

kuren.at

Das Magazin der Kurbad Tatzmannsdorf AG

Wasser

Seite 3

Tipps der Ärzteschaft

Seite 4

Trink' dich fit

Seite 5

Wasser als Seelenreiniger

Seite 8

Trink' was G'scheit's

Seite 9

Vor den Vorhang

Seite 10

Gastronomie mit regionalen Spezialitäten

Seite 11

Sommerliche Programm-Höhepunkte

Das

Lebenselexier



Für mich ist Wasser das Symbol für Reinheit und Gesundheit. Antoine de Saint-Exupéry drückte diese Symbolik sehr poetisch aus, indem er, fast odenhaft, formulierte: „Wasser, du hast weder Geschmack noch Aroma. Man kann dich nicht beschreiben. Man schmeckt dich, ohne dich zu kennen. Es ist nicht so, dass man dich zum Leben braucht. Du selbst bist das Leben.“ Im internationalen „Jahr des Wassers“ sollten wir uns die Bedeutung unseres Lebenselixiers besonders bewusst vor Augen führen, denn nur bescheidene drei Prozent des Wassers auf unserem „blauen Planeten“ sind für uns Menschen als Süßwasser in genießbarer Form existent. In Österreich befinden wir uns in der glücklichen Lage über ausreichend sauberes Trinkwasser zu verfügen. 150 Liter davon verbraucht jeder von uns täglich, den absolut geringsten Teil davon übrigens zum Trinken.

Die Region Bad Tatzmannsdorf ist hinsichtlich des Wassers ein von Gott begnadetes Fleckchen Erde. Unser Trinkwasser stammt zur Gänze aus dem Grundwasser-Reservoir. Und wir besitzen derzeit fünf Heil- und Mineralwasserquellen sowie zwei

Thermalquellen. Erstere enthalten die unterschiedlichsten Mineralstoffe und bedingen damit ganz divergierende Wirkungen, obwohl sie oft nur wenige Meter voneinander situiert sind. Unsere Heil- und Mineralwasservorkommen haben weit über die Landesgrenzen hinaus Bekanntheit erlangt. Dokumentationen ihrer besonderen Wirkungsweisen reichen bis ins Jahr 1621 zurück. Um unsere Heil- und Mineralwasserquellen, aber auch unsere Thermalwasserquellen abzusichern, bedarf es kontinuierlich gewaltiger Anstrengungen. Qualitätsstandards müssen eingehalten werden, das ökologische Gleichgewicht soll dabei aber stets bewahrt bleiben. Amtliche Untersuchungszeugnisse, bakteriologische Befunde, große Heilwasseranalysen, balneologische Gutachten, regelmäßige Untersuchungsberichte für Ämter und Behörden, Gasanalysen, die Führung von Wasserbüchern oder entsprechende Forschungsarbeit des eigenen Ludwig-Boltzmann-Instituts zählen sozusagen zu unserem täglichen Brot. Wir wissen die Einmaligkeit, die wir unserem Wasser verdanken, zu schätzen. Und halten uns deshalb als Kurbad Tatzmannsdorf AG im Tun und Handeln seit 85 Jahren ganz an Pindar, der schon vor fast 1.500 Jahren erkannt hat: „Das Edelste ist das Wasser.“ Im Ihnen vorliegenden kuren.at-Magazin dreht sich diesmal vieles um unser aller Lebenselixier.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

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

IMPRESSUM

Kurpost-Magazin für Bad Tatzmannsdorf
Ausgabe 1/2003, Frühjahr 2003, 4. Jahrgang

P.b.b. 02Z0338405 Sponsoring Post
Verlagspostamt: 7431 Bad Tatzmannsdorf

Herausgeber: Verein Regionalmarketing für Bad Tatzmannsdorf

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Rudolf Luipersbeck

Redaktion: Mag. Michael Sgiarovello

Coverfoto: Don Farral

Fotos: Kurbad Tatzmannsdorf AG/Manninger/Bruckner,
Regionalmarketing Bad Tatzmannsdorf, Mag. Ippisch,
Wilfried, MEV, Photo Disc

Gesamtkonzept & Layout: atelier4 Pichlmayer,
02616/3386, www.a4grafik.com

Druck: Offset2000

Patienten fragen – der Kurarzt antwortet



Welches der Bad Tatzmannsdorfer Heilwässer empfiehlt sich zur Trinkkur bei einer bestehenden Osteoporose?

