

Wirbelsäule & Gelenke

Seite 3

Tipps der Ärzteschaft

Seite 4

Gesunde Ernährung

Seite 5

Gesundheitspsychologie

Seite 6

Wirbelsäule Aktivwoche

Seite 7

Vor den Vorhang

Seite 8

Wirbelsäule & Gelenke

Seite 11

Hotellerie & Gastronomie

Seite 15

Kuren & Golfen

Bewegte
Zeiten



Liebe Gäste!

„Krankheit lässt den Wert der Gesundheit erkennen, das Böse den Wert des Guten, Hunger den Wert der Sättigung, Ermüdung den Wert der Ruhe.“

Was der griechische Historiker Heraklit vor rund 2.500 Jahren zu Papier brachte, gilt heute mehr denn je. Wir in Bad Tatzmannsdorf sind in der beneidenswerten Situation, über drei Schätze der Natur zu verfügen, die den oben angesprochenen Wert der Gesundheit zu heben verstehen.

Wenn wir uns in der Ihnen nun vorliegenden zweiten Ausgabe von „kuren.at“ mit der Kur für den Bewegungsapparat beschäftigen, dann können und dürfen wir auf 10.000 Jahre altes Heilmoor, auf Thermalwasser aus 1.000 Meter Tiefe und auf Heilwasser, das an Ort und Stelle seit 380 Jahren verabreicht wird, bauen und vertrauen. Dazu gesellt sich eine gesunde Umwelt, die – um bei Heraklit zu bleiben – den Wert der Ruhe in idealer Art und Weise zu transportieren vermag.

Ich lade Sie, verehrte Gäste, zum Lesen unseres neuen „kuren.at“-Magazins sehr herzlich ein. Dass sie dabei auf interessante Informationen und Anregungen zum Thema der Kur für den Bewegungsapparat stoßen mögen, wünscht sich

*Ihr Mag. Rudolf Luipersbeck
(Vorstandsdirektor der Kurbad Tatzmannsdorf AG)*

IMPRESSUM

P.b.b. 40588W88U
Kurpost-Magazin für Bad Tatzmannsdorf
Ausgabe Frühjahr 2000

Verlagspostamt 7431 Bad Tatzmannsdorf

Auftraggeber: Gemeinde Bad Tatzmannsdorf und „Verein
Regionalmarketing für Bad Tatzmannsdorf und das
Sudburgenland“. A-7431 Bad Tatzmannsdorf

Für den Inhalt verantwortlich:
Dr. Erwin Gollner

Redaktion:
Mag. Michael Sgiarovello

Fotos:
Foto Bruckner, Foto Wilfried, Regionalmarketing
Bad Tatzmannsdorf, Kurbad Tatzmannsdorf AG, MEV

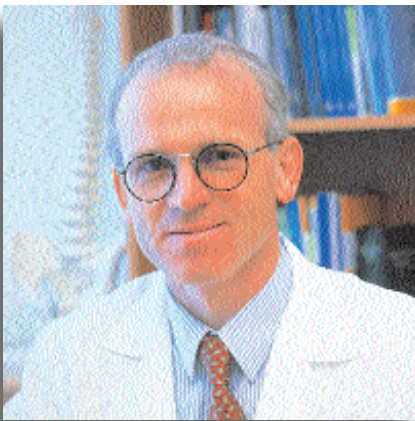
Gesamtkonzept & Produktion:
atelier 4 Pichlmayer, 02616-3386

Repros und Druck:
Europrint, Oberwart



Patienten fragen – der Kurarzt antwortet

Dr. Herbert Melchart nimmt Stellung zu häufig gestellten Fragen, die sich auf die Kur für den Bewegungsapparat beziehen.



Was sind die Vorteile beim Moorbad, wann ist eine Moorpackung empfehlenswerter?

Bei beiden Therapieformen handelt es sich um Überwärmungstherapien. Wärme wirkt auf die Muskulatur entspannend. Die Bindegewebsstruktur werden elastischer. Zudem verbes-

sert sich die Viskosität der Gelenksflüssigkeit. In Summe resultiert aus Moorbad wie Moorpackung eine verbesserte Beweglichkeit der Gelenke und in Verbindung damit eine Schmerzlinderung. Moorbäder, die eine stärkere Allgemeinwirkung durch die Überwärmung nach sich ziehen – so werden beispielsweise verschiedene hormonelle Prozesse in Gang gesetzt –, bedingen eine stabile Herz-Kreislauffunktion. Moorpackungen belasten den Kreislauf weniger als Moorbäder. Sie sind für den Körper nicht so anstrengend, zumal der hydrostatische Druck wegfällt. Vorteil der Moorpackung: Die Anwendung des Moors erfolgt besser dosierbar.

Was sind die Vorteile einer Hydroextension, also einer Streckung im Wasser?

Mit einer Extension (Streckung) soll der Druck, der auf die Bandscheiben lastet, gelockert werden. Bandscheiben, wie Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbeln eingelagert, sind nämlich selbst in liegender Körperposition einem ständigen Druck ausgesetzt. Der Vorteil einer Exten-

sion, die im Wasser erfolgt: Die Muskeln im gesamten Wirbelbereich werden durch das warme Thermalwasser gelockert und entspannt. Die Streckung und damit die Druckentlastung der Bandscheiben kann somit deutlich wirksamer werden.

