

Winter 2011/2012

# monte mare

M A G A Z I N

Kostenlos für Sie

## Krach lass nach!

Gesundheitsrisiko Lärm



## Sauna & Sport

Andernach: ein neues monte mare entsteht

## Gesund durch Herbst & Winter

Hochsaison für Sauna-Fans



# Meine Pflege für zu Hause



## Wellness-Set "Uno"

inkl. einer Tageskarte für Ihren nächsten Besuch im monte mare



39,50 €\*

Das Set mit der Duftung Zimt ist in einem geflochtenem Sisalkorb verpackt und besteht aus:

- 200 ml Badegel
- 100 g Seife
- 200 ml Körperlotion
- 1 Peelingtuch
- Räucherstäbchen mit Schälchen
- 1 Nagelbürste mit Naturborsten und Bimsstein

## Wellness-Set "Relax"

inkl. einer Tageskarte für Ihren nächsten Besuch im monte mare



34,90 €\*

Das Wellness-Set mit dem Duft Aloe Vera ist in einem dekorativen Holzkorbchen (ca. 27 x 19 x 12 cm) verpackt und besteht aus:

- 280 ml Duschgel
- 160 ml Bodylotion
- 290 g Seife
- Nagelbürste



Nur für kurze Zeit:



[www.monte-mare.de/shop](http://www.monte-mare.de/shop)

## Wellness-Set "Aloe Vera"

Dieses Set mit der Duftung Aloe Vera ist in einem dekorativen Holzkorbchen (ca. 19 x 14 x 20 cm) verpackt und besteht aus:

- 160 ml Duschgel
- 260 g Badesalz
- 120 ml Körperspray
- Mesh-Schwamm

14,90 €\*



## Wellness-Set "Vanilla"

Wellness-Set "Vanilla" mit Vanilleduft ist in einer schönen Holzwanne (ca. 36 x 25 x 19 cm) verpackt und besteht aus:

- 260 ml Duschgel
- 260 ml Bodylotion
- 260 ml Schaumbad
- 4 x 40 g Sprudelbad
- 1 Paar Badeschuhe
- 150 g Seife und Massagerolle

24,90 €\*



## Wellness-Set "Badewonne"

Dieses nach Wachholderbeere duftende Wellness-Set ist in einer Keramikwanne (ca. 22 x 12 x 17 cm) verpackt und besteht aus:

- 170 ml Duschgel
- 60 ml Körperspray
- 50 ml Bodylotion
- 280 ml Peeling
- Schwamm

18,90 €\*



# Liebe Leserinnen und Leser,

speziell in der kalten Jahreshälfte erfreut sich das gesunde Schwitzbad besonderer Beliebtheit. Zu Recht, denn regelmäßiges Saunieren schützt wirksam vor Erkältungskrankheiten und stärkt das Immunsystem. Kirsten Metternich hat einige Tipps für Sie zusammengestellt, damit Sie entspannt und erfolgreich Ihre Sauna-Saison starten können. Ab Seite 12.

Ebenfalls Saison haben jetzt ganz besondere Nahrungsmittel: Nüsse. Die gesunden Fitmacher in der harten Schale haben's in sich: reichlich Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren – ganz ohne künstliche Ernährungszusätze oder Multivitaminpräparate. Ab Seite 26.

Sich regelmäßig Ruhe – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes – zu gönnen, ist mehr als nur Luxus. Erfahren Sie Informatives und Wissenswertes zum Thema Lärm, einem Gesundheitsrisiko, das wir häufig nicht als ein solches erkennen. Ab Seite 22.

Dem Lärm des Alltags entkommt man am besten draußen in der Natur. Wenn Sie sich schon jetzt auf den ersten Schnee und präparierte Pisten und Loipen freuen, ist Skilanglaufen vielleicht Ihr Thema, ab Seite 16.

Auch Ski alpin und Pferdeschlittenfahrten sind Möglichkeiten der winterlichen Fortbewegung. Was die Urlaubsregion Tegernsee Schliersee für Wintersport-Fans bereit hält erfahren Sie ab Seite 18.

Herzlichst,

Jörg Zimmer, Marketing-Leiter

## Inhalt

### News

*Aus der Welt von monte mare*

Seite 4



### Sauna

*Gesund durch Herbst & Winter*

Seite 12



### Skilanglaufen

*Fit & aktiv im Schnee*

Seite 16



### Weißer Wochen

*Winter im Alpenvorland*

Seite 18



### Wertvolle Auszeit

*Ein Wochenende voll mit Wellness*

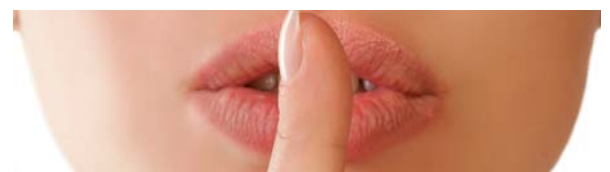
Seite 20



### Lärm

*Das unterschätzte Gesundheitsrisiko*

Seite 22



**Ernährung: Fitmacher im Winter: Nüsse**

Seite 26

monte mare Stellenmarkt

Seite 28

Saunageschichten

Seite 29

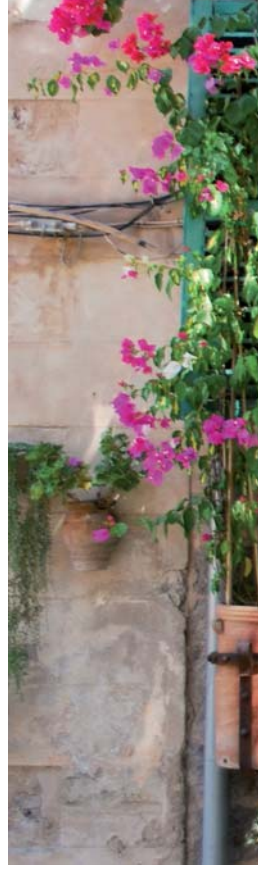
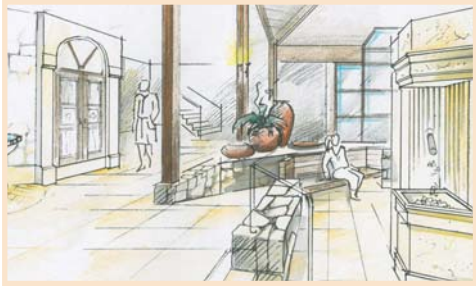
monte mare Standorte, Impressum, Abonnement

Seite 30

Kolumne

Seite 31

# Neues monte mare Sport- und Wellnesszentrum



**Andernach** Auf dem ehemaligen Revita-Gelände in Andernach entsteht eine in der Region einzigartige Kombination aus Fitness-, Gesundheits- und Wellnessangeboten in mediterraner Atmosphäre. Auf einer Gesamtfläche von mehr als 12.500 Quadratmetern vereint monte mare zahlreiche gesundheitsrelevante Angebote unter einem Dach und investiert rund fünf Millionen Euro. 25 Mitarbeiter und mindestens zwei Auszubildende werden künftig bei monte mare Andernach beschäftigt sein.

»Der Bedarf an einer besseren Work-Life-Balance für ein Leben im Gleichgewicht steigt zunehmend«, weiß Kristina Isabel Doll, Betriebsleiterin im monte mare Andernach. »Genau darauf basiert das Konzept von monte mare Andernach.« Mit der Verbindung der sechs Säulen Sauna, Wellness, Fitness, Gesundheit, Gastronomie und Tourismus lässt sich bei monte mare möglichst viel in kurzer Zeit miteinander verbinden. Im modernen Fitnessstudio stehen individuelle Betreuung, persönliche Atmosphäre und bestens geschulte Mitarbeiter im Mittelpunkt. Die ganzheitliche Gesundheits- und Wohlfühlphilosophie zielt auf eine bessere Lebensqualität. Neben großzügigen Trainingsflächen im Innen- und Außenbereich, hochwertigen Cardio- und Kraftgeräten und einem breiten Kursangebot mit Aquagymnastik, Zumba und Pilates sowie Mountain Biking und Nordic Walking in freier Natur ergänzen zum Beispiel Physiotherapeuten oder professionelle Ernährungsberatung das Angebot.

Im Wellnessbereich laden fünf Saunen und zwei Dampfbäder zum Schwitzen ein. Die Geysirsauna passt zum touristischen Glanzpunkt der Region: so sprudelt alle 30 Minuten eine bis zu drei Meter hohe Wasserfontäne empor.



**TIPP**

Gewinnspiel mit Preisen im  
Gesamtwert von mehr als 2.500 €:  
[www.monte-mare.de/andernach](http://www.monte-mare.de/andernach)



Die mediterrane Gestaltung unterstreicht das architektonische Konzept des monte mare Andernach: warme Farben, edle Materialien und typisch mallorcinische Accessoires bringen den Stil der Baleareninsel nach Rheinland-Pfalz. Die Nutzfläche im Inneren der Fitness- und Wellnessanlage beträgt rund 2.500 Quadratmeter, der Saunagarten umfasst circa 4.000 Quadratmeter. Es wird bereits fleißig gebaut, die Eröffnung ist für Februar/März 2012 geplant.



**Früh Buchen, viel sparen: bis zu 360 Euro Preisvorteil**

Wenn Sie sich bis 30.11.11 für eine Mitgliedschaft im monte mare Fitnessstudio entscheiden, erhalten Sie im Anschluss vier beitragsfreie Monate. Bei Vertragsabschluss bis zum 31.12.11 trainieren Sie drei Monate gratis, bis zum 31.01.12 erhalten Sie zwei beitragsfreie Monate im Anschluss. Die Mitarbeiter vor Ort beraten Sie gerne an folgenden Terminen:

30.11.2011 von 15 bis 19 Uhr  
11.12.2011 von 13 bis 16 Uhr

21.12.2011 von 16 bis 19 Uhr  
27.12.2011 von 14 bis 18 Uhr.

Oder senden Sie Ihre Kontaktdaten an [andernach@monte-mare.de](mailto:andernach@monte-mare.de).