Eine Osteoporose ist eine krankhafte Verminderung der Knochenmasse. Durch diese Schwäche des Knochens steigt nicht nur das Knochenbruchrisiko. Es kommt in fortgeschrittenen Fällen auch zu Veränderungen vor allem im Bereich der Wirbelsäule mit Ausbildung eines Rundrückens. Die Behandlung einer Osteoporose erfolgt mit Medikamenten und physikalischer Therapie. Aber auch der Lebensstil beeinflusst den Verlauf der Erkrank-

Dr. Herbert Melchart beantwortet häufig gestellte Fragen, die die Bad Tatzmannsdorfer Trinkkuren betreffen.

kung. Von Seiten der Ernährung ist besonders auf die Zufuhr von an Vitamin D reicher Nahrung und Calcium zu achten. Es gibt zwar keine natürlichen Mineralwässer, die Vitamin D enthalten, sehr wohl jedoch solche, die Calcium inkludieren. Die empfohlene Calciumzufuhr bei Osteoporose liegt zwischen 1.000 und 1.200 mg pro Tag. Von unseren natürlichen Heilwässern hat die Therme 72 mit 479,4 mg/Liter den höchsten Kalziumgehalt. Wenn Sie 2 bis 2,5 Liter von der „Therme 72“ trinken, haben Sie bereits allein dadurch und unabhängig von der übrigen Calciumzufuhr durch das Essen den empfohlenen Tagesbedarf an Calcium abgedeckt.

Welches der Heilwässer aus dem Brunnen im Kurmittelhaus wirkt sich günstig bei chronischer Verstopfung aus?

Prinzipiell kann man nicht oft genug darauf hinweisen, dass viele Menschen – und hier vor allem ältere Per-

sonen – insgesamt zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Gerade bei chronischer Verstopfung ist dafür zu sorgen, dass die tägliche Flüssigkeitsaufnahme zumindest 2 Liter beträgt, weil ansonsten der Organismus schon aus „Spargründen“ den Darminhalt eindicken muss. Die klassischen Heilwässer für die Anregung der Darmtätigkeit sind die Sulfatwässer. Diese enthalten entweder Glaubersalz (Natrium-Sulfat-Wässer) oder Bittersalz (Magnesium-Sulfat-Wässer). Ein ausgesprochenes Sulfatwasser haben wir zwar in Bad Tatzmannsdorf nicht zur Verfügung, die „Marienquelle“ hat jedoch mit 318 mg Sulfat/Liter einen relativ hohen Sulfatgehalt. Die Erfahrung zeigt, dass das Trinken größerer Mengen „Marienquelle“ eine beschleunigte Darmpassage bis hin zum Durchfall bewirken kann. Menschen mit chronischer Verstopfung reagieren naturgemäß auf solch mild abführende Wirkung weniger stark, aber doch in einem Maße, dass ihre Darmtätigkeit angeregt wird.



**Karin Weingrill,
Diätassistentin:**
*„Verspürt man Durst,
ist das schon als
Alarmzeichen des
Körpers zu werten.“*



Trink' dich fit

1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit – am besten Wasser oder Mineralwasser – sollten wir täglich trinken. Und zwar ganz bewusst und gezielt.

Wir Menschen haben ein Problem. Karin Weingrill, Diätassistentin der Kurbad Tatzmannsdorf AG: „Die Evolution brachte es mit sich, dass wir sozusagen als feuchte Lebewesen in einer für uns viel zu trockenen Umgebung leben.“ Der Mensch besteht zu rund 60 Prozent aus Wasser. Und muss demzufolge auch heute noch danach trachten, sich ständig genügend Flüssigkeit zuzuführen, zumal er zugleich laufend welche – durch den Harn oder durch Schweiß – abgibt. Weingrill: „Es ist sinnvoll, eher zu viel als zu wenig Wasser zu trinken.“ Warum, das begründet sie wie folgt: „Bereits ein Flüssigkeitsverlust von nur drei Prozent führt zu Müdigkeit, Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche.“ Ein noch grö-

ßeres Defizit zieht noch dramatischere Konsequenzen nach sich. So ist ein Flüssigkeitsverlust von sechs Prozent mit Kopfschmerzen und Schwindelgefühl verbunden. Weingrill: „Ab einem Defizit von zehn Prozent und mehr nehmen sämtliche körperliche und geistige Fähigkeiten rapide ab.“ Die Gegenstrategie ist einfach. Ausreichend Wasser oder Mineralwasser oder auch ungesüßte Kräuter- bzw. Grüntees trinken! Ein Durstgefühl tritt im Übrigen erst auf, wenn bereits 0,5 Prozent des Körpergewichts fehlen. Die Trinkmenge sollte außerdem gleichmäßig über den Tag verteilt werden. Denn Studien haben gezeigt, dass ein erst am Abend ausgeglichener Flüssigkeitsmangel noch am nächsten Tag zu Leistungseinbußen führen kann.