In welchem Fall ist von Abnützungserscheinungen, wann von Gelenkentzündungen die Rede?

Abnützungserscheinungen ergeben sich aus den alltäglichen Belastungen, die sich im Laufe des Lebens summieren. Sie können durch Verletzungen zusätzlich vergrößert werden. Am häufigsten davon betroffen sind Wirbelsäule, Knie und Hüfte. Entzündungsprozesse hingegen haben mit dem Lebensalter nichts zu tun. Sie können auch schon in der Kindheit auftreten und sind entweder auf Infektionen, meist jedoch auf Störungen im Immunsystem zurückzuführen. Entzündungen können bis zur Zerstörung des betreffenden Gelenks führen. Während chronische Entzündungen mit Wärme behandelt werden dürfen, ist dies bei akuten Entzündungen nicht erlaubt.

Milchprodukte

machen mobil

Der 35. Geburtstag ist für viele ein Wendepunkt im Leben. Zumindest in puncto Knochendichte stimmt das auch. Denn ab diesem Zeitpunkt, weiß Diätassistentin Karin Binder-Weingrill, nimmt die Knochenmasse des Menschen ab. Eine Reduktion zwischen 0,1 bis ein Prozent liegt im tolerierbaren Bereich. Werden höhere Werte verzeichnet, muss dieser Prozess allerdings als krankhaft eingestuft werden. Die Folge, so Binder-Weingrill: „Die Knochen verlieren an Festigkeit und Stabilität, werden porös und brechen dadurch leicht.“ Was früher als „typische Alterserscheinung“ leichtfertig abgetan wurde, wird heute mit dem medizinischen Begriff „Osteoporose“ ganz konkret als Krankheit beschrieben. Als Risikofaktoren gelten Kalzium-, Bewegungs- und Hormonmangel sowie Vererbung. Speziell über eine gezielte Ernährung lässt sich jedoch ein Defizit an Kalzium vermeiden. Warum aber ist dieser Mineralstoff so wichtig? Kalzium macht ca. 1,5 Prozent des Körpergewichts aus, davon stecken 99 Prozent im Skelett. Täglich sollten dem Körper rund 1200 mg Kalzium zugeführt werden. Bei Kindern und Jugendlichen, die sich in der Knochenmasseaufbauphase befinden, liegt der Bedarf naturgemäß höher. Die simple Faustregel, womit der täglichen Kalzium-Notwendigkeit Genüge getan werden kann, beschreibt Ernährungsexpertin Karin Binder-Weingrill wie folgt: „Ein halber Liter von fettarmen Milchprodukten, wie Buttermilch, Yoghurt oder Bifidusmilch und zwei Scheiben Käse genügen,

Mit kalziumreicher Kost lässt sich gegen den im Alter einsetzenden Abbau des Knochengewebes vorbeugen.

um den Tagesbedarf größtenteils abzudecken.“ Neben Molkereiprodukten sind diverse Gemüsearten wie Fenchel, Brokkoli oder Grünkohl, daneben aber auch Sesamsamen tolle Kalziumlieferanten. Allerdings: Das Kalzium aus dem Gemüse nimmt der Körper nicht so gut auf wie jenes, das in Milchprodukten enthalten ist. Hilfreich für die Kalziumaufnahme ist viel Bewegung an der frischen, sonnendurchfluteten Luft. Diesbezüglich negative Effekte sind hingegen bei Aufnahme von zuviel Phosphor (in Fleisch- und Wurstwaren, im Schmelzkäse und im Cola zu finden) und von Oxalsäure (zum Beispiel in Spinat, Schokolade und Spargel vorhanden) zu erwarten. Ungünstig sind ferner mehr als vier Tassen Kaffee am Tag, weil das die Kalziumausscheidung über die Nieren fördert, und natürlich ein vermehrter Alkoholkonsum, der sich direkt unvorteilhaft auf den Knochenstoffwechsel auswirkt. Noch zwei Tipps von Frau Binder-Weingrill: „Ersetzen Sie beim Würzen von Speisen öfters Kochsalz durch Kräuter wie Kresse, Schnittlauch oder Kerbel!“ Und: „Achten Sie beim Mineralwasserkauf auf das Etikett. Kalziumreiche Wässer enthalten mehr als 150 mg pro Liter.“ Ein Wert, der allerdings im Vergleich zu jenen der Bad Tatzmannsdorfer Durstlöcher, die für Trinkkuren verschrieben wer-

den, regelrecht verblasst. Wasser aus der Marienquelle kommt auf 298 mg Kalzium pro Liter, das Nass aus Franz-Quelle und Wetschquelle auf 318 bzw. 380 mg pro Liter. Spitzenreiter ist die Therme 72, die Körper und Knochen stolze 479 mg Kalzium pro Liter Flüssigkeit spendet.