# Mit dem monte mare Sauna-Bus auf Tour

**Rengsdorf** Der monte mare SaunaBus geht wieder auf Tour. Sie sind monte mare Fan? Dann fahren Sie am 3. Dezember mit Gleichgesinnten von Rengsdorf ins monte mare Kaiserslautern. Entdecken Sie die toskanisch angelegten Wohlfühlwelten und genießen Sie einen Tag Urlaub vom Alltag. Der Reisepreis von 39,50 Euro beinhaltet einen Begrüßungscocktail in Rengsdorf, die Fahrt im komfortablen Reisebus von Rengsdorf nach Kaiserslautern (Abfahrt 9 Uhr, Rückfahrt 18 Uhr; Fahrtzeit etwa zwei Stunden), eine Tageskarte im monte mare Saunaparadies Kaiserslautern sowie Leih-Bademantel, -Saunatuch und Handtuch. Kartenvorverkauf bis 28. November und nur so lange der Vorrat reicht auf [www.monte-mare.de/rengsdorf](http://www.monte-mare.de/rengsdorf)

Vorgemerkt:

## 5. Rheinbacher Tauchertage



**Rheinbach** Tauchfans können sich schon mal den 24. und 25. März 2012 im Kalender blocken: denn da finden die 5. Rheinbacher Tauchertage statt. Sie sind herzlich eingeladen, zahlreiche Tauchartikel verschiedener Hersteller in unserem zehn Meter tiefen Tauchbecken einem ausgiebigen Praxistest zu unterziehen. Ein umfangreiches Angebot an Flossen, Masken, Jackets, Atemreglern, Trockentauchanzügen und vielem mehr steht Ihnen zwei Tage lang zur Verfügung. Vertreter der Hersteller und natürlich das Tauchteam von monte mare stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und werden Sie genauestens informieren. Doch auch in Sachen Spaß ist was los: Oder waren Sie schon mal mit einem Taucherhelm von »anno dazumal« unter Wasser spazieren? Auch eine Unterwasser-Exkursion mit dem Bob werden Sie woanders nicht so schnell finden. Tauch-Neulinge sind herzlich zum Schnuppertauchen eingeladen. Auch Seminare und Fachvorträge stehen auf dem Programm. Weitere Infos und Anmeldung: per E-Mail an [tauchen@monte-mare.de](mailto:tauchen@monte-mare.de) oder telefonisch unter +49 2226 9030-11.

[www.tauchertage.de](http://www.tauchertage.de)

# Sportprominenz in der Vitalwelt Schliersee

**Schliersee** Die Vitalwelt Schliersee bietet ein breites Spektrum an Wellness- und Gesundheitsangeboten. Neben der monte mare Therme und Saunawelt beherbergt das Gebäude unter anderem das OsteoZentrum, eine renommierte osteopathische Praxis mit Wurzeln im Spitzensport. Nach einer Schulteroperation absolvierte Felix Neureuther, deutscher Skirennläufer, vier Wochen lang seine tägliche Reha in der Vitalwelt Schliersee.

[www.monte-mare.de/schliersee](http://www.monte-mare.de/schliersee)



Martin Auracher, OsteoZentrum, Felix Neureuther und Franz Schnitzenbaumer, Bürgermeister (v. l. n. r.)

## Ausbildung mit Zukunft

Anfang Dezember ist Bewerbungsstart für die Ausbildungsstellen 2012

Sie suchen einen Ausbildungsplatz in einer zukunftsorientierten Branche? Gesundheit und Wellness ist seit Jahren ein Wachstumsmarkt. Dies ist die beste Voraussetzung für Ihre Karriere und einen sicheren Arbeitsplatz. Eine fundierte Berufsausbildung, die Ihnen möglicherweise ein wenig mehr abverlangt als »Dienst nach Vorschrift«, ist es ebenfalls. monte mare ist mit zwölf Standorten und mehr als 1000 Mitarbeitern Deutschlands größter Betreiber von Freizeitbad-, Sauna- und Wellness-Anlagen und konnte im vergangenen Jahr knapp drei Millionen Besucher begrüßen. Die Rengsdorfer Unternehmensgruppe monte mare wurde mit dem »Großen Preis des Mittelstandes 2009« ausgezeichnet. In allen Standorten bieten wir Ausbildungsplätze vom Koch über Fachangestellte für Bäderbetriebe bis hin zu Sport- und Fitnesskaufleuten (unter anderem). Informieren Sie sich und kommen Sie an Bord!

[www.monte-mare.de/azubi](http://www.monte-mare.de/azubi)

  
**LANDHAUS  
DANIELSHOF**



In unserem Landhaus – einem Bauernhof aus dem Jahre 1820 – erleben Sie spätes Mittelalter und Neuzeit zugleich. Der Bauernhof wurde von uns von 1996 bis 2000 zu einem komfortablen Hotel umgestaltet. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie einen Urlaubstag im Landhaus Danielshof und tauchen Sie ein in die balinesische Welt des monte mare Sauna- & WellnessResort Bedburg – nur 10 Minuten Fußweg von uns.

Ihre »Pause vom Alltag« im Landhaus Danielshof beinhaltet:

- 1 Übernachtung inkl. Frühstücks-Buffer
- Begrüßungscocktail
- 5-Gang-Verwöhn-Menu
- Wellness-Arrangement im monte mare Bedburg:
  - 4-Stunden-Karte, inkl. Sauna und Hallenbad
  - Ganzkörpermassage (ca. 60 Min.)
  - Lotus-Zeremonie im Dampfbad (ca. 30 Min.)



pro Person im Standard-DZ **185,- €**

Verlängerung im DZ inkl. Frühstück: 50,00 € / EZ-Zuschlag: 15,00 € / Tag

**Landhaus Danielshof**

Hauptstraße 3 d · 50181 Bedburg Alt-Kaster  
Tel. 0 22 72 / 98 00 · Fax 0 22 72 / 98 0 200 · [www.danielshof.de](http://www.danielshof.de)

# Das Brechelbad– traditionelle Erholung aus den Alpen

**Rheinbach** Eine neue Attraktion erwartet die Gäste im monte mare Rheinbach: das Brechelbad. Bei sanften 65 Grad lädt die klassische Bauernsauna zum angenehmen Schwitzen ein. In regelmäßigen Abständen wird ein aromatischer Sud aus Tannennadeln und Zapfen aufgegossen. Wie bei allen »Natur Pur« Aufgüssen stellt monte mare auch diesen natürlichen Sud selbst her. Die ätherischen Öle wirken erfrischend und belebend und schaffen eine wohltuende Atmosphäre. Frische Tannenzweige auf dem Boden massieren sanft die Fußreflexzonen. Aufgrund der geringeren Temperatur ist das Brechelbad auch für Menschen mit Kreislaufbeschwerden gut geeignet.

Das aus den Alpen stammende Schwitzbad hat seinen Ursprung im traditionellen Flachs- und Hanfbrechen. Um an den wertvollen Inhalt zu gelangen, mussten die Pflanzen zuerst in einer Brechelstube getrocknet und gebrochen werden. Im Anschluss daran wurden die Fasern mehrfach bedampft. Im Laufe der Zeit wussten die Bauersleute das Brechelbad auch für die eigene Entspannung und Gesundheit zu nutzen. Sie fügten dem Dampf Kräuter hinzu und genossen die wohltuende Wirkung der ätherischen Öle im Dampfbad.

[www.monte-mare.de/rheinbach](http://www.monte-mare.de/rheinbach)



## NEU: Freitauchen

*Entspannt tauchen mit einem Atemzug*

Rheinbach Tauchen ist für viele Wasser-Enthusiasten schon mit Atemgerät »die große Freiheit« und sicher nicht einfach zu über- bieten. Doch eine besondere Spielart des Unterwassersports, das so genannte Freitauchen, begeistert immer mehr Taucher. Unter Freitauchen versteht man Tauchen ohne Hilfsmittel – also ohne Pressluftflasche. Dabei geht es ganz und gar nicht um Rekorde oder Leistungssport. Mit einfachen Atemübungen lernen Sie, Ihre »Aufenthaltszeiten« unter Wasser immer weiter zu verlängern – ganz entspannt. Im Indoortauchzentrum monte mare Rheinbach werden jetzt entsprechende Kurse angeboten: Im »PADI Free-

Diver« (139 Euro) stehen unterschiedliche Atem- und Entspannungstechniken wie auch Sicherheitsverfahren beim Zeit-, Strecken- und Tieftauchen auf der Agenda. Fortgeschrittene verbessern beim »PADI Advanced Free Diver« ihre Fähigkeiten, speziell im Tieftauchen (199 Euro). Wer gleich beide Kurse bucht, erhält sie zum attraktiven Sonderpreis von 299 Euro. Alle Kurse dauern je einen Tag (der Kombi-Kurs zwei Tage) und beinhalten den Eintritt ins monte mare Indoortauchzentrum, Lehrbuch und Brevet.

[www.monte-mare.de/tauchen](http://www.monte-mare.de/tauchen)

# Ihr monte mare Terminplaner

TIPP

Alle News & Termine auf  
www.monte-mare.de

WO	WANN	WAS
<b>Bedburg</b>	17.12. 31.12	Gourmet-Abend Silvesternacht 18 bis 3 Uhr
<b>Kaiserslautern</b>	10.12.	Lange Saunanacht
<b>Kreuzau</b>	10.12. 26.12.	Saunanacht Weihnachts-Brunch
<b>Obertshausen</b>	10.12. Montag bis Samstag 3.12.	Lange Saunanacht Aqua-Fitness-Kursangebot Saunaschule
<b>Rengsdorf</b>	3. Samstag/Monat 1.1.12	verlängerter Saunaabend bis 2 Uhr Sektempfang 12 bis 13 Uhr
<b>Rheinbach</b>	4.12. samstags 19 bis 22 Uhr täglich sonntags und feiertags 18.12. / 15.1. / 19.2. / 18.3. 1.1.12 14.2.12	Saunanacht »Ladies only« Moonlight-Schwimmen & Floating (textilfrei) Aqua-Gymnastik und Tiefenentspannung (Floating) 11 bis 17 Uhr: Kinderanimation im Freizeitbad Ladies Night im Wellness Haus Neujahrsbrunch Gourmet-Abend am Valentinstag
<b>Indoortauchzentrum Rheinbach</b>	10. und 11.12. 7. und 8.1.12 14.1./15.1.12 24. und 25.3.12	10 bis 18 Uhr: Testtauchen mit Seareq-Equipment Freitauchen Event 10 bis 18 Uhr: PADI Free Diver Kurs/Advanced Free Diver Kurs 5. Rheinbacher Tauchertage



Silvesternacht in Bedburg



Saunaschule



Saunanacht »Ladies only«

**MiniMonti**  
Club

**Es weihnachtet sehr ...**

Bald ist Weihnachten. Die erste Kerze am Adventskranz brennt, das erste Türchen im Adventskalender wird geöffnet. Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, ist es genau die richtige Zeit, um im monte mare einen erlebnisreichen Tag bei sommerlichen Temperaturen, im warmen Wasser oder auf den rasanten Rutschen zu verbringen.

