Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 10

Artikel: Wellness von Aromatherapie bis Zen-Sauna
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725859

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

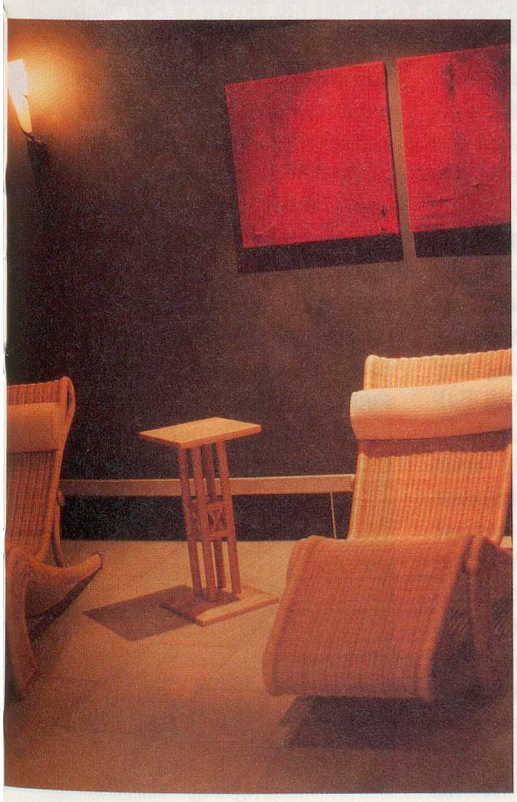
Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

und können später auch zu Hause im Badezimmer durchgeführt werden.

«Nachhaltigkeit» nennt Dieter Kissling diese Aufgabe für die Zukunft von Wellness-Hotels. Wie auf eine Insel ziehe man sich für ein paar Tage dorthin zurück: «Ein Wellness-Hotel kann aber nur kurzfristiges Wohlbefinden geben.» Deshalb findet es der Fachmann wichtig, dass den Gästen auch etwas für den Alltag mitgegeben wird: Kenntnisse über Wasseranwendungen zum Beispiel, Vorträge über eine gesunde Ernährung, Tipps zur Entspannung, Ideen für Aktivitäten zwischendurch: «Wer sich ernst nimmt, findet jeden Tag Wellness-Möglichkeiten.»

Demnach war die morgendliche Schifffahrt von Luzern nach Weggis bereits Wellness gewesen, der Wind, der die Bluse aufgebläht und das Haar zerzaust hatte, das Bad im Vierwaldstättersee oder der Teller mit marktfrischen Salaten in einem Gartenrestaurant. Wellness – Wohltuendes für Körper, Seele und Geist – wartete aber auch wieder zu Hause: der morgendliche Spaziergang mit dem Hund, das frische Brot mit den Kolleginnen zum Znüni, ein entspannender Besuch beim Coiffeur am Nachmittag oder ein gutes Glas Wein, ein Buch und eine Duftkerze in der gemütlichen Stube am Feierabend. ■



Wellness von Aromatherapie bis Zen-Sauna

Wellness ist alles, was Körper, Geist und Seele gut tut und zu Harmonie und Wohlbefinden beiträgt. Die Zeitlupe präsentiert eine Auswahl aus den Angeboten und Anwendungen.

Entspannung, der notwendige Ausgleich zu Stress und Anspannung, bedeutet völlige psychische und körperliche Gelöstheit. Wellness bietet dazu eine grosse Zahl westlicher und östlicher Entspannungstechniken an: Akupressur (Massage der Energiebahnen), Atem-Therapie (bewusstes Atmen), Ayurveda (altindische Lehre für eine ganzheitliche Lebensweise), Aroma- oder Farb-Therapie (Düfte und Farben stimulieren Körper und Geist), Lymphdrainage (Aktivierung des Lymphsystems), Autogenes Training oder Meditation, Ganzkörper-, Rücken- und Gesichtsmassagen, Wasseranwendungen wie Watsu (Massage im Wasser) oder im Whirlpool.

Schönheitspflege schenkt dem Körper Zuwendung, Schönheit (Beauty) stärkt das Selbstwertgefühl. Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, hat eine positive Ausstrahlung. Dem Beauty-Bereich innerhalb von Wellness kommt eine grosse Bedeutung zu: Gesichtsbehandlungen, Manicure und Pedicure, Peeling (Tiefenreinigung für die Haut), Packungen (Umhüllen des ganzen Körpers mit Algen, Schlamm usw.), Sauna (Schwitzraum bei 80 Grad) und Biosauna (55 Grad), Dampfbäder, Hamam (türkisches Dampfbad), verschiedene Pflegebäder wie Heublumen-, Rosenöl-, Kohlensäure- oder Kleopatra-Bad (Mixtur aus Milch und ätherischen Ölen).

