

kuren.at

Das Magazin der Kurbad Tatzmannsdorf AG

Herz & Kreislauf

Seite 3
Tipps der Ärzteschaft

Seite 4
Gesunde Ernährung

Seite 5
Gesundheitspsychologie

Seite 6
Herz & Kreislauf

Seite 8
Fitness & Bewegung

Seite 9
Vor den Vorhang

Seite 10
Kur & Kultur

Seite 11
Hotellerie & Gastronomie

Kraft

schöpfen



Liebe Gäste!

Der Mensch ist das Maß all
unserer Bemühungen.

Mir gefällt dieser Satz. Er bringt sehr treffend zum Ausdruck, worum es der Kurbad Tatzmannsdorf AG mit ihren 360 Mitarbeitern seit 1918 geht, nämlich voll und ganz im Dienst des Kurgastes zu stehen.

Wir sehen uns als ein umfassendes, leistungsstarkes Kurzentrum der Zukunft. Unser Team betrachtet den Kurgast als ganzen Menschen und will helfen, Körper und Geist zu regenerieren. Das bedeutet aber auch, dass wir ein Gesundheitszentrum sind, das seinen Gästen alles unter einem Dach anbieten kann. Unser Angebot reicht von der Gesundheitsvorsorge bis zur Rehabilitation. Oberstes Ziel der gut ausgebildeten, motivierten Mitarbeiter der Kurbad Tatzmannsdorf AG ist dabei die Zufriedenheit der Gäste.

Unsere Gesundheitskompetenz wollen wir verstärkt und vor allem fachlich kommunizieren. Sie halten deshalb die erste Ausgabe von „kuren.at“ in Händen, die sich dem Thema Herz & Kreislauf, von den verschiedensten Perspektiven aus betrachtet, widmet. Der Titel „kuren.at“ verweist auf die Internet-Adresse der Kurbad Tatzmannsdorf AG. Unter www.kuren.at finden Sie Informationen und Neuigkeiten aus unserem Unternehmen.

Ich wünsche Ihnen, verehrte Gäste, viel Spaß beim Schmökern in unserem neuen „kuren.at“. In der Hoffnung, dass Sie darin auf so manch' Wissenswertes zum Thema Herz & Kreislauf stoßen werden, verbleibe ich

mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Luipersbeck', written in a cursive style.

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

IMPRESSUM

Herausgeber:
Kurbad Tatzmannsdorf AG

Für den Inhalt verantwortlich:
Dr. Erwin Gollner

Redaktion:
Mag. Michael Sgiarovello

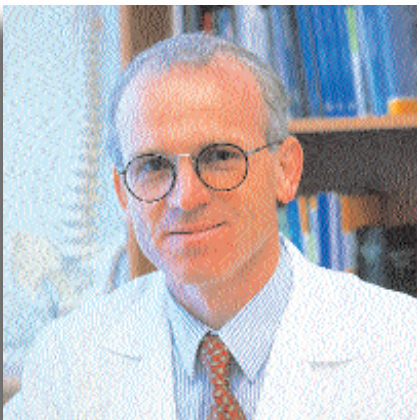
Fotos:
Foto Bruckner, Foto Wilfried, Regionalmarketing
Bad Tatzmannsdorf, Kurbad Tatzmannsdorf AG
Coverfotos MEV

Gesamtconcept & Produktion:
atelier 4 Pichlmayer, 02616-3386

Repros und Druck:
Offset2000, Stoob-Süd 32

Patienten fragen – der Kurarzt antwortet

Dr. Herbert Melchart nimmt Stellung zu Fragen, mit denen er im Zusammenhang mit Herz-Kreislauferkrankungen am häufigsten konfrontiert wird.



Ich leide unter Krampfadern. Darf ich dann trotzdem ein CO₂-Bad nehmen?

Dr. Melchart: „Ja. CO₂-Bäder, die mit einer Durchschnittstemperatur von 34° Celsius verabreicht werden, gelten im Falle eines Krampfadernleidens sogar als empfehlenswert.

CO₂-Bäder sind ja keine Überwärmungsbäder. Und nur die sind es nämlich, die bei Krampfadern Probleme verursachen. Durch CO₂-Bäder wird die Blutfließeigenschaft verbessert. Bei Thrombosen in der Vorgeschichte bedarf es aber trotzdem einer genauen Abklärung durch den Kurarzt. CO₂-Bäder kann man im Allgemeinen einmal täglich nehmen.“

Warum sollen ein CO₂-Bad und eine Moorpackung nicht unbedingt hintereinander angewandt werden?