Am Sonntag, den **11. Dezember kommt von 14 bis 18 Uhr der Nikolaus** in unser Schwimmbad und bringt jedem minimonti-Mitglied eine kleine Überraschung mit.

Wir laden alle Kinder bis 12 Jahre recht herzlich zu unserer minimonti-Weihnachtsfeier\* ein und freuen uns auf Deinen Besuch.

\* Bitte Eintrittsgutschein ausdrucken unter [www.minimonti.de](http://www.minimonti.de)

Die Freikarte gilt am 11. Dezember im monte mare Rheinbach, Bedburg, Kaiserslautern, Obertshausen, Neustadt, Kreuzau und Schliersee sowie im maritimo Oer-Erkenschwick.



# monte mare Adventskalender

## Wir warten auf s Christkind ... ganz entspannt

Auch im Jahr 2011 wollen wir Ihnen die Adventszeit versüßen. Mit unserem Adventskalender kommen Sie garantiert relaxt durch die hektische Vorweihnachtszeit. Die unten aufgelisteten Angebote gelten in allen monte mare-Anlagen (außer in Neustadt). Darüber hinaus hält jedes monte mare zusätzliche individuelle Angebote für Sie bereit.

Weitere Angebote finden Sie auf [www.monte-mare.de/advent](http://www.monte-mare.de/advent) oder vor Ort in »Ihrem« monte mare.

Bitte beachten Sie unsere geänderten Öffnungszeiten für Weihnachten und Silvester:

24.12. geschlossen, Gutscheinverkauf an der Kasse von 10 bis 12 Uhr

25.12. geschlossen, außer Schliersee: geöffnet von 10 bis 21 Uhr

31.12. geschlossen

Die Öffnungszeiten am 2. Weihnachtstag und am Neujahrstag erfahren Sie unter [www.monte-mare.de](http://www.monte-mare.de)

**1. Dezember**

Dampfbad-Zeremonie

nach Wahl  
für 2 Personen  
zum Preis von einer

**2. Dezember**

2 Cocktails

zum Preis von einem

**5. Dezember**

2 Eisbecher

zum Preis von einem

**6. Dezember**

Nikolaus-Überraschung

für alle Saunagäste

**7. Dezember**

Online-Überraschung

unter  
[www.monte-mare.de/advent](http://www.monte-mare.de/advent)

**9. Dezember**

2 Tassen Kaffee  
und 2 Stück  
Kuchen

zum Preis von einem

**12. Dezember**

Dampfbad-Zeremonie

nach Wahl  
für 2 Personen  
zum Preis von einer

**13. Dezember**

2 Cocktails

zum Preis von einem

**14. Dezember**

25 % Rabatt

auf Ihre  
Sauna-Tageskarte

**15. Dezember**

1 Kaffee-  
spezialität

zu jedem Stück Kuchen

**16. Dezember**

2 frisch  
gepresste  
Orangensäfte

0,2 l zum Preis  
von einem

**19. Dezember**

Dampfbad-Zeremonie

nach Wahl  
für 2 Personen  
zum Preis von einer

**20. Dezember**

2 Tassen Kaffee  
und 2 Stück  
Kuchen

zum Preis von einem

**21. Dezember**

25 % Rabatt

auf Ihre  
Sauna-Tageskarte

**22. Dezember**

2 Cocktails

zum Preis von einem

**23. Dezember**

Dampfbad-Zeremonie

nach Wahl  
für 2 Personen  
zum Preis von einer

**24. Dezember**

Gutscheinverkauf

# Hand auf's Herz

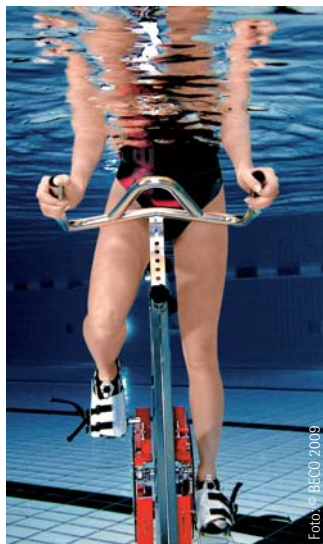
## Erste-Hilfe-Kurs bei monte mare

**Rengsdorf** Am 13. September nahmen alle Büroangestellten der monte mare Zentrale an einem Erste-Hilfe-Kurs teil. Bei den meisten lag der letzte Kurs lange zurück, häufig war es der Pflichtkurs vor der Führerscheinprüfung. So waren sich alle schnell einig: Bekanntes aufzufrischen und viel Neues zu erfahren und auszuprobieren, war dringend nötig. Anders als für die »Schreibtischtäter« in der monte mare Zentrale sind regelmäßige Erste-Hilfe-Kurse für die Mitarbeiter in den Bädern selbstverständlich ein vorgeschriebener Standard. Um immer auf dem Laufenden zu sein und im Ernstfall schnell und kompetent helfen zu können, nehmen unsere Saunameister, Rettungsschwimmer und Fachangestellte für Bäderbetriebe jährlich an einem Erste-Hilfe-Training teil. Dabei werden typische Situationen behandelt wie zum Beispiel Kreislaufprobleme, Ohnmacht und Wiederbelebung. Darüber hinaus werden die Mitarbeiter/innen in der Handhabung des Defibrillators geschult. Dieses Gerät unterstützt den Ersthelfer bei der Wiederbelebung bis hin zur Abgabe eines Elektroschocks.



## Mit dem Fahrrad unter Wasser

**Obertshausen & Kreuzau** Heiße Rhythmen durchdringen die Halle des Sport- und Freizeitbads. Im 30 Grad warmen Wasser bewegen sich Oberkörper fast synchron zum Takt der Musik. Was auf den ersten Blick aussieht wie normale Wassergymnastik ist die neue Trendsportart aus der Aqua-Fitness-Familie: Aqua-Cycling – Radeln im Wasser. Auf dem speziell fürs Wasser konzipierten Fahrrad trainiert man mehr als nur die Beine. Wie jede Wassergymnastik ist auch hier das Training durch den Auftrieb im Wasser weniger anstrengend und gleichzeitig deutlich effektiver. Besonders Bauch, Beine und Po werden gestärkt. Kondition, Stoffwechsel und Fettverbrennung profitieren ebenfalls. Aqua-Cycling wird mehrmals pro Woche im monte mare Obertshausen und monte mare Kreuzau angeboten.



[www.monte-mare.de/obertshausen](http://www.monte-mare.de/obertshausen)  
[www.monte-mare.de/kreuzau](http://www.monte-mare.de/kreuzau)

## Weindorf & Sinnespfad

**Kaiserslautern** Im Sauna-Außenbereich des monte mare Kaiserslautern laden der neue Sinnespfad und das Weindorf zum Entspannen in freier Natur ein. Die neue Ruhezone mit mehr als 30 Liegeplätzen, Weinhang und Brunnenplatz ist im Stil eines Weindorfes gestaltet und dekoriert. Abends unterstreicht die Beleuchtung die gemütliche Atmosphäre. Der Barfußpfad verläuft vom Ruhehaus über den Wald zur Erdsauna und lädt zum kleinen Spaziergang nach der Sauna. Verschiedene Bodenbeläge sprechen die Fußreflexzonen an. Der Exkurs in den Wald führt zu einem kleinen Brunnenplatz mit sechs Liegen und sorgt für Entspannung pur bei Vogelgezwitscher.

[www.monte-mare.de/kaiserslautern](http://www.monte-mare.de/kaiserslautern)





# Herbstzeit ist Saunazeit

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, ist saunieren eine wahre Wohltat für Körper und Sinne. Wie wäre es mit einer angenehmen Auszeit in einer der wunderschönen Saunalandschaften von monte mare? Ob orientalisches, balinesisches oder klassisches. Entspannung mit Gesundheitsplus ist bei diesem Miniurlaub garantiert.

*von Kirsten Metternich*

Der Tag war stressig und hektisch. Beim Blick aus dem Fenster wird es auch nicht besser: trübes Wetter und die Wolken schütten unaufhörlich Wasser vom Himmel. Allein der Gedanke, sich jetzt nach draußen zu begeben, fröstelt einen. Dabei wäre es doch fürs Immunsystem so wichtig, etwas zur Stärkung zu tun. Doch wer geht schon gerne im kalten Regen ausgiebig spazieren? Jetzt ist die beste Zeit für einen Saunabesuch. Wärme und Wasser vermitteln sofort ein Gefühl von wohltuender Geborgenheit. Da kann einem auch der nasskalte Regen nichts mehr anhaben. Ganz zu schweigen vom Novemberblues – der hat keine Chance. Kein Wunder, dass die Kurzerholung in der Sauna ein beliebter Trend ist. Und das bei Jung und Alt.

## Wohltat für den ganzen Körper

Wer regelmäßig den Weg in die Sauna wählt, hilft dem Körper Stress abzubauen. Nach einer Runde Schwitzen fühlt man sich einfach wohl und entspannt. Ballast und Anspannung fallen ab und der Kopf wird frei. Doch auch unser Körper profitiert vom bewussten Schwitzen. Sauna ist also Wellness pur! Regelmäßiges Saunabaden trainiert das Immunsystem. Saunafans berichten, dass sie dank den regelmäßigen Schwitzritualen ganz selten eine Erkältung bekommen und sich pudelwohl fühlen. Wer also ruckzuck die Nase zu hat, wenn um ihn herum fleißig gehustet wird, sollte besonders jetzt mindestens einmal wöchentlich in die Sauna gehen. Wichtig: Experten empfehlen dies jedoch nur, wenn kein Infekt besteht. Kratzt der Hals und kribbelt es in der Nase, kann Sauna eher kontraproduktiv wirken. Bei Kreislaufbeschwerden stärkt regelmäßiges Schwitzen das Herzkreislaufsystem. Ein perfektes Fitnesstraining für die Blutgefäße, insbesondere bei niedrigem Blutdruck. Wer sich auf die



Saunabank setzt, sorgt dafür, dass Haut und Schleimhäute gut durchblutet werden. Schwitzen macht die Haut schön prall und glatt. Ein wunderbares Gefühl, sich in seinem Körper rundum rein zu fühlen. Saunatemperaturen regen den Stoffwechsel an. Die angenehme Wärme hilft bei verspanntem Nacken und Rücken. Nach einer Runde Sport beugt eine Runde Sauna unangenehmem Muskelkater vor. Übrigens: Sauna macht glücklich, denn in der Wärme produziert der Körper Glückshormone, die sogenannten Endorphine. Das blitzschnelle Abkühlen nach der Sauna ist ein wunderbarer »Hallo-wach-Kick« und hilft dem Körper sich auch im Alltag den wechselnden Klimareizen besser anzupassen.