Kalzium, ja, bitte

(Ca-Gehalt in mg)

• Joghurt 1%,	250 g	285
• Buttermilch,	1/4 Liter	275
• Vollmilch	1/4 Liter	300
• Magermilch	1/4 Liter	295
• Camembert	40 g	228
• Edamer	40 g	317
• Gouda	40 g	328
• Emmentaler	40 g	408
• Hüttenkäse	100 g	100
• Lauch	200 g	174
• Brokkoli	200 g	210
• Fenchel	200 g	218
• Grünkohl	200 g	424
• Sonnenblumenkerne	2 EL	20
• Leinsamen	2 EL	40
• Mandeln	2 EL	50
• Sesamsamen	2 EL	157



Da bin ich aber gespannt

Beim Biofeedback werden körperliche Vorgänge, die bisher als nicht beeinflussbar galten, über den Computer anschaulich rückgemeldet. Man lernt die Funktionen des vegetativen Nervensystems bewusst wahrzunehmen und zu beeinflussen.

Franziska K., mit Elektroden an Händen und Schultern ausgestattet, sitzt vor dem Computerbildschirm. Auf diesem erscheinen immer wieder neue Kurven und Diagramme, die der 53jährigen Wienerin den exakten Ort ihrer Verspannungen anzeigen. Die Methode, mit der derartiges zu Wege gebracht wird, nennt sich Biofeedback. Gesundheitspsychologin Anita Csukker: „Wir messen damit die Muskelspannung in allen Körperpartien, von den Schultern über den Nacken bis hin zu Rücken und Gesicht.“

Dazu gesellen sich Werte für Puls, Atmung und Hauttemperatur. Grundregel: Je niedriger die Spannung –

sie sollte unter fünf Mikrovolt liegen –, desto besser.

Franziska K. wird also über das Biofeedback zunächst einmal bewusst gemacht, woher ihr Schmerz ausstrahlt. Andererseits erfährt sie in Folge von Anita Csukker Übungen, durch die sie ihre Muskelverspannungen gezielt lösen und damit langfristig in den Griff bekommen kann. Den Erfolg des Entspannungstrainings kann Frau K. an den am Computerbildschirm anschaulich dargestellten Werten persönlich überprüfen. Mittels Biofeedback

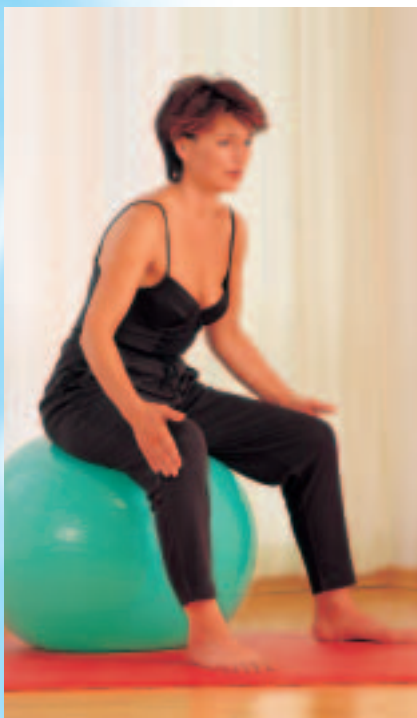
ist zudem Stressdiagnostik möglich. Gesundheitspsychologin Csukker: „Redewendungen, wie ‘die Last auf

den Schultern tragen’, ‘die Angst sitzt im Nacken’ oder ‘die Schultern hängen lassen’, machen deutlich, dass viele Probleme des Bewegungsapparats eine psychosomatische Komponente aufweisen.“ Durch Biofeedback ist es möglich, den Patienten mit am Computerbildschirm optisch und akustisch wahrnehmbaren Reizen und Geräuschen künstlich in Stress zu versetzen. Der richtige Umgang damit, das Entspannen und Loslassen, kann daraufhin geübt werden. Mag. Csukker: „Mit Biofeedback wird auch hier eine individuelle Körperwahrnehmung erreicht. Entscheidend ist aber, dass der Einzelne darauf aufbauend Strategien entwickelt, wie er mit Stresssituationen im Alltag künftig umgehen kann.“

*Informationen darüber bieten
Mag. Anita Csukker
(Mo, Di & Do: 8 – 15 Uhr)
und Dipl.Phys. Herta Höller*

*Die Bad
Tatzmannsdorfer
Gesundheitspsychologin
zusammenfassend:
„Biofeedback ist eine
Therapieform mit hoher
Erfolgsrate, ohne
Nebenwirkungen, ohne
Medikamente und mit
langandauerndem
Erfolg.“*

Was für ein Wirbel um den Wirbel



Vorbeugen ist besser als heilen. Unter diesem Motto laufen die von seiten der Kurbad Tatzmannsdorf AG angebotenen Wirbelsäule-Aktivwochen. An deren Anfang steht zunächst eine dreiteilige Untersuchung, die an der Universität Graz entwickelt wurde. Sie besteht aus einem Wirbelsäule-Video-screeening, einer Muskelfunktionsprüfung und einer Ganganalyse. „Bei ersterem“, so Dr. Erwin Gollner, „handelt es sich um einen dynamischen Ansatz. Die Wirbelsäule soll nicht nur im Stand, sondern vor allem auch in Bewegung untersucht werden.“ Die Muskelfunktionsprüfung wiederum lässt beispielsweise Muskelverkürzungen als Ursachen für das Kreuz mit dem Kreuz auf die Spur kommen. Bei der Ganganalyse schließlich wird versucht, die Fehlbelastungen des Patienten während des Gehens zu identifizieren und zu lokalisieren. Sportwissenschaftler Gollner: „Die Belastung, die auf einen Quadratzentimeter Bandscheibe wirkt, kann sich bei einem schlechten Gangbild verdoppeln. Hochgerechnet auf die Tausenden von Schritten, die wir täglich machen, ergibt das eine Mehrbelastung, die im Tonnenbereich liegt.“ Die körperlichen Negativfolgen, die dadurch auf Dauer entstehen, liegen auf der Hand bzw. „im Kreuz“. Resultierend aus dieser individuellen Analyse ergibt sich ein gezieltes Training, um während der Wirbelsäule-Aktivwoche den festgestellten Defiziten im muskulären und motorischen Bereich entgegenzusteuern. Dazu zählt