Dr. Melchart: „CO₂-Bäder werden über das CO₂ wirksam und stellen eine eher abkühlende Maßnahme dar. Der Körper gibt dabei Wärme ab. Im Gegensatz dazu ist eine Moorpackung mit dem Wirkfaktor Wärme eine Überwärmungstherapie. Das heißt, eine Moorpackung ist eine zum CO₂-Bad konträre Therapieform. Beides hintereinander anzuwenden, ist deshalb nicht unbedingt sinnvoll. Wenn es medizinisch dringlich erscheint, Moorpackung und CO₂-Bad dennoch an einem Tag vorzunehmen, dann sollte das eine am frühen

Morgen und das andere dann erst am späteren Nachmittag erfolgen.“

In welchem Fall bekomme ich CO₂-Wannenbäder, wann hingegen CO₂-Gasbäder?

Dr. Melchart: „Ganz prinzipiell kann vorweg einmal festgestellt werden: Die Wirkung von CO₂-Wannenbädern und CO₂-Gasbädern ist durchwegs vergleichbar. Der wichtigste Unterschied liegt aber darin, dass bei den CO₂-Gasbädern der hydrostatische Druck – das ist der Druck des Wassers, der beim Baden oder Schwimmen auf den Körper einwirkt – wegfällt. Dieser hydrostatische Druck führt zu einer Blutverschiebung innerhalb des Körpers in Richtung Brustkorb und bedingt dadurch eine erhöhte Volumsarbeit des Herzens. Jene ist für Menschen mit einem nicht belastbaren Herz-Kreislaufsystem ungünstig. Bei den CO₂-Gasbädern hingegen fällt der hydrostatische Druck und die damit verbundene Belastung des Herzens weg. CO₂-Gasbäder stellen somit die mildere Anwendungsform dar.“



Die diplomierte Diätassistentin und ernährungsmedizinische Beraterin der Kurbad Tatzmannsdorf AG weiß, wie man den Kampf gegen zu hohe Cholesterin- und Triglyzeridwerte aufnehmen und gewinnen kann: „Man muss möglichst wenig tierische Fette, also etwa Wurst oder Fleisch, zu sich nehmen. Milchprodukte sollten fettarm sein. Und beim Kochen steht die fettarme Zubereitung im Vordergrund.“ In der Küche kommen deshalb nur pflanzliche Öle, allesamt cholesterinfrei, zum Einsatz. Fürs Kochen empfiehlt Binder-Weingrill Olivenöl. Salate können mit Weizenkeim-, Sonnenblumen- oder Distelöl verfeinert werden. Als Alternative zum Fleisch ist Fisch, der eine gute Fettsäurezusammensetzung aufweist, zweimal die Woche angesagt. Zur optimalen Ernährung gehören ferner reichlich Ballaststoffe, die sich in Vollkornbrot, Gemüse, Salaten oder im frischen Obst finden, sowie vor allem Kohlenhydrate, für die beispielsweise Teigwaren, Reis oder Kartoffeln als Quelle dienen. Gerade den Konsum von Kohlenhydraten hält Binder-Weingrill für besonders wichtig. Die noch immer weit verbreitete Mür, wonach Kartoffeln oder Nudeln zu all den Speisen zählen, die dick machen, widerlegt sie umgehend. Während nämlich ein Gramm Fett mit 9,3 Kalorien gleichzusetzen ist, beträgt der Energiewert

für ein Gramm Kohlenhydrate bloß 4,1 Kalorien. „Außerdem“, gibt Binder-Weingrill zu bedenken, „werden Kohlenhydrate wieder verbraucht, Fett hingegen wird im Körper gespeichert.“ Wichtig im Ernährungsplan ist ferner die Aufnahme von gut 1,5 bis 2 Litern Flüssigkeit pro Tag und zwar am besten in Form von Wasser, Mineralwasser, Tee oder stark verdünnten Fruchtsäften. Bei erhöhten Triglyzeridwerten herrscht im übrigen striktes Alkoholverbot. Doch eine fettarme, vitaminreiche Ernährung ist für das gesundheitliche Wohlbefinden allein nicht ausreichend. Diätassistentin Binder-Weingrill: „Bewegung ist mindestens genauso wichtig.“ Zumal das „Sich-Bewegen“ nicht nur die Gewichtsabnahme unterstützt, sondern auch mithilft, den Cholesterinspiegel zu senken. Im Rahmen der Gästebetreuung durch die Kurbad Tatzmannsdorf AG gibt Karin Binder-Weingrill zweimal wöchentlich im Rahmen eines Vortrags allgemeine Ernährungs-Infos. Die genauen Termine werden unter anderem im Kurmittelhaus verlautbart. Dazu kommt das Angebot von Gruppenberatungen, an denen jeweils zwischen 2 und 15 Personen teilnehmen. Karin Binder-Weingrill steht den Kurgästen zudem für Einzelberatungen, im Zuge dessen ein individuelles Diätspezialprogramm erstellt werden kann, zur Verfügung.