### Sauna – gewusst wie

Angenehmes Schwitzen erfordert ein paar Grundregeln. Am besten weder mit nüchternem, noch zu vollem Magen starten. Über beides freut sich der Kreislauf nicht sonderlich. Duschen vor dem ersten Gang ist ein Muss. Wer mag, kann noch ein Körper- und Gesichtspeeling machen. So ist die Haut schön vorbearbeitet und kann noch besser und leichter schwitzen. Auch Make-up sollte vorher runter vom Gesicht. Damit die Haut schneller ins Schwitzen kommt, unbedingt gründlich abtrocknen. Denken Sie auch daran, wie viel Schmuck nötig ist. Denn in der Sauna können Ketten und Ohringe unangenehm heiß auf der Haut werden. Splitternackt mit einem großen

Handtuch geht es dann in eine der vielfältigen Saunakabinen. Auf der obersten Sitzbank ist die Temperatur am höchsten. Wer es langsamer angehen möchte, beginnt in der Mitte oder unten. Sitzen oder legen, das ist hier die Frage. Zuerst am besten hinlegen. In den letzten zwei bis fünf Minuten aufsetzen, damit der Kreislauf die Möglichkeit hat, sich an bevorstehendes Aufstehen zu gewöhnen. Die Krönung des im Schnitt 15-minütigen Saunagangs ist ein Aufguss. Er bewirkt einen zusätzlichen Hitzeschub. Wem es vorher schon zu heiß auf einem der oberen Ränge war, sollte spätestens jetzt eine Etage tiefer wandern. Der entstehende Dampf ist besonders für die Schleimhäute eine Wohltat. Die feuchte Luft tut der Haut gut, macht sie prall und glatt. Wer sich in der Sauna unwohl fühlt oder schwindelig wird, sollte sofort hinausgehen, sich langsam abkühlen und bewusst ausruhen. Nach jedem Saunagang geht es entweder zuerst zum kalten Abduschen oder erst mal an die frische Luft. Abduschen sollte man sich stets »von außen nach



Das eigens bei monte mare entwickelte »natur pur«-Aufguss-Konzept wird im monte mare konsequent umgesetzt. Dabei werden die Aufguss-Essenzen aufwändig selbst hergestellt und Sie haben Einblick in die Vielfalt der verwendeten Kräuter und Pflanzen. Dort werden für Sie individuelle Aufguss-Mischungen gemörsert, angesetzt und destilliert! Dabei legen wir höchsten Wert auf Qualität. Die selbst hergestellten »natur pur«-Aufgüsse sind mit dem Gütesiegel des Instituts Prof. Dr. Biener zertifiziert.



innen«: beginnen Sie bei den Füßen und Händen und arbeiten Sie sich in Ihrem persönlichen Tempo vor in Richtung Herz. Wer mag, wandert anschließend eine Runde durchs eiskalte Tauchbecken. Dabei ziehen sich die Blutgefäße blitzschnell zusammen. Gut abgetrocknet und in einen kuscheligen Bademantel gehüllt heißt es jetzt mindestens eine Viertel Stunde ausruhen. Wer mag, wiederholt das Prozedere drei bis fünf Mal, je nach verfügbarem Zeitrahmen.

### Ansprache der Sinne

In den Saunaparadiesen von monte mare beduften wertvolle ätherische Öle die Saunakabinen, das Auge wird durch Licht- und Farbspiele verwöhnt. Farben wirken als Stimmungsaufheller und inspirieren die Gefühlswelt. Zarte Klänge helfen, von der Hektik des Alltags abzuschalten. Schon beiläufiges Hören sanfter Naturgeräusche, wie Vogelzwitschern oder Wasserrauschen, kann dazu beitragen, die Regenerationsfähigkeit des Körpers deutlich zu erhöhen. Nase und Geist freuen sich über zarte Düfte. So wirkt Melisse entspannend, Rosmarin anregend. Eukalyptus, Fichten- und Kiefernadeln sind wohltuend für die Atemwege. Bei Nervosität, Ermattung oder Konzentrationsschwäche helfen ätherische Öle aus Zitruspflanzen. Wer es fruchtig-exotisch liebt, freut sich über einen Aufguss mit Kokos-, Vanille-, Mango-, oder Papaya-Aromen. Gehen Sie auf Entdeckungsreise. Denn Sauna macht glücklich und entspannt. Wann starten Sie das nächste Mal in Ihren Miniurlaub?

## Sauna in aller Welt: Finnland

Bei den Finnen gehört die Sauna zum Alltag. Kaum ein Haus kommt ohne sie aus. Ganz gleich ob Eigentum, Ferien- oder Mietshaus – ohne Sauna fast undenkbar. Werden in anderen Ländern geschäftliche Dinge beispielsweise auf dem Golfplatz besprochen, ist es in Finnland die Sauna. Ob den schnellen Saunagang zwischendurch oder einen Saunamarathon – die Finnen mögen beides. Für den Aufguss sind die Saunanutzer meist selbst zuständig. Hier heißt es dann: »sillä puheet kenellä kuuppa« – wer die Kelle hat, hat das Wort.



Alle paar Minuten wird nachgelegt, damit genug Dampf und Hitze entsteht. So muss auch keiner extra aufstehen und mit dem Handtuch umherwedeln. Denn es geht höflich zu in Finnlands Saunen: Wer eintritt, gibt zur Begrüßung eine Kelle Wasser auf die Steine. Praktisch als Wiedergutmachung für den kurzfristig entstandenen Wärmeverlust durch das Öffnen der Tür. Oft gibt es in der Öffentlichkeit und auf großen Familienfesten Zeiten, an denen Frauen und Männer getrennt saunieren. Auf einem Familienfest kann es durchaus sein, dass immer wieder ein paar Personen zum Schwitzen in die Sauna verschwinden. Nach jedem Saunagang heißt es auch hier: Abkühlen. Oft bietet sich neben der Dusche ein See an, davon hat Finnland zu genüge. Ätherische Öle kommen bei den Finnen direkt in die Aufgusskelle. Besonders beliebt ist der Duft von Teer. Nach dem Aufguss duftet es in der Kabine wie auf einem Segelschiff. Der Grund liegt wohl an den segelfreudigen Finnen. Denn wie gesagt, Seen gibt es in Finnland zu genüge ...

# Winterzauber

Skilanglaufen: Das effektive Ganzkörpertraining in der Natur



Bald ist es wieder so weit: die ersten Schneeflocken fallen vom Himmel und die Natur verwandelt sich in eine glitzernd weiße Winterlandschaft. Wer jetzt spontan an Verkehrschaos und Weihnachtsrummel denkt, sieht nur eine Seite der Medaille. Denn im Winter lässt sich Natur auf eine ganz spezielle Art erleben. Zum Beispiel beim (fast) lautlosen Dahingleiten auf schneebedeckten Loipen. Inmitten dieser ganz besonderen Stille, wie sie nur eine winterliche Schneelandschaft hervorbringt, deren weißer Puder jedes Geräusch zu verschlucken versucht.

*von Harald Gehring und Sabine Wechselberger*



Dabei sein ist alles. Infos auf [www.engadin-skimarathon.ch](http://www.engadin-skimarathon.ch)



Bürgersteige bedeckt mit Schnee, Feldwege gespickt mit Eisplatten, Straßen versehen mit einem Mix aus Schneematsch und Salzresten: Gründe für viele Hobbysportler, ihre sportlichen Aktivitäten in den Wintermonaten nach drinnen zu verlegen. Das Resultat: Fitnessstudios boomen, Sport an der frischen Luft wird zur Seltenheit. Dabei birgt die weiße Pracht ganz andere Möglichkeiten der sportlichen Betätigung - zum Beispiel Skilanglaufen. Einziges Manko ist die Abhängigkeit von Schnee und präparierten Loipen.

Skilanglaufen bewegt den ganzen Körper von Kopf bis Fuß. »Beim Skilanglaufen wird sehr viel Muskelmasse bewegt. Dadurch hat man automatisch ein effektives Ganzkörpertraining«, erklärt Dr. Andreas Bieder vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften an der Deutschen Sporthochschule in Köln. »Durch den Stockeinsatz wird beim Langlaufen auch die Muskulatur der oberen Extremitäten betätigt. Zudem werden Gelenke, Sehnen und Bänder geschont. Harte Landungen wie beim Joggen gibt es nicht, man gleitet über den Schnee.«

(Fast) jeder darf mitmachen: beim Engadiner Skimarathon starten Damen und Herren ab Jahrgang 1995 und älter, eine Lizenz ist nicht erforderlich.

© Fotos: Engadin Skimarathon/www.swiss-image.ch

Gleiten heißt aber auch Gleichgewicht halten. Ein wichtiger Faktor beim Skilanglaufen. Die dünnen Bretter erfordern viel Geschick und Gefühl. Unvorhergesehene Bekanntmachungen mit dem Schnee sind vorprogrammiert, bringen aber im Gegensatz zum Sturz beim Laufen oder Radfahren zumeist keine ernsthaften Verletzungen mit sich, sondern nur ein Schmunzeln des Laufpartners. Durch die komplexe Bewegung wird zudem die gesamte Rückenmuskulatur beansprucht und damit zugleich Bandscheibenvorfällen vorgebeugt.

Bieder selbst liebt den Sport in der Natur, verbringt im Winter mit seiner Familie viel Zeit an der frischen Luft und auf den Loipen. »Skilanglaufen bringt viele positive Werte mit sich: die Naturexposition, die Ruhe, das Klima.« Der Sportfachmann empfiehlt das Langlaufen auch mit Blick auf das Herz-Kreislaufsystem. »Die Intensitäten sind niedriger als beim Laufen. Bei ruhiger Ausführung kann man es gut mit dem Wandern oder Walken vergleichen. Dann sind auch Einheiten von drei bis vier Stunden ohne Probleme zu meistern.«

Aufgrund des Klimas im Winter ist eine angemessene Kleidung unabdingbar. »Man schwitzt ungemein beim Skilanglaufen«, so Bieder. Funktionelle Kleidung ist also ein Muss, auch für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt sollte gesorgt werden. »Loipen sind für gewöhnlich Runden. Hier besteht die Möglichkeit, trockene Kleidung und Getränke im Auto zu platzieren. Wenn man Pausen vermeiden will, bietet sich ein sogenannter Trinkrucksack an.« Dabei handelt es sich um einen kleinen Rucksack mit integrierter Trinkblase.