Fitness ist die beste Prävention gegen verschiedenste Krankheiten. Wandern, Walken, Schwimmen, Radfahren und viele mehr sind Sportarten, die im Alltag für Fitness sorgen. Wellness-Hotels halten auch speziellere Aktivitätsangebote bereit: Aqua-Gymnastik oder Aqua-Jogging, einen Fitnessraum mit verschiedenen Geräten zum Training von Kraft und Ausdauer, östliche Übungen wie die Fünf Tibeter (Gesundheitsgymnastik aus dem Tibet), Tai-Chi (Gymnastik, Kampftechnik und Meditation), Qigong (Atem- und Körperübungen) oder Yoga.

Gesundheitsvorsorge ist in allen Wellness-Hotels ein wichtiger Aspekt. Gesundheitsfördernd sind die angebotenen Bäder und Massagen, Gymnastik oder die Sauna. Ergänzt werden diese mit Akupunktur, Fussreflexzonen-Massage, Fango (Bäder, Packungen oder Umschläge mit Schlamm vulkanischen Ursprungs) oder Kneipp-Anwendungen. Eigentliche therapeutische und medizinische Anwendungen werden als Erweiterung des Angebots vor allem in Kurhäusern, Heilbädern und Reha-Kliniken unter dem Stichwort «Medical Wellness» angeboten.

Ernährung ist mitverantwortlich für Lebensfreude und Energie, für Wohlbefinden und Gesundheit. Im Wellness-Bereich werden ausgewogene Menüs nach den Kriterien fett- und salzarm, frisch, regional und saisonal zusammengestellt. Besondere Kuren – Heilfasten, F.X.-Mayr-Kur oder Molkekuren – dürfen nur unter Betreuung einer Fachperson durchgeführt werden. Oft bieten Wellness-Hotels neben Ernährungsberatung, einem kalorienreduzierten Angebot und vegetarischem Essen auch Rohkost, Trennkost oder Vollwertkost an.

BROSCHÜRE

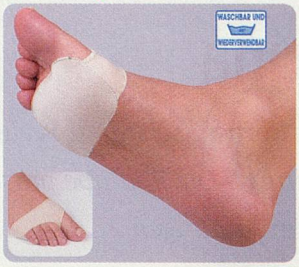
«Wellness, Kuren und Heilbaden» heisst eine Broschüre von Schweiz Tourismus. Sie enthält eine Liste mit Wellness-Hotels, Kurhäusern und Heilbädern und ihren verschiedenen Angeboten. Die Broschüre kann gratis bestellt werden unter der Telefonnummer 00800 100 200 32 oder per Mail wellness@switzerland.com – im Internet www.MySwitzerland.com

INSERAT

Mit EPITACT
finden Sie
Ihr Gehvermögen wieder

SCHMERZENDE FUßSOHLEN, HORNHAUT...

Unsere Podologen beantworten Ihre Fragen



Was ist das Fußsohlenpolster?

Der Fuß besitzt einen natürlichen Stoßdämpfer, **das sogenannte Fußsohlenpolster.** Es kann Schocks ertragen, die 8 Mal dem Gewicht des Körpers entsprechen. **Das Fußsohlenpolster** gewährt die "**Verteilung des Gewichtes**" unter dem Vorderfuß. Diese leistungsstarke, schützende Rolle ergibt sich durch die Struktur aus flüssigen und fetten Massen, zurückgehalten in Kollagen-Fasern.

Ohne Epithelium 26® in rot, die schmerzhaften Druckzonen

mit Epithelium 26® die roten Schmerzzonen sind verschwunden

Was ist das Epithelium 26®?

Leider stellt man sehr häufig fest, dass im Alter eine unwiderrufliche Veränderung des Fußsohlenpolsters entsteht, die äußerst starke Schmerzen unter dem Vorderfuß verursacht und sich Hornhaut bildet. Epitact und ihre zwei Partner-Podologen haben von diesem Zustand Kenntnis genommen und nach langjähriger Forschung ein neues, bahnbrechendes Material entwickelt: **Das Epithelium 26®, Gel aus patentiertem Silikon, ein vollwertiger Ersatz für das Fußsohlenpolster, natürlich und gesund.**
Die Integrierung des Epithelium 26® in **die Fußsohlenkissen** ergibt ein ausserordentliches Resultat!