die gesamte Rückenschule „in Theorie und Praxis“, wie Erwin Gollner betont. Neben dem Bewusstwerden über die Funktionsweisen und das Zusammenspiel von Wirbelsäule, Muskulatur, Bandscheiben und Bewegungsapparat wird der Patient mit einem auf ihn ganz spezifisch zugeschnittenen Übungsprogramm konfrontiert. Dazu gehört neben vielem Basiswissen (Wie hebe ich Gegenstände richtig? Welche Schlafstellung ist von Vorteil?) auch ein entsprechendes Entspannungstraining. Gollner:

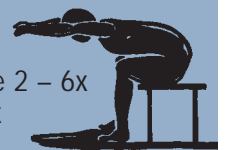
Über 90 Prozent aller Menschen leiden unter Rückenbeschwerden. Doch nur die wenigsten wissen, dass sich selbst gegen Schmerzen durch gezielte Bewegung ankämpfen lässt.

„70 Prozent der Rückenbeschwerden weisen eine psychosomatische Komponente auf. Spezielles Entspannungstraining hilft Spannungen zu orten, um in Folge Wege und Strategien zu finden, wie diese letztlich wieder gelöst werden können.“ Die Wirbelsäule-Aktivwoche mit Gruppen von maximal zehn Personen findet sechsmal im Jahr statt. Die nächsten Termine: 19.03.-25.03.; 07.05.-13.05.; 02.07.-08.07.; 22.10.-28.10.; 12.11.-18.11.2000.

Kräftigung

- aus der Sitzposition Oberkörper in der Waagerechten halten
- Arme nach vorne strecken
- Position 10 Sekunden halten

Anfänger 6 – 8x
Fortgeschrittene 2 – 6x
Sportler 2 – 10x



Der Mensch ist so jung wie seine Gelenke. Regelmäßige Bewegung hilft vorzubeugen.

Claudia Gosch



Geboren

11.09.1972

Familie

Freund Ernst, demnächst soll geheiratet werden

Wohnort

Oberschützen (Bgl.)

Hobbies

Schwimmen, Radfahren, Lesen, Motorradfahren, das eigene Aquarium

Traum

dass meine Familie und Freunde allesamt gesund und glücklich sein können

Den Schmerz wegpacken

Claudia Gosch ist eine von insgesamt 20 Therapeutinnen und Therapeuten, die sich in der Bad Tatzmannsdorfer Moorabteilung um die Kurgäste kümmern.

Wenn Claudia Gosch Frühschicht hat, ist für sie eine sehr zeitige Tagwache angesagt. Denn ihr Job in der Moorabteilung der Kurbad Tatzmannsdorf AG beginnt dann bereits um 5 Uhr 45. Im Laufe der 7stündigen Schicht heißt es für die 27jährige Burgenländerin 26 Kurgäste zu betreuen. Bei jedem einzelnen von ihnen ist der Arbeitsablauf gleich. Nach der Kontrolle der Kurkarte macht sich Claudia Gosch auf den Weg, um das für die Moorpackung zu verwendende Moor frisch aus dem Wärmekessel zu holen. Transportiert wird die heilende Erde von ihr in zwei Kübeln, à 15 Kilogramm schwer, die sie mit einem Ziehwaegerl zu ihrer Kabine mit der Nummer 3 transportiert. Nun wird zunächst das Moor für den Rückenbereich auf ein Leintuch aufgetragen. Befindet sich der Gast schließlich in Liegeposition, werden, wie vom Kurarzt verordnet,