„Wenn man sich fettarm ernährt, verbessern sich automatisch auch die Fettwerte im Blut“.

Auf diesen einfachen Nenner bringt Diätassistentin Karin Binder-Weingrill den Zusammenhang zwischen gesunder, ausgewogener Ernährung und dem Herzkreislaufsystem. Erwünschte und angepeilte Nebenwirkung: eine Gewichtsreduktion.

Gemüse mag man eben



Mahlzeit!

Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Blattspinat und Kräuterdipp (Kräutersauce)

(für 4 Personen)

Zutaten:

500 g Kartoffeln
80 g frische Zucchini
30 g Weizenvollkorn Grieß
Olivenöl zum Braten
600 g Blattspinat
1 Ei, Knoblauch, Salz,
Pfeffer, etwas Reformmargarine

200 g Joghurt (1% Fett)
Frische Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln und Zucchini fein reiben und ausdrücken, dann mit dem Grieß und dem Ei vermengen und würzen. Die Puffer anschließend in wenig Olivenöl beidseitig braten. Den Blattspinat dünsten, gut würzen und zuletzt etwas Reformmargarine zugeben. Für den Kräuterdipp/die Kräutersauce das Joghurt mit den gehackten frischen Kräutern vermengen, eventuell etwas Salz zugeben.

Pro Portion:

245 Kcal
11 g Eiweiß
10 g Fett
27 g Kohlenhydrate
80 mg Cholesterin

Zeit des Loslassens

„So wie man nicht versuchen soll, die Augen ohne den Kopf oder den Kopf ohne den ganzen Leib zu heilen, so auch nicht den Leib ohne die Seele.“

Dieser Ausspruch Platons dient Mag. Anita Csukker als Leitsatz für ihre Tätigkeit. Frau Csukker ist die Gesundheitspsychologin der Kurbad Tatzmannsdorf AG. Für Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen bietet sie vorrangig das Entspannungstraining nach Jacobson, Stressmanagement und ein Raucherentwöhnungsprogramm als Hilfestellungen an.

Die Jacobson-Methode ist ein körperorientiertes Entspannungsverfahren. Es geht dabei darum, einzelne Muskelgruppen nacheinander anzuspannen, diese Anspannung wahrzunehmen und die Muskelpartien dann wieder zu entspannen. Anita Csukker: „Wenn man sich voll und ganz auf den Körper konzentriert, dann lassen sich kreisende Gedanken mit der Zeit abstellen. Das bringt einem dann gleichzeitig körperliche und psychische Entspannung.“ Und Entspannung wirkt stets ausgleichend auf das Herz-Kreislaufsystem. Angst wird abgebaut, Stress reduziert. Die Gesundheitspsychologin: „Angst und Entspannung sind miteinander einfach nicht kompatibel.“ Die Jacobson-Methode kann in drei bis sechs Einheiten zu jeweils einer halben

Stunde erlernt werden. Angeboten wird auch eine Übungskassette für zuhause.

Beim Stressmanagement wiederum geht es zunächst darum, dass via Fragebogen ein sogenanntes Stressprofil erarbeitet

wird. Csukker: „Es muß herausgefunden werden, wo für den betroffenen Menschen in seinem Tagesablauf Phasen der Erholung geschaffen werden können.“ Die Spezialität der gesundheitspsychologischen Betreuung durch die Kurbad Tatzmannsdorf AG ist die Koppelung von Stressmanagement mit Biofeedback. Ziel ist es, körperliche Vorgänge, wie

Anita Csukker hält jede Woche im Kurmittelhaus Vorträge zu gesundheitspsychologischen Themen. Die jeweiligen Termine werden dort auch kundgetan. Informationsfolder liegen auf. Das für Herz-Kreislaufprobleme hilfreiche Entspannungstraining nach Jacobson wird Patienten zum Teil auch von Arzt und Krankenkasse verschrieben.