„Wer viel trinkt, stillt damit nicht nur ein lebenswichtiges Bedürfnis, sondern hält sich dadurch aktiv, leistungsfähig und sorgt zudem für eine strahlend schöne Haut sowie einen gesunden Teint“, betont und ergänzt die Diätassistentin.

Überprüfen Sie Ihr Trinkverhalten!

- 1. Verspüren Sie oft ein Durstgefühl?**
a) Nein
b) Manchmal
c) Ja
- 2. Wann haben Sie zuletzt ein Getränk konsumiert?**
a) Vor einer halben Stunde bis Stunde
b) Vor vier Stunden
c) Gestern
- 3. Wieviel Gesamtflüssigkeit trinken Sie pro Tag?**
a) 2 Liter und/oder mehr
b) 1 Liter
c) Weniger als 1 Liter
- 4. Welches Getränk trinken Sie am häufigsten?**
a) Wasser, Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter-/Früchtetees
b) Kaffee, Schwarztee
c) Alkoholische Getränke und zuckerhaltige Limonaden
- 5. Trinken Sie beim Sport oder bei Bewegung in der Freizeit?**
a) Ja, immer
b) Manchmal
c) Nie

Auswertung:

Je öfter Sie Antwortmöglichkeit a) gewählt haben, umso positiver ist ihr Trinkverhalten einzustufen. Variante b) bedeutet, dass Ihr Trinkverhalten verbesserungswürdig ist. Antwortmöglichkeit c) beschreibt dagegen ein absolut negatives Trinkverhalten. In letztgenanntem Fall ändern und überdenken Sie bitte rasch Ihr Trinkverhalten!

**Generell lautet die Devise:
Trinken Sie vermehrt und bewusst
Wasser bzw. Mineralwasser!**



Mag. Daniela Leithner,
Gesundheitspsychologin :
„Das Wasser streichelt
uns, die Muskulatur wird
entspannt und entlastet.“

Wasser reinigt von innen

**Während Thermalwasser die Seele des Menschen umschmeichelt,
bewirkt der Akt des Wassertrinkens eine symbolische Reinigung.**

Erfrischend ist er, der Schluck klaren, kühlen Wassers. Doch was naturgemäß vor allem und auf das erste Feeling hin im Magen-Darmtrakt seine Wirkung zeigt, hat auch Konsequenzen für den psychischen Zustand des Einzelnen. „Durch das Trinken tanken wir frische Kraft und fühlen uns wie neu geboren. Wasser reinigt innerlich und spült uns durch“, sagt Mag. Daniela Leithner,

Gesundheitspsychologin der Kurbad Tatzmannsdorf AG.

Im Gegensatz dazu ist der Effekt des Badens im Thermalwasser eine Form des Geborgenseins. Die Wärme des Mediums umschmeichelt zugleich die Seele. Die Schwerkraft ist ausgeschaltet, man schwebt und fühlt sich – tiefenpsychologisch betrachtet – ein wenig wie beim Schaukeln im Mutterbauch. Das Ganze passiere letztlich

lustvoll und spielerisch, sagt Leithner. Bewegungen werden im Thermalwasser weich abgefedert. Man lässt sich vertrauensvoll im wärmenden Nass treiben, und gibt dadurch gleichzeitig Kontrolle ab.

Im Unterschied zu diesem passiven Verhalten ist das Wassertrinken ein bewusst gesetzter Akt. Daniela Leithner: „Der Mensch hat dabei das Gefühl, aktiv etwas für seine Gesundheit tun zu können.“ Während in diesem Fall neben dem Durstlöschen auf psychischer Ebene die Reinigung des Innenlebens passiert, steht beim Baden und Schwimmen im Thermalwasser die Verwöhnkomponente im Vordergrund.

Vorteil aus medizinischer Sicht: Bei den diversen Körpertherapien kann der Patient sich einerseits angstfrei bewegen respektive vom Therapeuten sehr sanft bewegt werden.