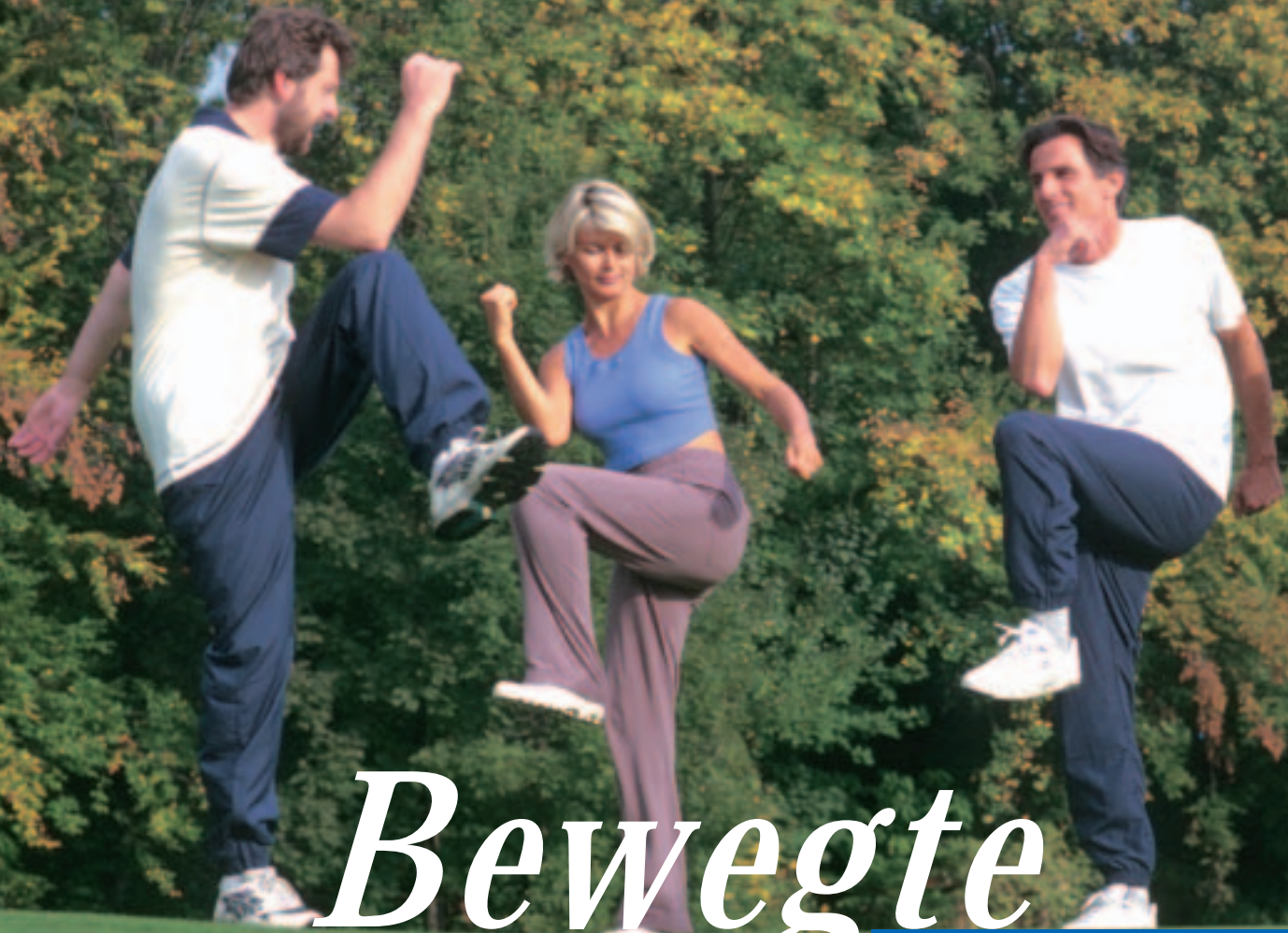
die weiteren Körperteile mit Moor bedeckt. Für zehn bis zwanzig Minuten verströmt die fertige Moorpackung an den dick eingemummten Patienten ihre wohltuende Wirkung. Claudia Gosch, die nach der Heilmasseur- und Heilbademeisterausbildung 1991 in Bad Tatzmannsdorf zu arbeiten begonnen hat, ist bekannt für ihre Fürsorge und ihr freundliches Wesen. Die junge Frau hält stets Obacht über zwei Kabinen und damit über zwei Gäste pro Halbstunde. In der Frühschicht kommt sie damit auf die bereits erwähnten 26 zu betreuenden Damen und Herren, für die sie fast 800 Kilogramm Moor herbeischaffen muss. In jeder Nachmittagschicht sind es um ein paar Kurgäste weniger. Nach der Therapie bietet Frau Gosch Hilfestellung beim Duschen und geleitet ihre Patienten in die Ruhekabine, wo diese sich rund 20 Minuten ausruhen können. Die größte Freude wird ihr geschenkt, wenn merkbar ist, dass die Therapie gegriffen hat. Claudia Gosch: „Manche Gäste können am Anfang einer Kur oft nicht einmal schmerzfrei von einem Stuhl aufstehen. Wenn ihnen das nach drei Wochen glückt, freut mich das.

Es zeigt mir einfach, dass meine Arbeit wichtig, richtig und erfolgreich war.“ Und noch etwas bereitet ihr Genugtuung: Denn es gibt mittlerweile eine Reihe von Stammgästen, die ihr besonders zugetan und gleichsam zu ihren Stammkunden geworden sind. Die Oberschützerin: „Über Lob freut man sich immer. Das sind die kleinen Erfolgserlebnisse, die ganz dir gehören.“

Das Moor-ABC

Moorbäder sind Überwärmungsbäder und setzen eine stabile Herz-Kreislauffunktion voraus. Es kommt zum Anstieg der Körpertemperatur, was mit der Wirkung eines „Heilfiebers“ vergleichbar ist.