- Sie bleiben auf **ideale Weise am Fuß haften.**
- Sie sind **diskret und dünn** und sie können in den üblichen Schuhen getragen werden.
- Sie sind **in allen Größen erhältlich**
- Sie sind **dank des besonders ausgewählten Stoffes bequem** weich, schweißevakuierend
- Sie haben **eine lange Benutzungsdauer**
- Sie sind **bei 40° in der Maschine waschbar.**

Ihr Podologe berät Sie gerne

FRANZÖSISCHE HERSTELLUNG · CE · Mehr als 3000 Partner-Podologen

Fußsohlenkissen mit Epithelium 26®

Diese Fußsohlenkissen mit Epithelium 26® sind geschaffen zur Linderung der Schmerzen unter dem Vorderfuß.

epitact
LABOR DES KOMFORTS

SUNAPTIS Alleinvertretung für die Schweiz

Mit frankiertem Kouvert senden an:
SUNAPTIS SA • CP 6268 • 1211 GENF 6
Tél. 022 363 07 13 • Fax 022 363 07 14 • E-mail : alice.gohl@sunaptis.com

☐	1 Paar Fußsohlenkissen Ref. CC261	49,00 CHF
☐	Versandkosten	5,00 CHF
☐	Total Betrag	54,00 CHF
	1 Paar tragen während das andere gewaschen wird	
☐	2 Paar Fußsohlenkissen	98,00 CHF
☐	Versandkosten	GRATIS
☐	Total Betrag	98,00 CHF
⚠	Umkreisen Sie die gewünschte(n) Größe(n) 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47	
☐	Gratiskatalog	

NAME .....
Adresse .....
.....
PLZ. ⌊⌊⌊⌊ Ort .....
Tel. ..... Geburtsdatum ⌊⌊⌊⌊⌊⌊

agence essentiel © 04-74-42-01-15

Hotel Adula** Flims GR**

WOHLFÜHL-OASE IN DER ALPENARENA

Wer Körper und Geist etwas Gutes tun möchte, ist im Hotel Adula in Flims bestens aufgehoben. Im Viersternebetrieb, einer gelungenen Kombination aus Wellness- und Gourmet-Oase, findet sich für jeden Geschmack das Richtige. Sie können sich im Sole-Aussenpool und in der stilvoll gestalteteten Saunawelt entspannen. Eine Wohltat sind auch die diversen Massageangebote, Bäder und Behandlungen. Sportliche können im Hallenbad ein paar Runden drehen, an modernen Fitnessgeräten trainieren oder einen Ausflug in die Berge unternehmen. Abends kommt der Gaumen auf seine Rechnung: Geniessen Sie das feine 5-Gang-Menü im Hotelrestaurant oder lassen Sie sich im La Clav oder dem La Barga (15 Gault-Millau-Punkte) erlesene Köstlichkeiten servieren. *mg*

Inklusive

Im Preis inbegriffen: Benutzung des Wellnessbereichs La Mira mit Saunawelt (Bündner Schwitzstube, Rubin-Dampfbad, Kräutersauna, Eisgrotte und Pantha-Rhei-Ruheraum), Hallenbad, Solepool und Fitnessraum mit Kardio- und Kraftgeräten. Täglich wechselndes Aktivprogramm mit Wassergymnastik, Stretching, Qigong etc.

Anwendungen

Kostenpflichtig: Breites Angebot an Bädern, Massagen, Körperpackungen und Beauty-Anwendungen. Unter anderem Thalasso-Körperpackungen, Flimser Heubad, Nachtkerzenöl-Cremebad, Blütenbäder, Chardonnay-Trester-Peeling, Fussreflexzonenmassage, Lymphdrainage, Kinesiologiesitzungen.

Der besondere Tipp

Überaus wohltuend wirkt eine

Hotel Seeblick* Wienacht AR**

SICH VERWÖHNEN LASSEN IM APPENZELL

Im kleinen Weiler Wienacht, zwischen Rorschach und Heiden, liegt das Hotel Seeblick – fern von Lärm und Hektik, so richtig auf dem Land. Die von Christina und Joe Bittel familiär geführte Wohlfühl-Oase bietet einen herrlichen Ausblick auf den Bodensee. Zwanzig heimelige Zimmer (alle mit Balkon) gibt es im Haupthaus und gleich daneben zehn Bungalows für individuelles Wohnen, wo auch Haustiere Platz haben. Das Haus legt Wert auf naturbelassene Vollwertküche, bietet ein Frühstücksbuffet für jeden Geschmack und auf Wunsch Spezialkost. *ecs*

Inklusive

Im Preis inbegriffen: Hallenbad, Granderwasser, Kräutertee und Molke nach Belieben, Zeitschriften und Bücherecke. Gäste-Abhol- und -Bringdienst vom und zum Bahnhof Wienacht-Tobel.