► Mehr als H₂O

„Wasser ist ein so unentbehrliches Gut, der Mittelpunkt allen Lebens, dass es eigentlich nicht überrascht, dass ihm eine ganz besondere Bedeutung beigemessen wurde, die auch in den spirituellen Bereich hineinreichte“, schreibt der südafrikanische, in Kanada lebende Autor Marq de Villiers in seinem vor drei Jahren erschienenen Buch „Wasser. Die weltweite Krise um das blaue Gold.“ Er verweist auf die Verbindungen zu Religion und Politik, die seit Jahrtausenden existieren. So gibt es beispielsweise mehr als 200 Bibelstellen mit Bezug auf Wasser, Quellen oder Oasen. Der Name „Moses“ bedeutet beispielsweise im Hebräischen „aus dem Wasser gezogen“. Wasser war in allen Kulturen wichtiger Bestandteil spirituellen Handelns. So wird etwa beim Stamm der Dogon im afrikanischen Mali das Neugeborene nach der Geburt mit einer kleinen Menge Wasser sacht bespritzt. Die kühle Berührung mit dem nasen Element lässt das Kind laut schreien, so dass es „offiziell“ die Gabe der Sprache erhalten hat. Und Papst Gregor I – er lebte im 7. Jahrhundert – wollte die abergläubischen Engländer bekehren, „indem man Weihwasser auf die Tempel spritzt ... wodurch eine innere Wandlung bewirkt werden könnte“. Womit die oben beschriebene, psychologisch determinierte reinigende Wirkung des Wassers nunmehr auch historisch belegt wäre.

Die Bad Tatzmannsdorfer Heil- und Mineralwässer sind eine postvulkanische Erscheinung. Ihre Vielfalt ist einzigartig.

Alles da. Univ. Prof. Dr. Wolfgang Markt ist begeistert: „Es gibt neben Bad Tatzmannsdorf wohl nur wenige Orte, wo es auf kleinem Raum so viele unterschiedliche Typen von Heil- und Mineralwasser gibt.“ Betreibt man sozusagen geologische Ursachenforschung, so sind es die in der Region vorhandenen Störungszonen – der Fachmann nennt sie Diskontinuitäten – in der Erdkruste, die dafür verantwortlich sind, dass es zu Quellauftrieben kommt. Durch Bad Tatzmannsdorf führt nämlich die geologische Grenze zwischen den jungtertiären, Wasser führenden Sedimenten des Steirischen Beckens und den Festgesteinen des Penninikums. Letzteres ist im Übrigen eine tiefe tektonische Einheit der Ostalpen, die von den Hohen Tauern bis eben ins Südburgenland reicht. Univ. Doz. Dr. Johann Goldbrunner (Geologe): „Es gibt gute Gründe, die Säuerlinge von Bad Tatzmannsdorf und seiner Umgebung als postvulkanisches Phänomen zu betrachten.“

Die bereits erwähnten Störungszonen bilden die Aufstiegswege für Kohlendioxid, dessen Ursprung im Bereich des Erdmantels vermutet wird, und verschiedenen Tiefengrundwässern – darunter versteht man Wässer mit einer langen unterirdischen Verweildauer. Wesentlich für die Mineralisierung ist schließlich das Aufsteigen von Wässern und Kohlensäure aus tieferen Beckenteilen entlang von Brüchen im penninischen Grundgebirge und die Mischung von Wässern aus anderen Sedimenten.

Dass die Quellen von Mineralsäuerlingen in Bad Tatzmannsdorf bereits früh von Menschen genutzt wurden, beweisen rund 3.700 Jahre alte Funde aus der Bronzezeit. In der Neuzeit verwendete man beispielsweise hohle Baumstrünke um die wertvollen Quellen einzufassen. Die erste urkundliche Erwähnung des Bad Tatzmannsdorfer Heilwassers findet sich in der Regensburger Chronik von 1621, in der die Inbetriebnah-

Kleines Trinkkur ABC

1. Die Trinkkur wird definiert als Aufnahme eines Heilwassers in bestimmten Mengen, in bestimmten Zeitabständen und über einen bestimmten Zeitraum.
2. Sie bedarf als Teil einer komplexen Kurbehandlung der Verschreibung und Kontrolle durch den Kurarzt.
3. Bei den Heilwässern von Bad Tatzmannsdorf, mit denen eine Trinkkur durchgeführt werden kann, handelt es sich um so genannte Mineral-Säuerlinge.
4. Die Bad Tatzmannsdorfer Trinkkur kann bei bestimmten Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, der Gallen- und der ableitenden Harnwege durchgeführt werden.
5. Die genaue Art und Weise der Durchführung der Trinkkur richtet sich nach Art der Erkrankung und sollte individuell angepasst werden.
6. Trinken des Heilwassers erhöht die Aktivität des Magen-Darm-Traktes und der Verdauungsdrüsen.
7. Wiederholtes Trinken kleinerer Heilwasser-Portionen über die Mahlzeit hinaus führt zu einer Dämpfung der Magensäuresekretion.
8. Die Reizwirkung der Trinkkur kann auch durch die Trinkkurmenge, die Trinkgeschwindigkeit und die Wassertemperatur beeinflusst werden: Je größer die Menge, je rascher die Geschwindigkeit und je kälter das Wasser ist, desto stärker ist die Reizwirkung.
9. Empfindliche Personen sollten angewärmtes Wasser in kleinen Schlucken trinken.
10. Die Wirkung der Trinkkur wird durch allzu üppige, fettreiche Mahlzeiten, durch Alkoholkonsum, Rauchen oder zu häufigen Kaffeegenuss negativ beeinflusst.