Moorpackungen wirken in gleicher Weise, allerdings lokal begrenzt. Sie geben konstant und langsam Wärme an den Körper ab, ohne den Kreislauf stark zu belasten. Kühle Moorpackungen haben sich bei Krampfadern oder Hämorrhoiden sehr bewährt.



Bewegte Zeiten

Erkrankungen und Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparats sind als weit weniger lebensgefährlich einzustufen als Herz-Kreislauferkrankungen. Sie können jedoch die Lebensqualität stark beeinträchtigen. So sind nicht nur die meisten Frühpenionen durch Erkrankungen des Bewegungsapparats bedingt. Auch das Angewiesensein auf andere Menschen durch eine eingeschränkte Beweglichkeit wird von den meisten Betroffenen als überaus unangenehm erlebt.

*Sich ohne
Schmerzen
ungehindert bewegen
zu können bewirkt
ein Gefühl von
Freiheit, ermöglicht
Selbständigkeit
und bringt
Lebensfreude.*

Die Kur leistet nun einen wertvollen Beitrag im Bemühen, die freie Beweglichkeit und Selbständigkeit des

Menschen wieder herzustellen bzw. zu erhalten. Die natürlichen Grundlagen der Bad Tatzmannsdorfer Kur für den Bewegungsapparat sind das Moor und die Therme. Als ergänzende Therapiemöglichkeiten stehen im Kurmittelhaus Heilgymnastik, Heilmassage, Hydroextension und Elektrotherapie zur Verfügung.

Der Kur als Reiztherapie liegen drei Wirkprinzipien zugrunde: Die Schonung, die Kräftigung und die Normalisierung.

Die Schonung

Der zeitliche, kurbedingte Abschied vom permanenten Sitzen am Schreibtisch, vom mühsamen Stehen am Fließband oder von der geduckten Haltung bei Montagearbeiten fällt den meisten Menschen leicht. Dr. Herbert Melchart, Ärztlicher Leiter im Kurzentrum: „Der Kuraufenthalt bringt Schonung, denn die stereotypen Bewegungsabläufe des Alltags können durchbrochen werden.“ Die Erholung passiert, wenn man so will, auf drei verschiedenen Ebenen. Zum einen können „Phasen der körperlichen Inaktivität“ (Dr. Melchart) eingehalten werden. Sprich: Das Ausrasten, das Ausruhen, das Entspannen ist zwischendurch und tagsüber möglich. Zum anderen wird durch eine

Etliche starken Hände müssen anpacken, ehe das Bad Tatzmannsdorfer Moor seine wohltuende Wirkung verbreiten kann.

In der Lagerstätte, fünf Kilometer außerhalb des Ortes in Richtung Oberwart gelegen, wurde das Moor noch bis vor zwei Jahren händisch gestochen. Mittlerweile erledigt dies ein Bagger, der die schwarz-braune, über 10.000 Jahre alte Erdmasse in einen LKW kippt. Das Moorstechen hat in Bad Tatzmannsdorf seit 1889 Tradition und begründete ursprünglich den guten Ruf des Ortes als Frauenheilbad. Wurde es damals vorwiegend bei gynäkologischen Erkrankungen eingesetzt, steht heute seine anti-rheumatische Wirkung im Vordergrund. Gestochen wird das Moor täglich frisch, da es ansonsten zu sehr austrocknen würde. Ausgebaggert wird dabei ein sogenannter Teich im Ausmaß von 40 mal 40 Meter und mit vier Metern Tiefe konzipiert. Ist diese Größe einmal erreicht, wird der entstandene Leerraum mit zu Kurzwecken bereits verwendetem Moor wieder aufgefüllt. Der Kreislauf des

Moors schließt sich. Per LKW kommt das frische Moor ins Kurzentrum, wo es zuerst von Wurzeln und restlichen Pflanzenteilen gereinigt wird. In der Moormühle wird das angelieferte Material weiter verfeinert und mit Thermalwasser vermengt. Im Falle der Moorbäder, die schlussendlich eine Temperatur von 42° Celsius aufweisen, ist der Wasseranteil höher als bei der Moorerde, die für Moorpackungen vorgesehen ist. Zweitere muss auf eine Temperatur von 46° Celsius erhitzt werden. Das Moor aus dem Kübel wird auf Tüchern aufgetragen und als Moorpackung gezielt auf den Körper des Kurgastes, den man zusätzlich in eine Decke hüllt, angewendet. Das flüssige Moor für das Moorbad strömt hingegen direkt aus der Rohrleitung in die (Moor-)Wanne. Eine Behandlung dauert anfangs zehn Minuten, später steigt das Procedere auf die doppelte Zeitspanne an. Danach ist für den Kurgast eine Ruhezeit von ebenfalls 20 Minuten vorgesehen. In der Bad Tatzmannsdorfer Moortherapie arbeiten 20 Personen im 2-Schicht-Betrieb. 1999 wurden 2.700 Moorbäder sowie rund 87.000 Moorpackungen an Kurgäste verabreicht. Der Abbau von fast 2.500 Kubikmetern Moorerde ist dafür notwendig gewesen.