Anwendungen

Kostenpflichtig inklusive Sauna: Breit gefächertes Wellness-Angebot mit zahlreichen Massage- und Kosmetikbehandlungen; u.a. Körper-Peeling,

japanische Shiatsu-Massage. Diese erprobte Massageform, deren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin liegt, hilft Energieblockaden zu lösen und die Lebensenergie wieder frei fliessen zu lassen.

Schnupperangebot

«Thalasso-Schnuppertage» – Drei Übernachtungen mit Adula Kulinarium (Frühstücksbuffet, Tee- und Kuchenbuffet, 5-Gang-Abendmenü), Benutzung der Wellness-Oase La Mira, ein Thalasso-Bad, eine Sport-/Teilkörper-Massage à 25 Minuten. Preise im Doppel-/Einzelzimmer ab CHF 595.– pro Person (inkl. MwSt.).

Wellnesswoche

«Very Wellness» mit fünf Übernachtungen; inbegriffem: Adula Kulinarium (Frühstücksbuffet, Tee- und Kuchenbuffet, 5-Gang-Abendmenü; Benutzung der Wellness-Oase, täglich Aktivprogramm mit dem La-Mira-Team, ein Flimser Heubad, ein Thalasso-Bad, eine Teilmassage à 25 Minuten. Im Doppelzimmer (Bad/WC) pro Person ab CHF 860.– (inkl. MwSt.). Der Anreisetag ist frei wählbar.

Hotel Adula, 7018 Flims Waldhaus
Tel. 081 928 28 28, Fax 081 928 28 29
Mail info@adula.ch
Internet www.adula.ch

Gesichtspflege, Thalasso, Massage- oder Kneippbäder, Schwefel- oder Molkebad bis hin zu ayurvedischer Massage.

Der besondere Tipp

Watsu ist die Kurzform von Wasser-Shiatsu. Diese aquatische Körperarbeit verbindet Elemente aus Massage, Gelenkmobilisation, Atemarbeit und Tanz. Wer sich von einer Praktizierenden sanft im circa 35-grädigen Wasser tragen, bewegen, dehnen und massieren lässt, erlebt tiefe Entspannung. Auch für Nichtschwimmer. Bei schweren Herz- und Kreislaufbeschwerden nicht geeignet.

Schnupperangebote

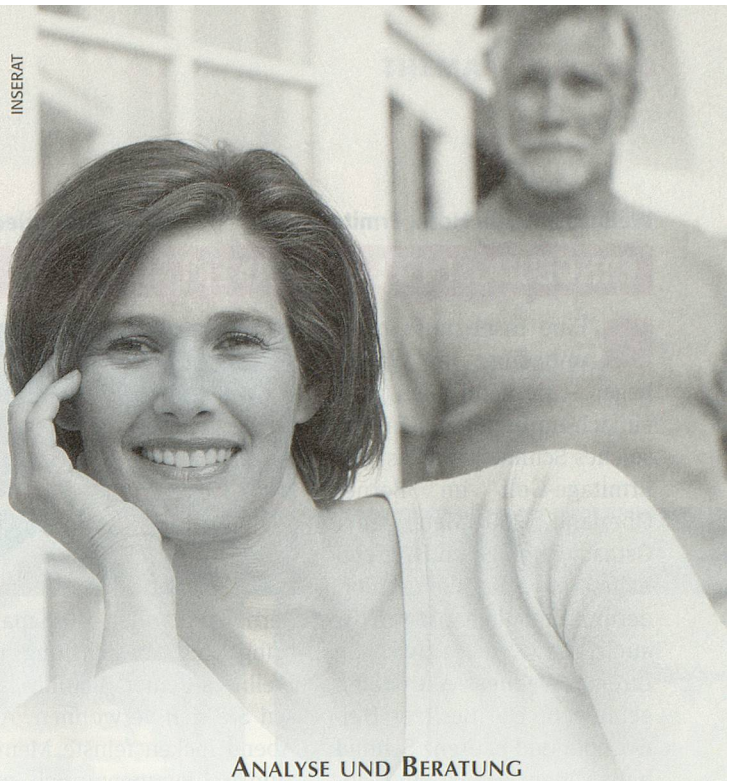
Zwei Übernachtungen inkl. Halbpension und diverse Anwendungen. Vier Möglichkeiten als Wellness- und Beauty-Kurz (Doppel CHF 390.–/Einzel CHF 430.–), Thalasso- oder Aquatic-Kurz (Doppel CHF 360.–/Einzel CHF 400.–).