Puls, muskuläre Anspannung, Atmung oder die Hauttemperatur über den Computer anschaulich darzustellen. Anita Csukker: „Die Stressreaktion wird so am PC sichtbar gemacht.“ Für die dabei georteten Stresspunkte können und sollen anschließend Strategien der Gegensteuerung gefunden werden. Im Gespräch wird der Kurgast dazu angeleitet, für seine ganz konkreten (Stress-)Probleme Lösungen auszutüfteln. Vorteil: Ein dreiwöchiger Kuraufenthalt eröffnet diesbezüglich die Möglichkeit einer genauen, detaillierten Planung.

Für die Behandlung von Herz-Kreislaferkrankungen ist Bad Tatzmannsdorf prädestiniert. CO₂-Bäder und Gymnastik kräftigen.

Dazu sorgen Kuratmosphäre und die Ruhe Bad Tatzmannsdorfs für die wichtige Entspannung vom Alltagstrott.

Eine Kur ist als Reiztherapie anzusehen. Gezielte Reize – die Kuranwendungen – wirken auf den Organismus ein, der entsprechend reagiert. Diese Art der Therapie wird deshalb auch als Reaktionstherapie bezeichnet. Drei Wirkprinzipien werden bei dieser natürlichen Therapieform genutzt: Die Kräftigung, die Schonung und die Normalisierung. Das gilt auch für eine Kur bei Herz-Kreislaferkrankungen.

Die Kräftigung

„Wenn das Herz-Kreislaufsystem noch trainierbar ist, werden Kräftigungsmaßnahmen veranlaßt, die die Herz-Kreislauffunktion verbessern helfen“, berichtet Dr. Herbert Melchart, Ärztlicher Leiter im Kurzentrum. Zum Einsatz kommen hier CO₂-Bäder, die den Trainingseffekt aufweisen, dass dem Herz mehr Kraft zur Blutumverteilung im Körper abverlangt wird. Angeboten wird in Bad Tatzmannsdorf aber auch eine breite Palette an Herz-Kreislaufgymnastik. Übungen und Training sind auf Ausdauer ausgerichtet. Dabei ist die Dosierung der körperlichen Aktivität entscheidend. Das Herz darf nicht überproportional belastet werden. Vielmehr soll es dazu gebracht werden, seine Arbeit ökonomisch zu gestalten. Das Herz arbeitet dann wirtschaftlich, wenn es bei gleichzeitig

Kra



pfen

Blut
ann.
stoff-
durch
st es,
gkeit
zielle
Be-
riert.
situa-

h im-
hätzt
rtste-
e psy-
berli-
nd.“
neißt
ener
hö-
Men-
s der
isstö-
elch-
indi-
nifest
egen-
Kon-
el im
ringt
seele
die
und
ll, ist
nde-
men.
i vor,
hnlie-
eten
Wirt-
t die
den
lltags
mns-

dorf beispielsweise durch Entspan-
nungstrainings, Stressreduktions- so-
wie Biofeedbackprogramme noch
intensiviert.

Die Normalisierung

Durch den Normalisierungseffekt
einer Kur werden gestörte Funk-
tionsabläufe wieder ins Lot ge-
bracht. Jede Körperfunktion unter-
liegt einem bestimmten Rhythmus.
Funktionierende Rhythmen sind
ein Zeichen von Gesundheit. Einige
Beispiele dafür: Es gibt den Rhyth-
mus von Aktivität und Passivität, am
deutlichsten am Schlaf-Wachrhyth-
mus erkennbar. Der Adrenalinspie-
gel ist morgens am höchsten und
fällt bis zum Abend ab. Oder: Die
Körpertemperaturkurve steigt im
Laufe des Tages an und sinkt in der
Nacht wieder ab. Die Anforderun-
gen des Alltags haben allerdings vie-
le dieser Rhythmen durcheinander-
gebracht. Im Zuge der diversen Kur-
anwendungen werden sie nach und
nach wiederhergestellt. Der „Nor-
malzustand“, eine „Normalisierung“
tritt ein. Dr. Herbert Melchart: „Da-
für braucht es Zeit. Und das ist auch
der Grund, warum eine Kur minde-
stens drei Wochen dauern muss.
Erst dann kann eine nachhaltige,
anhaltend positive Wirkung erreicht
werden.“ Die Kur will einen Lang-
zeiteffekt erreichen. Durch einen
gesunden Lebensstil kann jeder
selbst dazu beitragen, den Kurerfolg
noch weiter zu festigen. Deshalb
empfiehlt der Ärztliche Leiter den
Kurgästen schlussendlich auch, sich
während der Kur aktiv der Angebo-
te aus dem Bereich der Gesund-
heitserziehung zu bedienen – von
der Raucherentwöhnung über die
Ernährungsberatung bis hin zur