ser

Lebenselixier

me eines Sauerbrunnens in Jor-
mannsdorf dokumentiert wird. Ig-
naz Wetsch von der Universität Wien,
nach dem die Wetsch-Quelle be-
nannt ist, beschäftigte sich 1763 in
seiner Dissertation erstmals wissen-
schaftlich mit dem Bad Tatzmanns-
dorfer Wasser. Im 19. Jahrhundert
wurden der Bau von Quellfassungen
technisch stark verbessert. In der
Monographie „Die Heilquellen und
Bäder Ungarns“, erschienen 1854,
wird unter anderem davon berich-
tet, dass zu der Zeit in Bad Tatz-
mannsdorf bereits 70.000 Flaschen
Mineralwasser verkauft wurden und
sich die Zahl der Kurgäste auf 600
belief. Dr. Goldbrunner: „Die Ge-
winnung des Heil- und Mineralwas-
sers passierte im 20. Jahrhundert
mittels Bohrungen schon sehr pro-
fessionell. Nach dem 2. Weltkrieg er-
richtete man dann auch ein groß-
räumiges Schutzgebiet für alle Heil-
quellen.“ Stammt die Franzquelle aus
dem Jahr 1903, so folgte die Bohrung
der Wetschquelle im Jahr 1951. 1964
konnte die Marienquelle (1993: Ma-
rienquelle neu) in Betrieb genom-
men werden, ehe 1972 mit der
Therme 72 ein erster Thermalsäuer-
erling erschlossen wurde. Die Vor-
arbeiten zu den späteren, erfolgrei-

chen Thermalbohrungen konnten
daraufhin beginnen.

Eingesetzt werden kann das Heil-
wasser aus Marien-, Franz- und
Wetschquelle sowie der Therme 72
für Trinkkuren, die zu den ältesten
Behandlungsarten in der Medizin
zählen. Die dabei erzielten Effekte
hängen von der Zusammensetzung
des Wassers, dessen Temperatur, von
der zugeführten Menge sowie vom
Zeitpunkt des Trinkens ab. Der Kur-
arzt stellt eine Trinkkur für jeden Pa-
tienten individuell zusammen. Er
nützt dabei die unterschiedliche Mi-
neralisation der verschiedenen Quel-
len (siehe auch „Kleines Trinkkur-
ABC“). Die Wetschquelle und die
Therme 72 verfügen zum Beispiel
über einen relativ hohen Gehalt an
Calcium. Sie sind also bei Vorliegen
einer Osteoporose empfehlenswert.
Bei Magnesiummangel wiederum
bietet sich die Marienquelle mit ei-
nem Magnesiumgehalt von 102 mg/l
an. Bad Tatzmannsdorfer Heilwässer
können grundsätzlich bei Erkran-
kungen des Magen-Darmtraktes, bei
Erkrankungen der ableitenden
Harnwege sowie bei einigen Stoff-
wechselerkrankungen eingesetzt wer-
den (siehe auch Seite 3).



Die Bad Tatzmannsdorfer Heilquellen im Überblick

THERME 72	Calcium-Hydrogenkarbonat-Mineral-Thermalsäuerling Quelltemperatur: 24° C Gesamtmineralisation: 2,2 g/l Endteufe der Bohrung: 222 Meter
MARIENQUELLE	Natrium-Calcium-Hydrogenkarbonat-Mineral-Säuerling Quelltemperatur: 16,2° C Gesamtmineralisation: 3,9 g/l Endteufe der Bohrung: 153 Meter
FRANZQUELLE	Calcium-Hydrogenkarbonat-Mineral-Säuerling Quelltemperatur: 16° C Gesamtmineralisation: 2,0 g/l Endteufe der Bohrung: 217 Meter
WETSCHQUELLE	Calcium-Natrium-Hydrogenkarbonat-Mineral-Säuerling Quelltemperatur: 13° C Gesamtmineralisation: 2,3 g/l Endteufe der Bohrung: 30 Meter

Mineralwasser ist als Durstlöcher eindeutig zu bevorzugen. Das hat eine Studie, bei der die Osmolarität von Getränken wissenschaftlich untersucht wurde, ergeben. Sie wurde von Univ. Prof. Dr. Wolfgang Marktl, Leiter des Ludwig-Boltzmann-Instituts in Bad Tatzmannsdorf, durchgeführt.