Wellnesswoche

Zu 5, 6 oder 7 Tagen. Bei fünf Übernachtungen inbegriffen sind Halbpension und je eine kleine Gesichtspflege, Teilmassage, Chi-Nei-Tsang-Behandlung sowie ein Watsu (Doppel CHF 935.–/Einzel CHF 1035.–).

Hotel Seeblick, 9400 Wienacht AR
Tel. 071 891 31 41, Fax 071 891 29 44
Mail seeblick@pop.agri.ch
Internet www.hotel-seeblick.ch

INSERAT



ANALYSE UND BERATUNG
FÜR NEUE LEBENS-DIMENSIONEN

BETTER AGING®

DAS VICTORIA-JUNGFRAU GRAND HOTEL & SPA
BIETET IHNEN, IN ZUSAMMENARBEIT
MIT RENOMMIERTEN SPEZIALÄRZTEN DER FACHGEBIETE
KARDIOLOGIE, ENDOKRINOLOGIE, GYNÄKOLOGIE, UROLOGIE,
RHEUMATOLOGIE UND SPORTMEDIZIN,

EIN EINZIGARTIGES ANGEBOT IN DER SCHWEIZ.

INDIVIDUELLE MEDIZINISCHE TESTS, ANALYSEN
UND PERSÖNLICHE GESPRÄCHE MIT PROFESSOREN, ÄRZTEN
UND EINEM KOMPETENZ-TEAM
WEISEN IHNEN DEN WEG ZU BETTER AGING.

INVESTIEREN SIE IN DIESE,
IN DIESEM JAHR LETZTE GELEGENHEIT,
EINE INDIVIDUELLE ANALYSE UND BERATUNG ZU ERHALTEN
(TEILNEHMERZAHL LIMITIERT).

BETTER AGING WOCHE: 27.10 - 2.11.2003

GERNE SENDEN WIR IHNEN
UNSERE BETTER AGING DOKUMENTATION
ODER INFORMIEREN SIE SICH UNTER
www.victoria-jungfrau.ch/betteraging

Victoria Jungfrau

Swiss Deluxe Hotels

Members of The Leading Ho of the Wo

VICTORIA-JUNGFRAU GRAND HOTEL & SPA · 3800 INTERLAKEN
TEL. 033 828 28 28 · www.victoria-jungfrau.ch
ECHTE GASTFREUNDSCHAFT AUCH UNTER www.palace-luzern.ch

Wellness- & Spa Hotel Ermitage-Golf*** Gstaad-Schönried BE**

ERHOLUNGSINSEL IM SAANENLAND

Eine Insel muss nicht unbedingt im Wasser liegen – sie kann auch ganz einfach im Bernbiet sein. Ein solches Schmuckstück ist das Ermitage-Golf im Berner Oberland, 200 Meter über Gstaad. Zimmer und Aufenthaltsräume, die allen Anforderungen genügen, lassen Sie auch die Zeiten zwischen Ihren Wellness-Aktivitäten geniessen. Die Besitzer Heiner Lutz und Laurenz Schmid haben dem Haus eine abwechslungsreiche und geschmackvolle Einrichtung verpasst, die Direktoren Stefan Walliser und Anton Pichler sorgen mit ihrer Crew dafür, dass alle Wünsche der Gäste erfüllt werden. Im Innen- und Aussen-Solbad lässt es sich bei 35 Grad auch im Winter wohl sein. Ein moderner, stilvoller Saunapark bringt jede Abwechslung, im Wellness-Center «Vitalità» lassen Sie sich verwöhnen. Am Abend locken feinste Menüs zum Schlemmen, auch mit dem Wellness-plus-Angebot lässt sich sehr gut leben und geniessen. *mg*

Inklusive

Im Preis inbegriffen: Benutzung des Hallen- und Frei-Solbads, Sauna-Park (finnische Sauna, Biosauna, Edelsteingrotte, Tropicana), «Early-Morning-Tea», Tageszeitung, Welcome-Drink, Fitness-Raum, Liegebetten, geführte Wanderungen und Ausflüge mit den hoteleigenen Guides, tägliches Aktivitätenprogramm.