Die kohlenensäurehaltigen Heilwässer und das natürliche CO₂-Heilquellgas prädestinieren Bad Tatzmannsdorf für die Behandlung von Herz-Kreislaufkrankungen. Erst das ortsgebundene natürliche Heilvorkommen macht einen Ort **Hyperonik-Kohlensäure**.

das damit aus der Erde strömende CO₂-Gas sind aufgrund ihrer Wirkungen am Menschen die Basis für die Behandlung von Herz-Kreislaufkrankungen im Rahmen einer Kur in Bad Tatzmannsdorf. Diese natürlichen Heilmittel werden bereits seit Jahrhunderten medizinisch genutzt.

Zunächst basierte das Ganze auf den positiven Erfahrungen und Berichten derer, die in diesen

Quellen Heilung und Linderung erfahren hatten. Das weckte wiederum das Interesse der Mediziner an diesen Quellen.

Mittlerweile ist die Wirkung der Kohlensäurebäder sehr genau wissenschaftlich erforscht und dokumentiert. Als die wohl zwei wichtigsten dieser Wirkungen sind die Durchblutungssteigerung und die Förderung der Sauerstoffabgabe aus dem Blut in das Gewebe zu erwähnen. Das Herz-Kreislaufsystem sorgt innerhalb des menschlichen Organismus für die Versorgung der Zellen und Gewebe mit den aus dem Darm aufgenommenen Nährstoffen und mit dem in der Lunge aufgenommenen Sauerstoff.

Ohne Sauerstoff gibt es kein menschliches Leben. Das macht die Bedeutung einer störungsfreien Durchblutung und eines gut funktionierenden Herz-Kreislaufsystems deutlich. Konklusion daraus: Vor allem Menschen mit Durchblutungsstörungen – sei es der Beine, des Herzens oder des Gehirns – profitieren von einer Kur mit Kohlensäurebädern.

Sich bewegen bringt Segen

Dezember 1999

kuren.at

Die Bandbreite von erwünschter, sportiver Bewegung reicht vom flotten Gehen, langsamen Laufen, Radfahren, Schwimmen bis hin zum Golfspiel oder – im Winter – dem Schilanglauf. Während der Kur sind zudem Übungen im Gymnastiksaal oder im Thermalwasser empfehlenswert, zumal letzteres gleichzeitig eine Linderung für Muskulatur und Bewegungsapparat mit sich bringt. Dr. Erwin Gollner, Sportwissenschaftler der Kurbad Tatzmannsdorf AG: „Grundsätzlich ist viel Bewegung in der freien Natur wichtig. Wenn man dafür zwei- bis viermal wöchentlich eine halbe bis Dreiviertelstunde investiert, hat das einen ungemein positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem.“ Zu achten ist stets auf die Herzfrequenz. Als Massstab gilt, dass hier ein Wert von 180 minus Lebensalter nicht überschritten wird. Dr. Gollner: „Das ist ein Belastungsindikator wie der Tachometer beim Auto.“ Kraft- und Schnelligkeitsübungen sollten in höherem Alter vermieden werden, weil sie eine zu große Belastung für das Herz-Kreislaufsystem darstellen. Im Kurzentrum wird den Kurgästen auch ein spezielles Angebot für Herz-Kreislauf-Gymnastik und für ein arterielles oder venöses Gefäßtraining angeboten. Nur sich ohne Stress bewegen und regen bringt letztlich

wirklich den erhofften körperlichen wie psychischen Segen.

Dr. Erwin Gollner spricht in diesem Zusammenhang gerne von den 5 Ls: Lockere Langsam-Läufer leben länger. Nicht gering zu schätzender Effekt eines sportlichen

Am Anfang steht die Entscheidung des Arztes. Geben Kardiologe oder Internist grünes Licht, können, ja sollen von Herz-Kreislaferkrankungen betroffene Menschen mit gezielter Bewegung ihren Körper wieder auf Trab bringen. Ausdauersportarten sind zu bevorzugen.