△
Univ. Prof.
Dr. Wolfgang Marktl

Trink' was G'scheit's

scher Druck) von 290 mosmol/l (Milliosmolje Liter) auf. Lösungen, die den gleichen osmotischen Druck wie Blut haben, bezeichnet man als isotonisch (isos = gleich, tonus = Druck). Flüssigkeiten mit deutlich höherem Wert sind hypertonisch, jene mit niedrigerem Druck als Blut nennt man hypotonisch.

Schweiß zählt mit einer Osmolarität von 80 bis 185 mosmol/l zu den hypotonen Flüssigkeiten. Ergo kann sein Verlust am besten mit hypotonen Getränken wie beispielsweise Mineralwasser, Leitungswasser, Fruchttete oder Diätlimonaden ausgeglichen werden. Sie kommen der Zusammensetzung des Schweißes am nächsten. Außerdem ersetzt zum Beispiel natürliches Mineralwasser dem Körper zusätzlich wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente, die durch das Schwitzen verloren gegangen sind. Andere Durstlöcher wie Fruchtsäfte, Nektare, Limonaden oder Energy Drinks, die Prof. Marktl ebenfalls im Auftrag des Forum Natürliches Mineralwasser untersucht hat, sind dafür nicht so gut geeignet. Sie fallen mit einer Osmolarität über 290 mosmol/l in die Gruppe der hypertonen Getränke. Ihre Osmolarität beruht in erster Linie auf dem hohen Zuckergehalt und nicht auf Mineralsalzen wie beim Schweiß. Während die hohe Osmolarität von Fruchtsäften und Limonaden durch Mischen mit Wasser gesenkt werden kann, warnt

Marktl davor, Energy Drinks etwa nach sportlicher Betätigung gegen den Durst zu trinken: „Koffein und vor allem der hohe Zuckergehalt bringen den Körper dazu, in kurzer Zeit größere Mengen an Wasser auszuscheiden.“ Damit wird also das Gegenteil bewirkt: Der Durst wird immer größer. Deshalb, so der Physiologe von der Universität Wien, sollte man Energy Drinks wie Alkohol oder Kaffee als Genussmittel einstufen und nur maßvoll konsumieren.

▶ *Warum Mineralwasser der beste Durstlöcher ist – nicht nur beim Sport*

Natürliches Mineralwasser ist eine hypotone Flüssigkeit und enthält wichtige Mineralstoffe sowie Spurenelemente. Seine Osmolarität beruht auf Mineralstoffen und nicht auf Zucker. Der diesbezügliche Wert von durchschnittlich 76 mosmol/l liegt etwa im Bereich des Schweißes (80 bis 185 mosmol/l). Dazu kommt, dass der Körper bei besonders starkem Schwitzen sich selbst reguliert, indem er Mineralstoffe zurückhält. Das heißt: Je mehr man schwitzt, umso weniger Mineralsalze inkludiert der Schweiß. In solchen Fälle eignet sich natürliches Mineralwasser besonders gut zum Ausgleich des hohen Flüssigkeitsverlustes. Zudem ist Mineralwasser absolut kalorienfrei.

Osmolarität? Damit ist die Teilchenkonzentration einer Flüssigkeit gemeint. Sie gilt in Fachkreisen als wesentliche Kerngröße für die ernährungsphysiologische Bewertung von Getränken. Gemessen wird dabei der Grad der Konzentration der enthaltenen Teilchen. Unterschieden wird dann in hypotone, isotone und hypertonen Flüssigkeiten. Das Blut als wichtigste Körperflüssigkeit weist im Durchschnitt eine Osmolarität (= osmoti-

Mag. Christa Jobst-Murlasits



Mag. Christa

Jobst-Murlasits:

*„Ich will dem Gast Hilfe-
stellung und Raum geben,
damit er sich bei uns selbst
entfalten kann.“*

Geboren

18.09.1965

Familie

Verheiratet mit Joachim, Tochter Alina (5), Sohn Clemens (7)

Wohnort

Bad Tatzmannsdorf

Hobbies

Mit meiner Familie bin ich gerne auf unserer kleinen „Ranch“, wo es zwei Pferde, zwei schottische Hochlandrinder und einen Schwimmteich gibt. Wir genießen die Ruhe dort. Natürlich zählt auch Bewegung in jeder Form – vom Nordic Walking bis zum Reiten – zu meinen Steckenpferden.