Als angemessene Bekleidung für das Langlaufen rät Bieder zu Funktionstextilien. »Jacken mit einer winddichten Vorderseite sind hier zu empfehlen.« Eine Mütze, die die Feuchtigkeit von der Haut wegtransportiert, gute Langlaufhandschuhe und eine Langlaufbrille sollten ebenfalls zur Ausrüstung gehören.

Dass Skilanglaufen auch die breite Masse »bewegt«, zeigen die unzähligen Volksläufe. Beste Beispiele sind der Wasalauf in Schweden mit mehreren 10.000 Teilnehmern und der Engadin Skimarathon mit über 10.000 Startern. »Skilanglaufen ist auch in kleineren Mittelgebirgen möglich, und fast überall wo Langlaufzentren sind, gibt es auch einen Skiverleih«, so Bieder. Und sogar bis ins Flachland ist der Sport durchgedrungen: Am 3. und 4. Dezember feiert der Skilanglauf Weltcup in Düsseldorf sein zehnjähriges Jubiläum. Das Schnee-Spektakel am Rheinufer lockt jährlich mehr als 200.000 Besucher an die Strecke ...

# Aktiv in weißer Pracht

## Wintersport in der Alpenregion Tegernsee Schliersee

Schneesicher, familiär und abwechslungsreich präsentieren sich die Skigebiete in der Alpenregion Tegernsee Schliersee. Traumhafte Aussicht auf verschneite Gipfel, bestens präparierte Pisten und die frische Bergluft machen einen Skitag zum perfekten Urlaubserlebnis.

von Daniela Heller



Die pittoreske oberbayerische Urlaubsregion rund um Schliersee und Tegernsee trumpft mit mannigfaltigen Wintersportmöglichkeiten und Erlebniswelten auf. Zum einen sind da die fünf Skigebiete Spitzingsee-Tegernsee, Sudelfeld, Brauneck, Wallberg und Zahmer Kaiser.

Carver, Snowboarder und Freunde des traditionellen Alpinsports finden zwischen Taubenstein, Stümpfling und Sutzen hier perfekte Pisten für rasante Abfahrten. Die Skigebiete sind im Verbund Alpen Plus organisiert, der günstige Skipässe für alle fünf Skigebiete anbietet und damit Schneespaß auf 160 Pistenkilometern.

### Mit zwei Pferdestärken durch den Winter

Wenn Sie es eher etwas ruhiger angehen lassen, ist auch für Sie etliches geboten: Wie wäre es zum Beispiel mit einer Pferdeschlittenfahrt durch das Leitzachtal oder rund um den Schliersee? Dick eingepackt und gewärmt von einer Felldecke. Die Rösser ziehen den Schlitten durch die verschneite Landschaft bis zum Almgasthaus, wo der Duft von Bratäpfeln und Kaiserschmarrn kulinarische Genüsse verspricht. Ein Geheimtipp ist die Fahrt entlang der Weißbachauen mit anschließendem Entenessen in der Weißach-Alm.



## Loipen, Loipen, Loipen

Die Alpenregion Tegernsee Schliersee ist DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bayern und damit zu 100 Prozent auf die Nordische Fitness ausgerichtet. Allein Bayrischzell hat knapp 100 Kilometer Langlaufloipen zu bieten. Am Spitzingsee und an der Moni-Alm drehen Sie auf über 1.000 Höhenmetern Ihre Runden. »Auf der Grün« bei Miesbach und entlang der Leitzach in Fischbachau wartet das Oberland mit phantastischen Ausblicken auf. An der Suttin in Rottach-Egern, an der Albert-Link-Hütte in der Valepp und in der Sport-Alm in Bayrischzell sind Servicestationen eingerichtet. Hier finden Sportler Duschen und Toiletten, Wachsmöglichkeiten und gute Verpflegung.

## Veranstaltungs-Tipps

3. Tegernseer Winter-Opening: kids on snow:	9. bis 11.12. 26.12. Hirschberglifte Kreuth; 12.2. Skigebiet Sudelfeld; 11.3. Skigebiet Spitzingsee-Tegernsee
Tegernseer Tal Montgolfiade:	21. bis 29.1.
2. Langlauf-Festival Bayrischzell:	6. und 7.1.
Langlauf-Festival Tegernseer Tal:	13. bis 15.1.

Details: [www.tegernsee-schliersee.de](http://www.tegernsee-schliersee.de)

## Winter-Pauschalen

Günstig in den Skiurlaub

### Weißer Wochen

14. bis 21.1. und 10. bis 17.3.12:  
7 Nächte DZ/Frühstück oder FeWo inkl. Viertages-Skipass und kleiner Überraschung aus der Region ab 129 Euro pro Person zzgl. Kurtaxe.

### (Ent)spannende Tage

22.2. bis 29.3.12  
4 Nächte DZ/Frühstück oder Fewo inkl. drei Abendessen in Bayrischzell, je einer Schneeschuh- und Lamawanderung sowie ein Besuch in den Vitaltherme monte mare Schliersee ab 156 Euro pro Person zzgl. Kurtaxe.

### Info & Buchung

Tourismusverband Alpenregion Tegernsee Schliersee e.V.  
Hauptstraße 2 · 83684 Tegernsee  
Tel. +49 8022 - 92738-90 · Fax. +49 8022 - 92738-99  
E-Mail: [info@tegernsee-schliersee.de](mailto:info@tegernsee-schliersee.de)  
Web: [www.tegernsee-schliersee.de](http://www.tegernsee-schliersee.de)

**alpen plus**  
Freizeitpartner in Oberbayern + Tirol

**5 Skigebiete**  
**1 Skipass**

Alpen Plus Magazin als e-book  
unter [www.alpenplus.com](http://www.alpenplus.com)

**Erlebniswelt  
Schnee**

[www.alpenplus.com](http://www.alpenplus.com)

Sudelfeld  
Brauneck  
Spitzingsee  
Wallberg  
Tegernsee

Die sehr erträgliche Leichtigkeit des Seins

# Was ein Wellness-Wochenende bewirkt

Endlich ist es so weit: das lang ersehnte Wellness-Wochenende unter Freundinnen ist herangerückt. Auf den letzten Drücker noch schnell die Reisetasche gepackt und nichts wie weg. Die Woche war wie erwartet stressig - natürlich musste im Büro und zu Hause noch so manches erledigt werden. Dennoch: letztlich sitzen wir zwei im Auto. Es ist Freitag, später Nachmittag. Vor uns liegt ein ganzes Wochenende nur für uns. Keine Hektik, kein Telefon, kein Kindergeschrei, kein Büro. Sondern Ruhe, Muße, Erholung, Genuss. Alles dürfen, nichts müssen. Das haben wir uns fest vorgenommen.

*von Sabine Wechselberger*



TIPP

Reisen mit Best-Preis-Garantie  
[www.monte-mare.de/reisen](http://www.monte-mare.de/reisen)

## Tapetenwechsel

Endlich mal raus ... seit Wochen freuen wir uns auf dieses Wochenende. Einfach mal eine kleine Auszeit nehmen, Abschalten, den Akku aufladen. Unsere kleine Tour führt uns nach Österreich, ins Zillertal: ein Katzensprung für uns aus der Nähe von München. Etwas mehr als eine Stunde mit dem Auto und schon sind wir da. Nicht zuletzt deswegen haben wir uns für dieses Ziel entschieden, denn wer möchte schon kostbare Urlaubszeit auf der Straße verbringen. Bereits der Empfang in unserem schmucken Feriendomizil, dem Sporthotel Stock in Finkenberg, stimmt uns auf die nächsten Urlaubstage ein: die freundlichen Damen an der Rezeption erwarten uns mit einem Glas Prosecco und dampfenden Erfrischungstüchern. Ein guter Start. Lächelnd und trinkend lassen wir die Hektik der zurückliegenden Wochen hinter uns. Akklimatisierung? Abgeschlossen ...

### Wellness ohne Ende

Es bleibt genug Zeit, um in aller Ruhe die Zimmer zu beziehen und noch vor dem Abendessen einen Abstecher in die Wellness-Welt zu machen. Sie enttäuscht uns nicht: auf 4.000 Quadratmetern finden wir alles, was unsere von Arbeit und Zeitdruck geschundenen Köpfe und Wellness hungrigen Körper brauchen: Dampfbäder, Saunen, einen großzügigen Outdoor-Whirlpool mit Blick in die Alpen, Solebecken, Solebasilika, Ruheräume mit Wasserbetten, eine Kneipp-Zone, ein Laconium und, und, und ... Spätestens jetzt sind wir angekommen in unserer kleinen Auszeit, die sich anfühlt wie eine rettende

Insel in der stürmischen See unseres manchmal viel zu turbulenten Lebens und vollgestopften Alltags. Mit einem langen »Aaah« lassen wir uns in der aus Naturstein gefertigten Solegrotte nieder, die gleichzeitig blubbernd als Whirlpool fungiert. Ein Gefühl wohliger warmer Geborgenheit macht sich breit. Nicht nur die Köpfe, auch die Körper lassen los. Die Muskulatur – überhaupt der ganze Mensch – schaltet einen Gang (mindestens!) runter. Alles darf ab sofort ein bisschen langsamer geschehen. Schließlich haben wir es uns vorgenommen: alles dürfen und nichts müssen. Das tut gut ...

### Am Anfang steht der Entschluss

Ja, wir haben uns das verdient. Davon sind wir überzeugt. Beide sind wir berufstätige Mütter mit mehr oder weniger Kindern und mehr oder weniger aufwändigen Jobs. Endlich mal durchatmen und nicht dem getakteten Alltag gehorchen und Pflichten erfüllen. Endlich mal ungestört sein und in aller Ruhe lesen, schlafen, essen, quatschen. Der Entschluss, sich von Zeit zu Zeit einen derartigen Ausflug gönnen zu dürfen, ist wohl das Allerwichtigste an allem. Trägt es doch ganz wesentlich zum Erholungswert bei, ganz ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Es fällt uns glücklicherweise nicht schwer, in den Genuss- und Entspannungsmodus zu wechseln. Doch auch die Rahmenbedingungen müssen stimmen. Unser Refugium im Zillertal lässt keine Wünsche offen. Neben dem Wellness- und Spa-Angebot rechtfertigen auch die gepflegten Zimmer, das Schwimmbad und die hervorragende Küche den Status des Hauses im Vier-Sterne-Superior-Bereich.