Engagements: Die Gehirndurchblutung und damit die Gedächtnisleistung verbessern sich. Knochen werden stabiler und kräftiger, gleichzeitig erfährt das Immunsystem eine Unterstützung. Der Mensch wird insgesamt ausgeglichener. Gollners Hoffnung deshalb: „Wir müssen von den rein passiven Anwendungen hinkommen zu mehr aktiven Therapien.“ In Bad Tatzmannsdorf ist man auf dem besten Weg dorthin. Neben einem Gesundheitspfad gibt es zahlreiche, gut beschilderte Wander- und Radwege. Die Kurverwaltung veranstaltet geführte Radwanderungen. Und auch das Wanderangebot von Direktor Sillner, dem Leiter des örtlichen Kurmuseums, findet unter den Kurgästen regen Zuspruch. Im Jahr 2000 sollen sich drei ganzjährig nutzbare Laufwege mit Distanzen von vier bis zehn Kilometern zum erwähnten sportiven Freizeitangebot dazugesellen. Toll eingeschlagen haben die jüngst ins Leben gerufenen Langsamlauf-Gruppen. Bis zu 40 Personen trafen sich von Frühjahr bis Herbst einmal wöchentlich vor der Burgenland-

therme, um in Gruppen unter der Anleitung von Trainern in das Geheimnis des langsamen Laufens eingeweiht zu werden. Diese Lauf-Meetings finden wieder ab April 2000 statt.



Gisela Steiner



Geboren

10. 06. 1955

Familie

3 Söhne (27, 26 und 17 Jahre alt)

Wohnort

Pinggau (Stmk.)

Hobbies

Schneidern, Handarbeiten, Schwimmen, Lesen

Traum

Immer zufrieden und glücklich sein zu können

Wie ein Bad im Champagner

Die Wonne in der Wanne

Tipps von Gisela Steiner

*Nehmen Sie keine
Mahlzeit oder größere
Flüssigkeitsmengen
unmittelbar vor
dem Bad zu sich.*

*Entleeren Sie die
Blase vor dem Bad,
denn durch die
sogenannte Badediurese
kommt es zur
verstärkten
Wasserausscheidung
über die Nieren.*

*Behalten Sie während
des Bades Mund und
Nase über dem Niveau
des Wannenrandes,
um zu vermeiden, dass
Sie Luft mit erhöhter
CO₂-Konzentration
einatmen.*

*Ruhen Sie nach dem Bad
mindestens 30 Minuten.*

**Kohlensäurebäder
helfen, die Durchblutung
zu steigern und sie
verbessern zudem die Fließei-
genschaften des Blutes.
Damit sich die
Kurgäste beim Bad in der
Edelstahlwanne auch richtig
wohlfühlen und entspannen
können, dafür sorgt neben
anderen auch Gisela Steiner.**

Bereits seit einem Jahrzehnt ist Frau Steiner für die Kurbad Tatzmannsdorf AG tätig. Vor fünf Jahren übernahm die gelernte Verkäuferin und später zur Heilmasseurin und Heilbademeisterin ausgebildete Steirerin den Kohlensäurebad-Bereich. Das kohlensäurehaltige Bad Tatzmannsdorfer Wasser stammt aus der Marienquelle Neu und aus der Therme 72. Einmal aus der Erde gepumpt, wird das kostbare Nass in riesigen, zimmergroßen Tanks gelagert. Von dort führen die Leitungen direkt in den Therapiebereich im Erdgeschoß des 5-Sterne-Hotels der Kurbad Tatzmannsdorf AG. Mit einer Geschwindigkeit von 100 Litern pro Minute schießt das Wasser in eine der drei vorhandenen Edelstahlwannen. Ist die Wanne zur Hälfte gefüllt, betätigt Frau Steiner die Wannenheizung,