Traum

Ein Jahr lang mit einem Naturvolk in einem Regenwaldgebiet zu leben und dort gleichzeitig wissenschaftlich zu arbeiten.

Ein

Menschenfreund

Mag. Christa Jobst-Murlasits ist seit

September 2002 eine von drei Gästebetreuerinnen

der Kurbad Tatzmannsdorf AG.

Christa Jobst-Murlasits findet es „einfach spannend, neue Menschen kennen zu lernen“. Der persönliche Austausch mit den Gästen sei oft „wunderbar“. Sie könne den Leuten etwas geben, und umgekehrt komme auch sehr viel an neuen Ideen oder Anregungen retour. Jobst-Murlasits: „Ich bin ein Menschenfreund. Für mich ist die Gästebetreuung von der Definition der Aufgabe her nicht Arbeit, sondern Sein.“ Dabei versteht sich die studierte Biologin ganz und gar nicht als Animateurin: „Das ist mir zu künstlich.“ Denn der Gast dürfe nicht zu etwas gedrängt werden, das er vielleicht im Grunde seines Herzens eigentlich nicht wolle. Es werde zwar danach getrachtet, ihm ein vielfältiges Programm anzubieten. Aber wenn ein Gast eben seine Ruhe haben und im Thermengarten entspannen wolle, sei das sein gutes Recht, betont die 37-jährige Burgenländerin.

Christa Jobst-Murlasits ist seit September des Vorjahres Ansprechperson für die Gäste des Kur- bzw. des

Kur- und Thermenhotels der Kurbad Tatzmannsdorf AG. Ihr zur Seite stehen als Kolleginnen im Betreuungsbereich die Dipl.-Wellness-trainerin Gabriele Ried sowie die Sport-, Freizeit- und Fitnessbetreuerin Jasmine Knotzer. Mag. Jobst-Murlasits will vor allem ihren fachlichen Background als Naturwissenschaftlerin ins Programm positiv einbringen. Bei den Ausflügen in die Region versucht sie daher Kultur- und Naturerlebnis harmonisch miteinander zu verbinden. Alte Obstbaumsorten in Streuwiesenlage werden von ihr ebenso erklärt wie die ökologischen Besonderheiten entlang des Naturlehrpfads in der Willersdorfer Schlucht. Die thematische Schwerpunktsetzung ist bewusst auf den jahreszeitlichen Rhythmus abgestimmt. Christa Jobst-Murlasits: „So machen

wir in der warmen Jahreszeit zum Beispiel eine Nachtfalterwanderung. Im Winter dagegen suchen wir etwa das idyllisch verschneite Freilichtmuseum direkt vor Ort auf.“ Die

Gästebetreuerin der Kurbad Tatzmannsdorf AG, die auch Nordic Walking-Gruppen leitet, organisiert zudem die Führungen die natürlichen Heilmittel Bad Tatzmannsdorfs betreffend: „Wir blicken einmal wöchentlich hinter die Kulissen der Mineral- und Thermalwasserquellen und des Heilmoores.“ Dieser Blick reicht vom Abbau re-

spektive der Abfüllung bis hin zur angewandten Therapie. Jobst-Murlasits: „Die Wertschätzung für unser Moor und Heilwasser wächst, wenn die Gäste sehen, was für ein Arbeitsaufwand dahinter steckt, und dass bei uns alles ganz natürlich über die Bühne geht.“

Die Gruppen, die betreut werden, sind klein, derzeit im Schnitt sieben bis zwölf Personen groß. Christa Jobst-Murlasits: „So kommt jeder Gast auf seine Rechnung und diese persönliche, fast exklusive Betreuung wird sehr genossen.“

