir das das letzte Mal gedacht habe, und habe darauf keine Antwort. Gut, dass ich hier bin! Das *Ayurveda Resort Sonnhof* in Tirol ist darauf ausgelegt, dass das Immunsystem gestärkt wird. Das kann man unter anderem durch verschiedene Detoxkuren – oder man lässt es sich einfach gut gehen. Ich entscheide mich für Zweiteres und buche drei Wohlfühlmassagen.



SANDRA GLONING
Redakteurin Geld & Gründen

REINIGUNG. Obwohl ich keine Detoxkur gebucht habe, erfahre ich nach dem ersten Tag am eigenen Leib: Ayurvedisches Essen wirkt abführend. Auch das soll dabei helfen, dass man sich leichter fühlt, emotional und körperlich. Was ich besonders großartig finde: Überall im Resort sind Bücher und Bücherschränke verteilt, an denen man sich bedienen kann.

INFO: Die Nacht im Resort gibt es pro Person ab € 190,- inkl. Verpflegung. [sonnhof-ayurveda.at](https://www.sonnhof-ayurveda.at)

AUSSEN. Sieht einladend aus, ist aber nicht zum Schwimmen geeignet – der Teich im Garten wirkt als Kraftplatz inklusive tollem Ausblick.



LIEBEVOLL. Sowohl im Außen- als auch im Innenbereich wird großer Wert auf Details gelegt.

FOTOS Michel Huber, privat, beigestellt