während der Kur angepeilte Gewichtsreduktion die Belastung der Gelenke automatisch reduziert. Und schließlich führt, drittens, die auch räumlich vollzogene Abkoppelung von Berufs- bzw. Alltagsstress zum Lösen innerer Spannungen. Letztgenannte bewirken eine verspannte Muskulatur und die von Schmerzen begleitete Einschränkung von Bewegungsabläufen. Zur Schonung – „die Erholungsphase für Körper und Seele“ (Dr. Herbert Melchart) – tragen in Bad Tatzmannsdorf nicht zuletzt auch die Moorbehandlungen bei. Sie entspannen die Muskulatur, fördern eine Druckentlastung der Gelenke und zeitigen damit schmerzstillende Effekte. Dr. Melchart: „Erst folgedessen wird ein Mehr an Bewegung überhaupt möglich.“ Einen wertvollen Beitrag leistet dazu außer-





dem die gezielte Heilmassage. Das Zusammenspiel und Ineinandergreifen von Therapien kann damit Platz greifen.

Die Kräftigung

Ein wichtiger Kur-Bestandteil ist die aktive Therapie. Gemeint sind keine „08/15-Bewegungen“, sondern körperliche Aktivitäten, auf Mensch und Krankheitsbild exakt abgestimmt. Dr. Melchart: „Der Kurgast soll nicht über- und nicht unterfordert werden. Wir bieten vielmehr gezielte Anreize, um den Muskelaufbau anzuregen und Sehnen wie Bänder zu stärken.“ Falsche Bewegungsabläufe werden korrigiert. Eingeschränkte Bewegungsradien sollen wieder erweitert werden. Die Heilgymnastik ist auf das jeweilige Beschwerdebild abgestimmt. Sie wird je nach Verordnung des Kurarztes im Trockenen oder im Thermalwasser durchgeführt. Zur Kräftigung der Muskulatur kommt in speziellen Fäl-

len zudem die Elektrotherapie in Form des Schwellstromes zum Einsatz. Feste Bänder und kräftige Muskulatur ermöglichen einen Bewegungsablauf, der die knorpelige und knöcherne Struktur von Gelenk und Wirbelsäule entlastet.

Die Normalisierung

Die verschiedenen Kuranwendungen normalisieren Bewegungsabläufe als auch Muskelspannung und verbessern die Stoffwechselsituation der Gelenke. Ziel sind jedoch darüberhinaus dauerhafte Änderungen im Lebensstil. Während des mehrwöchigen Kuraufenthalts entdeckte viele ihre Liebe zum Wandern neu oder finden wieder Spass an Gruppen-Gymnastik. Dr. Herbert Melchart: „Wichtig ist vor allem, dass die Motivation, sich zu bewegen, aufrecht bleibt.“ Dazu zählt beispielsweise, dass ein im Rahmen der Rückenschule erlerntes Übungsprogramm auch zu Hause seine konti-

nuierliche Fortsetzung findet. Lebensstiländerung bedeutet schlussendlich aber auch den Schritt zu wagen, etwa Sportarten abzutauschen. Bei Abnützungserscheinungen im Knie beispielsweise kann es sinnvoll sein, kniebelastendes Tennis durch Bewegungsarten wie Radfahren oder Schwimmen zu ersetzen. Und schlussendlich wird das während der Kur in Angriff genommene Abspecken mit dem Ziel, wieder das Normalgewicht zu erreichen, auch zu Hause seine Fortsetzung am täglichen Speiseplan finden müssen.



Stark für die Region

Heimische Produkte
genießen Vorrang



Aus den Händen von Landwirtschaftsminister Wilhelm Molterer übernahm Prok. Josef Sagmeister eine Auszeichnung, die die Agrarmarkt Austria (AMA) für besondere Bemühungen um ein partnerschaftliches Verhältnis zwischen Gastronomie und Bauern (Aktion „Land&Wirt“) vergibt. In den diversen Küchen der Kurbad Tatzmannsdorf AG haben Schmankerl aus der heimischen Landwirtschaft nämlich traditionell Vorrang. Zwei aktuelle Beispiele: Für den gastronomischen Schwerpunkt „Feines vom Osterlamm“ (15.-24.04.) im Restaurant Wintergarten kommen Lamm und Kitz direkt von Bauern aus der Region. Der Spargel für die diesbezüglichen Spezialitätenwochen (13.-28.05.) wird aus dem Seewinkel und zwar aus Illmitz angeliefert.

Darauf fliegen wir

*Erholung bereits
bei der Anreise*



Unseren Gästen soll während der Anreise die Zeit wie im Flug vergehen. Das haben wir wörtlich genommen. In Kooperation mit der Rheintalflug gibt es ab sofort und allwöchentlich eine Flugverbindung zwischen St. Gallen/Altenrhein und Graz. Damit soll die Anreise aus dem Landeswesten, aus Süddeutschland, der Schweiz und Liechtenstein nach Bad Tatzmannsdorf erleichtert werden. Der Abflug in Altenrhein erfolgt am Samstag um 10 Uhr 35. Nach der Ankunft in Graz um 11 Uhr 25 werden unsere Gäste mit einem Shuttlebus direkt zu den Hotels der Kurbad Tatzmannsdorf AG gebracht. Der Termin für den Rückflug in Graz ist Samstag um 12 Uhr 40. Die Ankunft in Altenrhein ist für 13 Uhr 30 programmiert. Der Preis für eine Person beträgt 4.640,- ATS, jener ab zwei Personen beläuft sich auf 3.980,- ATS pro Kopf und Nase. Gebucht werden kann der Flug entweder im Kurhotel (Tel.: 0043-(0)3353/8581-7001) oder im Kur- & Thermenhotel (Tel.: 0043-(0)3353/8940-7160; E-Mail: info@kuren.at). Die Flugtickets werden dem Gast direkt von der Rheintalflug zugestellt. Die Bezahlung derselben erfolgt vor Ort im jeweiligen Hotel.