### Bewusst genießen

Wir genießen die Zeit in dem Bewusstsein, etwas ganz Besonderes zu erleben. Etwas, das für uns keineswegs selbstverständlich ist und dennoch von Zeit zu Zeit unverzichtbar scheint. Auch danach, wenn der Alltag uns längst wieder fest im Griff hat, bleibt etwas davon in uns zurück: das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und der Entschluss, diesen von Zeit zu Zeit nachzugeben. Auch der Versuch, dies in unseren Alltag zu integrieren – sei es mit einer ungestörten Stunde im Bad, beim Yoga oder einer kleinen Sauna-Auszeit bei monte mare. Erholung ist eben keine Frage der Entfernung, sondern des Abstands.

Hier schaltete die Autorin ab:

**Sporthotel Stock**  
Finkenberg im Zillertal  
Tel +43 5285 67750  
[www.stock.at](http://www.stock.at)

Das Haus ist Mitglied der Best Wellness Hotels Austria:  
[www.bestwellnesshotels.at](http://www.bestwellnesshotels.at)



# RUHE!!!

Lärm – das unterschätzte Gesundheitsrisiko



Sprechen wir von Umweltschutz, so denken wir zunächst an die altbekannten und vieldiskutierten Bereiche wie Luftverschmutzung, Klimaerwärmung oder Müllproblematik. Dass aber »Lärmverschmutzung« längst als eines der wesentlichen Umweltprobleme unserer Zeit gilt, wird oftmals übersehen. Oder wussten Sie, dass Umgebungslärm laut einer Studie 18 Prozent der Bundesbürger im wahrsten Sinne des Wortes krank macht?

*von Johanna Feil*

Schall ist ein wesentlicher Bestandteil unseres sozialen Lebens und Grundlage unserer Kommunikation. Unser Körper kann Schall erzeugen und umgekehrt über das Ohr aufnehmen um ihn im Gehirn zu verarbeiten. Schall wird aber dann zu Lärm, wenn er als unerwünscht und störend empfunden wird, wenn er uns beeinträchtigt und gesundheitliche Schäden hervorruft. Die wesentlichen Lärmquellen sind hierzulande der Straßenverkehr sowie der Flug- und Schienenverkehr. Aber auch Freizeitlärm wie laute Musik kann unterbewusst belastend wirken, selbst, wenn wir uns diesen Geräuschen in der Regel selbst aussetzen.

### Lärm macht krank

Dass Lärm krank macht, ist heute unstrittig. Dass er das Gehör schädigen kann, leuchtet ein. Dass er aber auch das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung erhöht, ist weniger bekannt.

Laut einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO reichten die Folgen von Lärmbelastung von einem eingeschränkten Wohlbefinden, Schlafstörungen, Nervosität und Stressreaktionen über Niedergeschlagenheit und Müdigkeit bis hin zu Tinnitus-Erkrankungen (Ohrgeräusche) und einer verringerten Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Im Extremfall könne die Einwirkung von Lärm nicht nur gesundheits- sondern sogar lebensgefährdend ausfallen.

### Große Wirkung

Anhaltende Lärmbelastung versetzt den Körper in Alarmbereitschaft: Er schüttet Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin aus. Die Folgen sind eine höhere Herzfrequenz und steigender Blutdruck, Nervosität und Anspannung. Dieser permanente Spannungszustand ist auf Dauer ungesund. Selbst im Schlaf oder bei Personen, die denken, sich längst an Lärm gewöhnt zu haben, reagiert das Nervensystem auf die Geräuscheinwirkung. Kardiovaskuläre Erkrankungen und sogar Herzinfarkte lassen sich in bestimmten Fällen auf eine erhöhte Lärmbelastung zurückführen: Das Herzinfarkttrisiko ist bei einer Lärmbelastung von 65 Dezibel nachweislich um ganze 20 Prozent höher ist als bei einer Belastung von 50 bis 55 Dezibel.



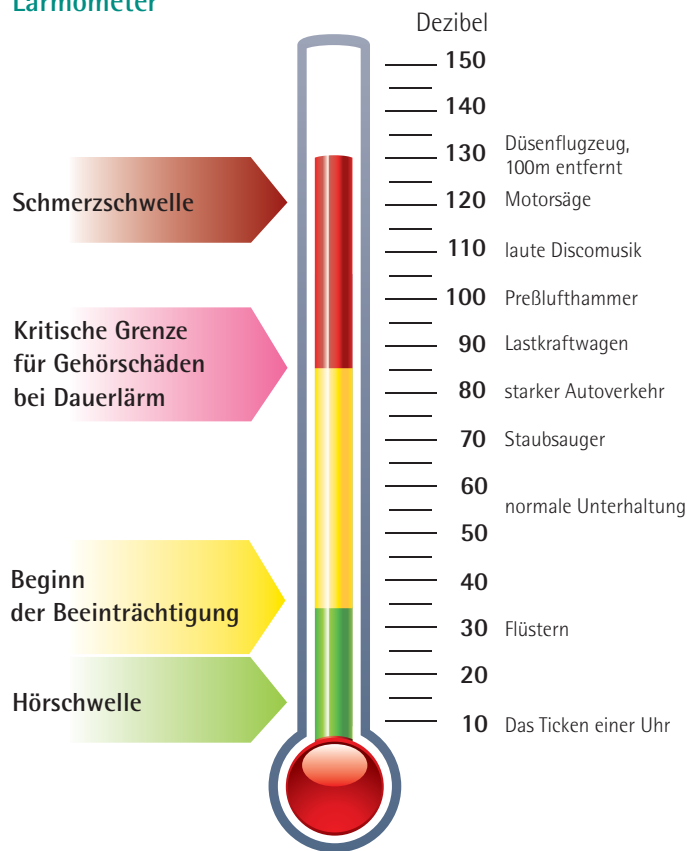
*Besonders betroffen sind Personen in Städten und Ballungsräumen sowie Anwohner viel befahrener Durchgangsstraßen, Gewerbegebieten, Autobahnen, Bahntrassen sowie Flughäfen. Es gibt mittlerweile sogar Lärmkarten, welche durch Lärmbelastung besonders gefährdete Gebiete ausweisen.*

## Lärm als Gefahrenquelle

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als »einen Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens«. Nicht nur objektiv feststellbare körperliche Krankheitssymptome gelten damit als gesundheitliche Beeinträchtigungen, sondern auch das durch Lärm gestörte subjektive Wohlbefinden. Damit lässt sich Lärmbelästigung nur schwer messen und in Zahlen fassen. Unsere persönliche Befindlichkeit und unsere momentane Tätigkeit stehen ebenso in engem Zusammenhang mit unserem Lärmempfinden. Ist die Lärmbelästigung also lediglich eine subjektiv wahrgenommene Größe empfindlicher Menschen? Und wann kann man doch von einer echten Störung und Gesundheitsgefährdung sprechen?



## Lärmometer\*



Bei der Beantwortung dieser Frage helfen die »objektiven« Komponenten der Lärmbelastung weiter, nämlich die biophysikalischen und medizinischen Faktoren der Geräuscheinwirkung. Diese reichen weit über die rein persönliche Lärmempfindlichkeit hinaus. Physikalisch messbare Größen wie die Frequenz, die Tonhöhe oder die Tonhaltigkeit eines Geräusches bestimmen unmittelbar dessen Einwirkung auf den Menschen und damit die akustische Wahrnehmung. Entsprechend können die Folgen der Lärmeinwirkung je nach Quelle sowie Art und Weise des Geräusches unterschiedlich ausfallen.

Wie laut ein Geräusch ist, wird über den Schalldruckpegel gemessen und in Dezibel angegeben. Das Hörfeld des menschlichen Gehörs umfasst eine große Spanne von Schalldrücken und liegt ungefähr zwischen 0 und 120 Dezibel. Bei welcher Geräuscheinwirkung das Hörfeld des Menschen strapaziert wird, kann auf einem »Lärmometer« abgelesen werden (siehe Grafik oben).

\*Quelle: Hessisches Landesamt für Umwelt und Geologie



### Bewusste Ruhephasen

Die Augen kann man schließen – die Ohren nicht. Selbst im Schlaf ist unser Sensor Ohr immer aktiv. Entsprechend müssen wir Lärmquellen meiden und besonders nachts darauf achten, dass wir in ruhiger Umgebung schlafen. Grundsätzlich sollte man immer darauf achten, die von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlenen Lärmpegel ernst zu nehmen: Tagsüber sollten 55 Dezibel nicht überschritten werden, nachts sind es sogar nur 45 Dezibel.

Lärm sollte primär an der Quelle vermindert werden. Für Verkehrslärm gibt es leider keinen Ausschaltknopf, raumplanerische Maßnahmen und Eingriffe gegen Lärmbelastung wie nächtliche Tempolimits liegen in der Verantwortung der Lärmschutzpolitik. Nicht immer kann man dem Krach des Alltags so leicht entkommen, wenn die Lärmquelle nicht bei uns selbst liegt. Umso wichtiger ist es, dass wir uns bewusst regelmäßig Momente der Ruhe und Erholung gönnen.

### Erholung vom Krach

Mal ganz ehrlich – wann waren Sie das letzte Mal in absoluter Stille? Auf einem Berggipfel? Im Wald? Oder in der Sauna? Im Alltag sind wir so gut wie immer Geräuschen ausgesetzt, auch, wenn wir es gar nicht bewusst wahrnehmen. Unser Organismus braucht aber »geräuschfreie« Momente zur Erholung und um Ruhe zu finden. In der Stille können wir uns körperlich und seelisch tiefgehend entspannen. Und für diese ruhigen Momente zur Erholung von Körper und Geist müssen wir zur rechten Zeit dem Alltagslärm den Rücken kehren und uns bewusst Oasen der Stille suchen. Ein Tag in der Natur gibt unseren Ohren zwischendurch eine erholsame Pause. Doch auch in den monte mare Wellness- und Sauna-Oasen können Sie abschalten und sich und Ihren Ohren eine Auszeit gönnen.

### Nützliche Links

Bundesumweltamt

[umweltbundesamt.de/laermprobleme/index.html](http://umweltbundesamt.de/laermprobleme/index.html)

Arbeitsring Lärm der Deutschen Gesellschaft für Akustik

[ald-laerm.de/](http://ald-laerm.de/)

Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO

[euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/environment-and-health/noise](http://euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/environment-and-health/noise)



# Kernig: so gesund sind Nüsse

Nahrungsergänzung ohne Pillen



In der goldenen Herbsteszeit lacht uns von den Bäumen nicht nur saftig reifes Obst entgegen. Es beginnt auch traditionell die Saison jener Baumfrüchte, deren harte Schale wir erst knacken müssen, um an ihr gesundes Inneres zu gelangen. Dabei gedeihen in unseren Breiten vor allem Wal- und Haselnüsse, denn viele der beliebten Knabberkerne sind Exoten. Botanisch betrachtet handelt es sich bei den meisten auch gar nicht um Nüsse.