Anwendungen

Kostenpflichtig: Breites Angebot im «Vitalità», u.a. Cleopatrabad, Heubad, Thalasso-Anwendungen, «La Stone Therapy» Rasul, Golden Nostalgica, Cardio-Cross-Training, Beauty-Anwendungen mit Maria-Galland- und Aloe-Vera-Produkten, diverse Massagen.

Der besondere Tipp

Ein neues Massageerlebnis bietet «Pantai Luar». Der Körper wird mit vorgewärmtem Öl eingerieben. Danach werden einzelne Körperstellen mit einem heissen Kräuterstempel berührt, was zu wohltuender Entspannung führt.

Schnupperangebot

«Herbst-Schnuppertage», zwei Übernachtungen mit Frühstücksbuffet, zwei Wellness-Basis-Packages, eine Vitalmassage à 25 Minuten, ab CHF 339.– (Herbstpreise ab 28. September).

Wellnesswoche

«Wellness plus» mit 6 Übernachtungen, Geniesser-Pension, Wellness-Basis-Package, ein Vital-Test, je eine Vollmassage, Fussreflexzonenmassage, Gesichtsbehandlung, Kräuter- und Meersalzbad inkl. Unterwassermassage, ab CHF 1310.–. (Herbstpreise ab 28.9.)

Wellness- & Spa Hotel Ermitage-Golf, 3778 Gstaad-Schönried. Tel. 033 748 60 60, Fax 033 748 60 67, Mail ermitage golf@gstaad.ch – www.ermitagegolf.ch

Alexander Gerbi Hotels** Weggis LU**

FAMILIENBETRIEB AM VIERWALDSTÄTTERSEE

Die Alexander Gerbi Hotels in Weggis werden bereits in der fünften Generation von der Familie Hasler geführt. In beiden Hotels – eines im rustikalen Landhausstil, das andere modern – haben alle Zimmer Balkon und Blick auf den Vierwaldstättersee. Die gute Küche bietet verschiedene Menüs, jedoch keine Spezialkost an. Zur Hotelanlage gehört ein Swimmingpool. Die Hotels haben einen eigenen Badestrand am See. Erst in diesem Sommer erweiterte die Familie ihr Angebot um den gesamten Wellness-Bereich. So sollen nicht nur Sommergäste – Weggis gilt als Sommertouristenort – angelockt werden. *uvo*

Inklusive

Im Preis inbegriffen: Hallenbad, Geräte-Fitnessraum, Sauna, Erlebnisduschen, Säfte an der Vitaminbar, verschiedene Dampfbäder, tägliches «Gsund und Vital»-Aktivprogramm, Relax-Oase mit Wasserbetten.

Anwendungen

Kostenpflichtig: Heu-, Cleopatra-, Ziegenbuttercreme-, Rosenblüten- und Nachtkerzencremebad, Serail-Schlammbad, Frischwasser-Whirl-Pool-Wanne, Massagen und Kosmetikbehandlungen. Jeweils am Wochenende Betreuung durch Dr. Huan, traditionelle chinesische Medizin (TCM).

Der besondere Tipp

Weggis mit seinem Rosenfest und der Wahl der Rosenkönigin ist bekannt als Rosendorf. Die Alexander Gerbi Hotels

AURA

gehen mit ihrer Rosendampfgrotte, dem Rosenblütenbad und der Kurzpauschale «La vie en rose» darauf ein.

Vitalis-Weekend

«La vie en rose»: Zwei Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, Rosencocktail als Willkommensgruss, Rosen-Galadiner, Fünfgang-Nachtessen, Rosenblütenbad und Gesichtsbehandlung, Entspannung in der Rosengrotte. CHF 499.– pro Person im Doppelzimmer.

Verwöhn-Woche

Sieben Übernachtungen mit Vital-Frühstücksbuffet, Halbpension, eine Aroma-Gesichtsbehandlung mit Aroma-Ohrmassage, ein Körperpeeling mit Aroma-Fussbehandlung, eine Körpermassage sowie ein Schlammbad mit Steinöl-Massage. CHF 1476.– pro Person im Doppelzimmer (in der Hochsaison Mai bis September CHF 1616.–; Aufpreis bei Alleinbenützung des Zimmers CHF 280.–).

Alexander Gerbi Hotels, Hertensteinstrasse 42 und 48, 6353 Weggis
Tel. 041 392 22 22, Fax 041 329 22 23
Mail info@alexander-gerbi.ch