Kulinarische
Highlights

12. bis 27. April 2003
Feines vom Osterlamm

10. bis 25. Mai 2003
Rund um den Seewinkler Spargel

07. bis 22. Juni 2003
Aus Großmutter's Küche

12. bis 27. Juli 2003
Steakwochen

09. bis 24. August 2003
Salatvariationen

13. bis 28. September 2003
Nudelspezialitäten

Mitarbeiter

Gutes will geschult sein

Die Qualität des Rohstoffs muss stimmen, aber letztlich ist es dann immer die Kochkunst, die aus potentiellen Magenfüllern delikate Gaumenfreuden zaubert, betont Prok. KommR Josef Sagmeister. Ergo wird die Ausbildung der Mitarbeiter, die in den diversen Küchen werken, groß geschrieben – „sonst nützt die beste Qualität nichts“. Rund 30 Mitarbeiter werden jährlich zu externen Ausbildungslehrgängen geschickt. 500 Stunden, die der steten Verbesserung des Know-hows dienen, sind damit verbunden. Die Bandbreite der Qualifikationsmaßnahmen reicht von der Weinkunde bis hin zur Patisserie. Dazu kommen, erzählt KommR Sagmeister, noch eine ganze Reihe an betriebsinternen Weiterbildungskursen, die oft außerhalb der normalen Dienstzeit stattfinden und von großer Motivation des Küchenpersonals zeugen. Der Gastronomiechef begründet den Einsatzwillen seines Teams: „Wir wollen dem Gast bestmöglich dienen. Dafür müssen wir stets und aktuell über alle Trends informiert sein.“

Spargel

Gutes aus Illmitz

Neben dem besonderen Genuss möchte ich beim Spargel auch auf seine positive entschlackende, entwässernde Wirkung hinweisen, sagt KommR Josef Sagmeister, Prokurist und Gastronomiechef der Kurbad Tatzmannsdorf AG. Der Spargel, der etwa im Restaurant Wintergarten oder im Restaurant Hermes als Speise kredenzt wird, stammt aus dem burgenländischen Seewinkel. Familie Karin Haider aus Illmitz liefert bereits seit über einem Jahrzehnt an die Kurbad Tatzmannsdorf AG. Damals hatte man sich im Seewinkel wieder seiner für den Spargelanbau qualitativ sehr gut geeigneten sandigen, an Marchfelder Verhältnisse erinnernden Böden zu besinnen begonnen. Familie Haider versorgt die Kurbad Tatzmannsdorf AG sowohl mit dem in den bekannten Hügelkulturen wachsenden gelben Spargel, als auch mit dem über der Erde gedeihenden grünen Spargel. Josef Sagmeister: „Unser Vorteil ist: Die Ware, die in Illmitz in der Früh gestochen wird, haben wir bereits am Nachmittag in unseren Kühlräumen. Familie Haider kommt uns sehr entgegen, und fährt unseren Betrieb auch mit fünf Kilogramm Spargel an. Frischer geht's nicht.“ Bekanntlich ist gerade beim Spargel die Frische – nur realisierbar bei überschaubaren Transportdistanzen – das qualitative Um und Auf. Rund 700 Kilogramm dieses Feingemüses aus dem Seewinkel verarbeiten die Köche der Kurbad Tatzmannsdorf AG zu Hauptspeisen oder als Beilage. Serviert werden dazu vor allem sehr junge frische Weine, wie diverse Rieslingsorten, aber auch Sauvignon blanc, Chardonnay oder Weißburgunder. Gerade davon hat das Burgenland sehr viele exquisite Tröpferl zu bieten, die natürlich allesamt in der unternehmens-eigenen Vinothek zu finden sind. Dort kann man zudem sehr preisgünstig Weine einkaufen. Sollte die Vinothek geschlossen haben, kein Problem: Das Restaurant hilft zu Vinothekspreisen aus.

Lamm

Gutes aus Bernstein

Osterlamm und anderes Lammfleisch kommt für die Kurbad Tatzmannsdorf AG aus dem nahen Langau, bei Bernstein gelegen. Dort hat der Biobauer Gottfried Vertacnik-Peck seine Schafe und Lämmer auf den sehr saftigen Weiden stehen. Das Fleisch ist entsprechend fettarm und aufgrund der Futtersituation (Gras) zugleich besonders schön marmoriert. Prok. KommR Josef Sagmeister: „Viel wichtiger ist allerdings, dass man den qualitativen Unterschied auch schmecken kann.“ Jenen lässt sich die Kurbad Tatzmannsdorf AG zudem einiges kosten, zumal beispielsweise frische Importware aus Neuseeland im Preis um bis zu 30 Prozent billiger käme. Sagmeister: „Aber auch wir tragen Verantwortung für unsere Landwirtschaft und wollen, wenn die Qualität stimmt, die Wertschöpfung in der Region halten.“ Acht bis zehn Weidelämmer jährlich kommen vom Hof des Bernsteiner Biobauern, um wenig später für kulinarische Hochgenüsse in der Gastronomie der Kurbad Tatzmannsdorf AG zu sorgen. Wiederum sind es die kurzen Transportwege, die dem Frischeaspekt Nachdruck verleihen. KommR Sagmeister: „Wir kooperieren sehr eng mit unserem Biobauern. Ein kurzer Anruf genügt und schon wird geliefert.“