Mandeln, Pekanüsse, Cashews oder Pistazien beispielsweise sind die Steinkerne einer Steinfrucht. Pinienkerne und Muskatnüsse sind Samen. Und Erdnüsse gehören streng genommen zu den Hülsenfrüchten.

Durchschnittlich haben 100 Gramm Nüsse etwa 600 Kalorien, trotzdem liegt der Pro-Kopf-Verzehr in Deutschland bei etwa 3,5 Kilo jährlich. Knabbert man die Nuss mit Genuss und in Maßen, überwiegt der gesundheitliche Aspekt. Sie sind reich an B-Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Der hohe Anteil ungesättigter Fettsäuren in den knackigen Früchtchen hilft sogar den Cholesterinspiegel zu senken. Das schützt die Blutgefäße vor Verkalkung und beugt somit Herzinfarkten und Schlaganfällen vor. Nüsse sind ein schneller Energielieferant für Gehirn und Nerven, wobei jede Sorte ihr eigenes Spezialgebiet hat.

*von Sibylle Gerlinger*

Die südamerikanische **Paranuss**, eigentlich ein hartschaliger Samen, liefert neben Vitamin B1 und Phosphor vor allem Selen. Kein anderes pflanzliches Nahrungsmittel enthält das seltene Spurenelement in derart hoher Konzentration, denn schon drei Nüsse decken den Tagesbedarf eines gesunden Erwachsenen. Selen zählt zu den Antioxidantien, wehrt Freie Radikale ab und ist wichtig für die Gehirntätigkeit. Daneben wird Selen in der Krebstherapie eingesetzt und schützt vor Zerstörung der Zellen, weshalb es bei Schilddrüsenentzündungen essentiell ist.



**Cashewnüsse** enthalten die wichtige Aminosäure Tryptophan und sind »Magnesium-Bomben«. 100 Gramm Cashews decken den Tagesbedarf von 300 Milligramm Magnesium. Die Gewinnung der bei uns erhältlichen Kerne ist aufwändig. Sie befinden sich im Fruchtfleisch am Ende der birnenförmigen Cashew-Äpfel. Die Giftstoffe der Schale müssen erst durch eine Dampfbehandlung vernichtet werden, bevor man an das süßlich-milde Innere gelangt. Die Äpfel selbst werden in Südamerika zu Saft und Marmelade verarbeitet. Leider verderben sie kurz nach der Ernte, so dass sie nicht gehandelt werden können.

Die doppelwüchsigen **Erdnüsse** entfalten erst durch die Röstung ihr typisches Aroma. Sie sind wichtige Eiweißlieferanten, vor allem für Menschen, die sich vegan ernähren.



**Haselnüsse, Mandeln und Pistazien** sind auf Kalium spezialisiert. Das Mineral regelt das Zellwachstum, stabilisiert den Blutdruck und beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt des Körpers.

**Walnüsse** gehen glatt als Vitaminpillen durch. Der Cocktail aus den Vitaminen A, B1, B2, B3, C und E, Kalium, Zink, Eisen, Magnesium und Linolensäure – um nur einige zu nennen – macht sie zu einem vollwertigen, gesunden Nahrungsmittel, das jetzt endlich wieder frisch in den Markt kommt und den Beginn der Adventszeit markiert.



Allergiker sollten allerdings aufpassen, denn Nüsse können Kreuzallergien auslösen. Wer bei Birkenpollen niesen muss, wird beim Genuss von Äpfeln, Mandeln und Haselnüssen vielleicht ein unangenehmes Jucken im Mund spüren, schlimmstenfalls sogar Atemnot. Oftmals werden Nüsse besser vertragen, wenn sie ohne Fett in der Pfanne geröstet werden.

monte mare Stellenmarkt

# Gemeinsam zum Erfolg

monte mare ist Marktführer im Bereich Planung, Errichtung und Betrieb großer Freizeitbad-Anlagen. Zur Unterstützung unseres expandierenden Teams suchen wir Mitarbeiter (m/w), die uns helfen, zukünftige Aufgaben gemeinsam zu meistern.

Aktuelle Stellenangebote  
auf [www.monte-mare.de](http://www.monte-mare.de)

TIPP

## monte mare Bedburg

Auf Aushilfsbasis (400 Euro) suchen wir Mitarbeiter Massage/Wellness, Servicekräfte für die Sauna-Gastronomie, Saunameister/Aufgießer, Reinigungspersonal und Rettungsschwimmer. Offene Ausbildungsplätze für 2012: Köche, Restaurantfachleute und Fachangestellte für Bäderbetriebe.

## monte mare Rengsdorf (Westerwald)

Auf Aushilfsbasis (400 Euro) suchen wir Servicekräfte für die Gastronomie und Reinigungspersonal. Saunameister werden zur Festanstellung in Vollzeit wie auch auf 400-Euro-Basis gesucht.

## monte mare Kaiserslautern

400-Euro-Basis: Aufsicht für das Erlebnisbad (Rettungsschwimmabzeichen Silber erforderlich). Saunameister/Aufgießer sowohl auf 400-Euro-Basis als auch in Vollzeit. Ausbildungsstellen für 2012 sind Fachangestellte für Bäderbetriebe, Restaurantfachleute, Köche und Sport- und Fitnesskaufleute.

## monte mare Kreuzau (Kreis Düren)

Auf Aushilfsbasis (400 Euro) suchen wir Reinigungskräfte (Haupt-Arbeitszeit: 5 bis 9 Uhr), Rettungsschwimmer (Rettungsschwimmabzeichen Silber), Servicepersonal in der Gastronomie und Köche. In Vollzeit Reinigungskräfte sowie zwei freie Mitarbeiter für Wellness-Massagen. Die Ausbildungsstelle (2012) Fachangestellte/r für Bäderbetriebe ist noch nicht besetzt!

## monte mare Obertshausen (bei Offenbach)

Auf 400-Euro-Basis werden Mitarbeiter in den Bereichen Kasse/Empfang, Sauna- und Freizeitbad-Gastronomie und Rettungsschwimmer für das Freizeitbad (Rettungsschwimmabzeichen Silber und Erste-Hilfe-Kurs erforderlich) gesucht. Offene Ausbildungsplätze für 2012 sind: Sport- und Fitnesskaufleute, Fachangestellte für Bäderbetriebe und Systemgastronomen.

## monte mare Rheinbach (bei Bonn)

In Vollzeit: mehrere Tauchlehrer (m/w) für das monte mare Indoortauchzentrum, Saunameister/Aufgießer, Fachangestellte

für Bäderbetriebe, Restaurantfachleute und Köche. In Teil- oder Vollzeit oder auf 400-Euro-Basis: Wellness-Mitarbeiter (Masseuse oder Wellness-Therapeuten) und Reinigungspersonal. Auf Aushilfsbasis (400 Euro): eine/n Zeremonienmeister/in für das Dampfbad am Wochenende, Rettungsschwimmer und Servicepersonal für die Gastronomie. Offene Ausbildungsstellen für 2012 sind: Sport- und Fitnesskaufleute, Restaurantfachleute, Systemgastronomen, Gebäudereiniger, Kaufleute für Tourismus und Freizeit, Fachangestellte für Bäderbetriebe und Köche.

## monte mare Tegernsee (Oberbayern)

Reinigungspersonal zur Festanstellung in Teilzeit (20 bis 30 Stunden pro Woche).

## monte mare Schliersee (Oberbayern)

In Vollzeit: stellv. Küchenchef (inkl. Bankett/Veranstaltungen) für das Restaurant Charivari, Koch und Restaurantfachleute. Aushilfen auf 400-Euro-Basis im Service/Gastronomie. Mitarbeiter für die Kasse auf Teilzeitbasis.

## Architekten & Ingenieure, Rengsdorf

Zur Verstärkung und zum nächstmöglichen Termin suchen wir verantwortungsbewusste, engagierte und zuverlässige Mitarbeiter/-innen in Festanstellung oder auf freiberuflicher Basis: Architekt LP 1-9, Planer HLS und Wasseraufbereitung und Planer Elektrotechnik.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mit Bezugnahme auf den jeweiligen Standort an folgende Adresse:

monte mare Bäderbetriebsges. mbH

Personalverwaltung

Monte-Mare-Weg 1, D 56579 Rengsdorf

personal@monte-mare.de

Geben Sie bei Ihrer E-Mail-Bewerbung unbedingt den monte mare Standort an, für den Sie sich bewerben! Ohne diese Angabe ist eine Bearbeitung leider nicht möglich.



## Ihr schönstes Sauna-Erlebnis?

Werden Sie Autor für das monte mare magazin  
und teilen Sie Ihr »schönstes  
Sauna-Erlebnis« mit uns! Jeder veröffentlichte  
Beitrag wird mit einer Sauna-Freikarte belohnt.  
Schicken Sie uns Ihr Manuskript  
und mit etwas Glück finden Sie  
Ihren Text in unserer nächsten Ausgabe!  
[magazin@monte-mare.de](mailto:magazin@monte-mare.de)

## MONTE MARE

**M**it  
**O**ffensive  
**N**atürlich  
**T**raumhaft  
**E**ntspannen

**M**use  
**A**usdauer  
**R**egenerieren  
**E**nergie auftanken  
von Peter Schmidt

## Monte Mare

Bedburg - Sauna - Monte Mare,  
warum nur in die Ferne fahren,  
liegt das Gute doch so nah,  
kommt und schaut, sagt einfach Ja.

Bedburg - Sauna - Monte Mare,  
komm und schaue - und erfahre,  
wie wunderbar das Leben spielt,  
wenn man sich wie im Urlaub fühlt.

Einfach Seelen baumeln lassen,  
und das Glück beim Schopfe fassen,  
die ganze Welt um sich vergisst,  
wer dafür nur offen ist.

Entspannt in einer Sauna sitzen.  
Wozu? Na hallo, um zu schwitzen,  
bis das Wasser - ganz geschwind,  
dir aus allen Poren rinnt.

Hinternach ins Kühlungsbecken,  
um den Kreislauf neu zu wecken,  
welch ein Dasein - dann und wann,  
wie schön, wenn man genießen kann.

Salz auf deiner Haut zu spüren,  
weicher Teint, der öffnet Türen,  
auf dass du dich wie 20 fühlst,  
bei Monte ist das Leben Spiel.

Ein Buch zu lesen - Ruheraum,  
perfekte Stille wird zum Traum,  
das ist für mich die Art von Tag,  
wie ich's einfach gerne mag.