die mit Dampf funktioniert. Das Wasser wird in Folge binnen längstens vier Minuten auf die gewünschte Badetemperatur von 33° bis 34° Celsius erwärmt. 250 Liter prickelndes Wasser umhüllen den Kurgast, der sich dem Genuss eines CO₂-Bades hingibt. Gisela Steiner: „So stelle ich mir das Gefühl vor, in Champagner zu baden. Die Gäste sind begeistert, weil das Wasser einfach eine angenehm entspannende Wirkung hat. Einige sind fast nicht mehr aus dem Wasser zu bekommen.“ Doch die Zeit für ein Kohlensäurebad ist streng begrenzt und beträgt zwischen 10 und 15 Minuten. Danach wird der in ein Badetuch gehüllte Kurgast von Gisela Steiner, die vom steirischen Pinggau täglich ins südburgenländische Bad Tatzmannsdorf pendelt, zwecks Entspannung in einen Ruheraum gebeten. In der Hochsaison sind es täglich 35 bis 40 Bäder, die Frau Steiner verabreicht: „Neun Personen pro Stunde kann ich maximal drannehmen.“ Der Begriff „Stress“ gehört trotzdem nicht zu ihrem Wortschatz, denn: „Ich habe große Freude an meinem Beruf. Ich mache meinen Job mit großem Einsatz und mit Liebe.“ Um lachend und augenzwinkernd hinzuzufügen: „Ich liebe ja auch alle unsere Gäste.“



Hermes

Kurzprosa-Wettbewerb

Edeltraud Wiesmayr ist die Gewinnerin des „Hermes“-Kurzprosa-Wettbewerbs.

Hier ein Auszug ihres Siegertextes

lauf, hase, lauf

ich habe deinen ruf vernommen, deinen lauten. ich habe die aufforderung darin wahrgenommen und meine beine geschultert. ich bin losgelaufen, davon, heute davon. ich frage nicht nach dem weg, lass meine füße schritte tun, blindlings nach vorn. so wie ich es immer gewünscht habe. gehemmt habe ich mich, voller gedanken und vorbehalte, sie haben ein nein dazwischengeschoben und meine schritte gelähmt. mutlos gemacht haben sie mich, vom vorwärtsgehen abgedrängt und einen stop erzwungen. (...)

jetzt aber die richtung erkannt und zum rennen angesetzt. siegessicher zwingen die beine zum laufen. auf rollenden ballen und zehenspitzen den steinen davon, hindernisse überspringend, stumme beschwerden außer acht lassend, heute ohne gespür, heute ohne belang. harakiri, sage ich und spüre die leichtigkeit meiner glieder, die mutwillig vorantreiben, wendig im stil, elegant und geschmeidig. getrimmte kräfte, die jahrelang hintangehalten

sich entfalten in einem überschwang der bewegung, tanz in die freiheit, mein körper spielt figurentheater, schlägt purzelbäume und tanzt casatschok, mein körper singt wollust im laufschrift zum ziel. (...)

da liegt plötzlich das ziel, für das es sich lohnt zu laufen, loszuziehen, die flügel zu spannen, und um sich zu schlagen. da winken trophäen der götter, die alle kraft lösen. die gabe, das vermächtnis zu handeln war wohl gehortet und konserviert, in mein fleisch gebettet, seit anbeginn, es loderte jahrelang. doch zum schrittgleich gezwungen, verkroch es sich unter welkender haut, wildgeworden drängt fleisch nun aus der bahn. aus der bahn, rufe ich und spure den weg, es ist der meine, der heute keine querungen duldet, zu lange haben steine die

weg belagert, mauern gebaut, unüberwindbare joche. (...)

altsein trägt mit, prägt mit. altsein lässt zu aber hemmt nicht. geschenke des gelebten. erfahrungen, erlebnisse, be-gegnungen. ich schultere die vielen sprünge der vergangenheit. ich breche aus aus den versäumnissen. ich nehme deinen ruf an und laufe und fliege und schwebe, ich taumle, ich stürme und stürze. der lebensball rollt über ziellinien. freude im kopfstand, weltenverkehrt. das leben hat mich erwischt. dort gehöre ich hin. (...)

die bewegung tut wohl. der körper macht seine arbeit, und sogar gut. schritt vor schritt gesetzt zieht er dem kristallball entgegen. kein endpunkt. kein aus. das ziel ist auftakt

für neues. (...)

Die Lust am Fabulieren

70 Autorinnen und Autoren begaben sich mit ihren Texten in den von der Kurbad Tatzmannsdorf AG initiierten „Hermes“-Kurzprosa-Wettbewerb. Ziel war es, sich den Themen Gesundheit, Kur, Sport und Wellness in dichterischer Form zu nähern. Das Rennen bei der Jury unter Vorsitz von Prof. Robert Heger machte die Vöcklabruker Lehrerin Edeltraud Wiesmayr. Auf den Plätzen 2 und 3 landeten der Unterschützer Kinderarzt Dr. Eckhart Weikmann sowie die Wiener Ärztin Dr. Monika Vasik.

Kontinuität

zahlt sich aus

Das Kur- & Thermenhotel gibt es seit nunmehr fünf Jahren. Im Gespräch mit kuren.at zieht Dir. Mag. Günther Ippisch eine erste Bilanz.

Eine Kur für den Gaumen

Das Kurrestaurant Wintergarten setzt zu Jahresbeginn wieder auf Tradition. So startet der Jänner mit einer „Sautanz“-Woche, in der sich kulinarisch alles rund ums Schwein dreht – von der Sulz, über Blut- und Leberwurst bis hin zu Abstechsuppe und Surschnitzel. Prok. Josef Sagmeister: „Wir beziehen unser Fleisch aus der Region und haben den Vorteil, über eine eigene Fleischhauerei samt ausgebildetem Fleischhauer zu verfügen.“ Im Februar steht dann eine Spezialitätenwoche für Fische, Schalen- und Krustentiere auf dem Programm des Kurrestaurants Wintergarten. Zu den jeweiligen Schmankerln lassen sich stets die dazu passenden Weine aus der hauseigenen Vinothek kredenzen. Sagmeister: „Bei uns finden die Gäste alle großen Weine, dazu kommen auch Liebhaber von älteren Jahrgängen auf ihre Rechnung. Aber ganz besonders verstehen wir uns als Botschafter der südburgenländischen Weine.“ Sein Tipp für Barrique-Genießer: Diesen Wein erst trinken, wenn er zumindest fünf Jahre lang gelagert wurde. Josef Sagmeister: „Beim Barrique muss man warten können, da ist Geduld gefragt.“ Die Vinothek ist Dienstag, Mittwoch und Freitag von 14 Uhr bis 15 Uhr 30 geöffnet und ermöglicht mit fachlicher Präsentation den Einkauf zu günstigen Preisen (Anmeldungen bitte beim Zentraleinkauf unter Tel.: 03353/8709).

Wie viele Gäste durften Sie bis heute im Kur- & Thermenhotel begrüßen?

Ippisch: „Seit der Eröffnung am 1. September 1994 haben über 24.000 Gäste einen Aufenthalt bei uns verbracht.“

Woher kommen die Gäste?

Ippisch: „Zu 60 Prozent stammen unsere Gäste aus Wien und Niederösterreich, 30 Prozent reisen aus dem restlichen Österreich an. Und zu 10 Prozent dürfen wir im Kur- & Thermenhotel ein internationales Publikum begrüßen.“

Wie werden die Gäste auf Ihr Haus aufmerksam?

Ippisch: „Gerade zu Beginn war es sehr wichtig, dass unsere Marketingabteilung mit klassischer Werbung das Kur- & Thermenhotel als 5-Sterne-Kuranbieter bekannt gemacht hat. Mittlerweile hat unser Haus sehr viele Stammgäste. Häufig werden wir aber auch weiterempfohlen. Das zeigt uns dann, dass die Gäste offensichtlich mit unserem Service und Angebot zufrieden waren.“

Was schätzen die Gäste am Kur- & Thermenhotel besonders?

Ippisch: „Wir bieten unseren Gästen neben hochwertigen Therapien vor allem ein, wie ich meine, sehr schönes und als sehr positiv empfundenen Ambiente. Das bestätigt übrigens auch der neue „Relax Guide 2000“. In diesem Gesundheitsführer wurden 320 österreichische Kur- und Wellnesshäuser nach bestimmten Kriterien anonym getestet. Das Kur- & Thermenhotel hat von den Testern die Höchstpunktzahl bekommen und ist das einzige Kurhotel, das gemeinsam mit fünf weiteren Gesundheitshotels an der Spitze liegt.“

Was freut Sie nach diesen ersten fünf Jahren am meisten?

„Dass sich Kontinuität bezahlt macht. Denn unser hoher Stammgästeanteil wird auch durch den Umstand beeinflusst, dass wir das Haus und seine Dienstleistungen noch immer mit annähernd denselben Mitarbeitern wie zu Beginn organisieren. Ein Gast hat einmal zu mir gemeint: Wissen Sie, Ihr Haus ist ja wunderschön, aber mindestens so positiv sind für mich Ihre so zuvorkommenden Mitarbeiter.“