Das Auto bleibt zu Hause

*Der „Thermenland-
Express“ rollt*

Eine stressfreie Anreise nach Bad Tatzmannsdorf wird neuerdings auch durch die Inanspruchnahme des „Thermenland-Express“ gewährleistet. Zwischen 9. April und 4. Juni sowie vom 27. August bis 29. Oktober 2000 bringt ein eigenes Busservice Gäste, die ihr Auto zu Hause lassen wollen, direkt nach Bad Tatzmannsdorf. Zweimal wöchentlich, sonntags und mittwochs, bieten die Reisebüros Lüftner-Reisen und Vorderegger einen Transfer aus Tirol und Salzburg ins Südburgenland und umgekehrt an. Der Preis für die Hin- und Rückfahrt ab Tirol beträgt für Erwachsene 1.290,- ATS. Kinder zwischen 4 und 14 zahlen 790,- ATS. Die entsprechenden Fahrpreise ab Salzburg belaufen sich auf 990,- ATS bzw. 590,- ATS.

*Nähere Informationen und
Buchungen für Tirol (ab/bis)
bei Lüftner Reisen in Innsbruck
(Tel.: 0512/59845;
Fax: 0512/589371;
E-Mail: reisebuero@lueftner.at)
sowie für Salzburg (ab/bis) beim
Reisebüro Vorderegger
(Zell am See/Zentrale:
Tel.: 06542/5499-0).*



Shaking Norbert

so sehen Sieger aus



*Österreichs
„Barman of the Year“
mixt in der Quellenbar*

Alljährlich kürt eine hochkarätig besetzte Jury unter Patronanz der renommierten Fachzeitschrift „a3-GAST“ den österreichischen „Barman of the Year“. Beim Wettbewerb 1999, der Ende des Jahres in Wien stattfand, setzte sich Norbert Pieler aus der Quellenbar gegen harte Konkurrenz durch. Der

46jährige Südburgenländer siegte mit den Drinks „Shooting Star“ und „Frog“. Der zweifache Familienvater nahm bereits an rund 50 nationalen und internationalen Barkeeper-Wettbewerben teil. Bei der Hälfte der Vergleichskämpfe rund um die besten Drinks landete Norbert Pieler am berühmten Stockerl, errang also einen der ersten drei Plätze. Die „Siegerdrinks 1999“ und natürlich viele andere Getränkekreationen des passionierten Fischers und Motorradfahrers können in der Quellenbar verkostet und genossen werden. Sie ist Freitag, Samstag und Sonntag von 18 Uhr 30 bis 0 Uhr 30 geöffnet. Am Freitag heißt es von 19 bis 20 Uhr „Double Time“ (= zwei Cocktails zum Preis von einem), dazu gibt es Musik für Jung und Alt mit Cookie und seiner Band.

Wohl bekomm's!

„Shooting Star“

2 cl Himbeergeist
2 cl Charleston Follis
1 cl Amaretto di Sarrono
1 cl Galliano
12 cl Multivitaminsaft
Zubereitung:
Shaker
Garnitur:
Mango,
Kirsche,
Zitronenspirale,
Melisse

„Frog“

2 cl Finlandia Wodka
1 cl Martini d'Oro
2 cl Pisang Ambon
2 cl Alize
12 cl Orangensaft

Ein Bravo der Jugend

*Nachwuchskräfte der Kurbad
Tatzmannsdorf AG bei Lehr-
lingswettbewerb erfolgreich*



Der Küchenmeister des Kur- & Thermenhotels Alois Puchegger durfte zurecht stolz sein. Dagmar Krutzler und Christina Haas, beide Lehrlinge im Kurrestaurant Bad Tatzmannsdorf, sowie Michaela Maslovits, Lehrling im Kur- & Thermenhotel Bad Tatzmannsdorf, verhalfen seinem Team der südburgenländisch-steirischen Thermenmannschaft zu Siegerehren beim 3. Internationalen Lehrlingswettbewerb. Für Prok. Josef Sagmeister, in dessen bislang 25jähriger Ära über 200 Jugendliche in der Kurbad Tatzmannsdorf AG eine Lehre absolviert haben, ist dieser schöne Erfolg ein neuerlicher Beweis für die exzellente berufliche Nachwuchsarbeit, die im Rahmen der Kurbad Tatzmannsdorf AG geleistet wird. Derzeit werden 27 Lehrlinge im Hotellerie- und Gastronomiebereich geschult. Sagmeister: „Viele unserer Lehrabsolventen haben mittlerweile Jobs in den führenden Häusern der Welt erhalten. Eben erst ist ein junger Australier, den wir hier ausgebildet haben, im Hilton-Hotel von Melbourne untergekommen.“