Und selbst der Leib kommt nicht zu kurz,  
im Restaurant geht's um die Wurst,  
um Salate, Kreationen,  
die zu speisen einfach lohnen.

Das ist schön - ich freu mich drauf,  
lass meinen Träumen ihren Lauf,  
Bedburg, gar nicht weit von hier,  
sozusagen vor der Tür.

Vielleicht auch zur Silvesternacht,  
Möglichkeit zum neuen Start,  
in ein weiteres schönes Jahr,  
mit Monte Mare - das ist klar.

Urlaub macht ein jeder gerne,  
manchmal ziehts dich in die Ferne,  
doch manchmal liegt grad in der Kürze,  
der Spaß und die besondere Würze.

Kommst du müd am Abend heim,  
dann ist die Erkenntnis dein:  
Das nächste Mal fällt dir kaum schwer,  
ach, wenn es doch schon morgen wär.  
von Henry Wimmer

# 12 x Urlaub vor der Haustür



**monte mare Kaiserslautern**  
 Mailänder Straße 6  
 D 67657 Kaiserslautern  
 +49 631 30380  
 kaiserslautern@monte-mare.de

**monte mare Neustadt**  
 Göttingerstraße 12  
 D 01844 Neustadt/Sachsen  
 +49 3596 502070  
 neustadt@monte-mare.de

**monte mare Obertshausen**  
 Badstraße 19  
 D 63179 Obertshausen  
 +49 6104 80190  
 obertshausen@monte-mare.de

**maritimo Oer-Erkenschwick**  
 Am Stimbergpark 80  
 D 45739 Oer-Erkenschwick  
 +49 2368 6980  
 kontakt@maritimo.info

**monte mare Eckenhagen**  
 Hahnbacher Straße 21  
 D 51580 Reichshof-Eckenhagen  
 +49 2265 997400  
 reichshof@monte-mare.de  
 (Wegen Umbau geschlossen.)

**monte mare Andernach**  
 (Ab Frühjahr 2012)  
 Klingelswiese 1  
 D 56626 Andernach  
 +49 2632 9872210  
 andernach@monte-mare.de

**monte mare Bedburg**  
 Monte-Mare-Weg 1  
 D 50181 Bedburg/Kaster  
 +49 2272 906800  
 bedburg@monte-mare.de

**monte mare Kreuzau** (Kreis Düren)  
 Windener Weg 7  
 D 52372 Kreuzau  
 +49 2422 94260  
 kreuzau@monte-mare.de

**monte mare Rengsdorf**  
 Monte-Mare-Weg 1  
 D 56579 Rengsdorf  
 +49 2634 1381  
 rengsdorf@monte-mare.de

**monte mare Rheinbach**  
 Münstereifeler Straße 69  
 D 53359 Rheinbach  
 +49 2226 90300  
 rheinbach@monte-mare.de

**monte mare Schliersee**  
 Perfallstraße 4  
 D 83727 Schliersee  
 +49 8026 920900  
 schliersee@monte-mare.de

**monte mare Tegernsee**  
 Hauptstraße 63  
 D 83684 Tegernsee  
 +49 8022 1874770  
 tegernsee@monte-mare.de

## Jetzt kostenlos abonnieren!

Sie möchten unser Kundenmagazin regelmäßig kostenlos frei Haus erhalten? Melden Sie sich einfach online an auf [www.monte-mare.de/magazin](http://www.monte-mare.de/magazin) oder füllen Sie den Coupon aus und schicken Sie ihn per Post oder Fax an:  
 monte mare · Monte-Mare-Weg 1 · D 56579 Rengsdorf · Fax: +49 2634 9663 63

Ich möchte das monte mare magazin kostenlos abonnieren.

Name

Vorname

Straße

PLZ / Ort

E-Mail

Datum und Unterschrift

Ich möchte auch den E-Mail-Newsletter erhalten und über Neuigkeiten informiert werden.

## Impressum

**Herausgeber, Projektleitung**  
 monte mare Bäder-Betriebsges. mbH  
 Monte-Mare-Weg 1 · D 56579 Rengsdorf  
 Tel. +49 2634 96630  
 magazin@monte-mare.de · www.monte-mare.de

**Redaktionsleitung**  
 Sabine Wechselberger  
 lemintree media  
 Tel. +49 8034 706526  
 sabine@lemintree-media.de · www.lemintree-media.de

**Art Direction**  
 Janet Heeß · mac artworX  
 Tel. +49 261 98306163  
 jheess@gmx.de · www.mac-artworx.de

**Autoren**  
 Sabine Wechselberger, Johanna Feil, Kirsten Metternich,  
 Harald Gehring, Sibylle Gerlinger

**Anzeigen**  
 monte mare Bäder-Betriebsges. mbH  
 Monte-Mare-Weg 1  
 D 56579 Rengsdorf  
 Tel. +49 2634 96630  
 magazin@monte-mare.de  
 www.monte-mare.de



# Aus der Zeit gefallen oder die Lüge vom Burn-out

Burn-out, ausgebrannt sein, ist derzeit ein riesen Thema in den Medien. Alle sind sie ausgebrannt: Skiflieger Sven Hannawald, Schalke-Trainer Ralf Rangnick, vermutlich auch das Sandmännchen. Den Anfang machte Miriam Meckel, Kommunikationswissenschaftlerin und Lebensgefährtin von TV-Journalistin Anne Will. Jedoch nicht, ohne danach ein Buch darüber zu schreiben: *Brief an mein Leben*. Ein Bestseller.

Fast könnte man denken, Burn-out sei in. Wie bitte? Ja, jeder, der etwas auf sich hält, hat ein Burn-out. Oder ist zumindest gefährdet und auf dem besten Weg dorthin. Arbeitet buchstäblich bis zum Umfallen. Haben Sie schon mal vom kosmischen Grundprinzip von Yin und Yang gehört? In unserer Gesellschaft und Zeit ist das Tun, das Machen, das Leisten sehr stark betont. Unser tagtägliches Streben, Abarbeiten, Stressen, Hetzen ist nichts anderes als Yang. Yang, Yang und nochmals Yang. Und was ist Yin? Der Gegenpol: Ruhe, Nacht, Schlaf, Lassen, Loslassen, Langsamkeit. Ein ausgeglichenes Universum geht davon aus, dass sich Yin und Yang die Waage halten und in etwa gleichmäßig verteilt sind. Sagen zumindest die alten Chinesen. Zu viel Yin bedeutet Lethargie – zu viel Yang auf die Dauer gesehen Burn-out. Yang ist das Feuer – Yin ist das Holz, das wir nachlegen müssen, weil das Feuer andernfalls irgendwann ausgeht. Früher oder später.

Zurück ins Hier und Jetzt. Wer täglich stresst, hetzt, von Termin zu Termin springt und keinen Ausgleich findet, wird krank. Das ist erwiesen. Die Depression ist mittlerweile eine Volkskrankheit, ein Burn-out fast schon Statussymbol für jemanden, der einfach wahnsinnig vieles geleistet hat. »Das Burn-out gehört zum erfolgreichen Berufsleben wie das Eigenheim zur Vorbildfamilie«, schreibt Meckel in ihrem Buch. Ach ja? Hat uns das Burn-out tatsächlich so kalt erwischt? Oder haben wir etwa eine ganze Weile lang die Zeichen und Botschaften von Körper, Geist und Seele ignoriert. Sind sehenden Auges in die Katastrophe gerast. Oder wie war das mit den Ohrgeräuschen, damals, bei der Arbeit an diesem wahnsinnig wichtigen Projekt und monatelangen 16-Stunden-Tagen im Büro. Böse Zungen (diese Weicheier) nannten das doch tatsächlich Tinnitus. Oder diese immer wiederkehrenden Kreuzschmerzen? Die Migräne-Anfälle, die uns immer wieder buchstäblich zum Ruhen zwingen? War da was?!? Oder sind wir tatsächlich von heute auf morgen umgefallen und waren plötzlich ausgebrannt? Wohl kaum. Und da wäre noch das Thema Verantwortung. Wofür übernehmen wir Verantwortung und wie viel. Diese Frage muss jeder für sich



selbst beantworten. Wer sein Verantwortungsgefühl hauptsächlich auf den Job, die Familie, die Kinder – allgemein formuliert: die Aufgaben – konzentriert, macht die Rechnung ohne sich selbst. Was ein Fehler ist. Denn auf die Dauer gesehen macht uns das nicht ernsthaft zufrieden. Womit wir wieder beim »Holz nachlegen« wären. Verantwortung muss also auch für sich selbst übernommen werden. Dazu gehört ganz selbstverständlich, Warnzeichen des eigenen Körpers, Traurigkeit, Unzufriedenheit nicht zu ignorieren, sondern sich für sich selbst angemessen Raum und Zeit zuzugestehen. Denn nur wer gut zu sich ist, kann letztlich gut zu anderen sein. Nur wer langfristig zufrieden und gesund ist, wird das Leben glücklich meistern und ein Gewinn für sich selbst, aber auch für alle anderen sein. Die müssen uns schließlich ertragen. Egal ob als Spitzenmanager, Hausfrau, Arbeitnehmer, Kreativer, Mutter, Vater, Opa, Oma ...

Es ist ein Zeichen von erwachsener Reife, Vernunft und Weitsicht, rechtzeitig etwas für sich zu tun. Oder besser gesagt zu lassen: sein lassen, liegen lassen, weglassen, stehen lassen. Und wer immer noch denkt, dann bricht die Firma, wenn nicht gar das Wirtschaftssystem zusammen, der kann beruhigt werden: das Wirtschaftssystem gehorcht längst anderen Kriterien – die ich, trotz Weltwirtschaftskrise, Euro-Krise und Griechenland-Pleite, selbstverständlich noch voll und ganz durchschaue – Sie etwa nicht? Doch ich habe jetzt Wichtigeres zu tun, und zwar mein Yin pflegen. Daher werde auch ich jetzt etwas lassen: nämlich diesen Text. Und zwar so, wie er ist.

Und die gute Nachricht ist: die Welt dreht sich weiter ...

von Sabine Wechselberger

# ADAC

## Sparen kann so einfach sein.

Vorteile kennen. Vorteile nutzen. Einfach ADAC Clubkarte zeigen und sparen, z. B. im monte mare Bade- & Saunaparadies.

➤ **Vorteilsprogramm  
für ADAC Mitglieder**

Weitere Angebote und Informationen unter ☎ 0 180 5 10 11 12\*,  
auf [www.adac.de/vorteile](http://www.adac.de/vorteile) oder in jeder ADAC Geschäftsstelle.

\* 14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz;  
max. 42 Cent/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen.