

Volkmar Schwabe

Wellness-Resort verbindet westliche Medizin und östliche Heilkunst (TCM)

CO'MED besuchte das Dorint Vital Royal Resort & Spa und Zentrum für Traditionelle Chinesische & Westliche Medizin in Seefeld / Tirol

Ich glaube kaum an Zufälle. Und so war es sicher auch kein Zufall, als ich in Sachen „Magnetfeld-Therapie“ in Seefeld zu tun hatte und – ganz nebenbei – das Dorint Vital Royal Resort und Spa am Ortsrand entdeckte. Nicht der Fünf-Sterne-Glanz dieser schon auf den ersten Blick sehr imponierenden, wunderbar auf dem Seefeldener Sonnenplateau gelegenen Anlage war es, der zunächst meine professionelle Aufmerksamkeit weckte. Vielmehr zog das angeschlossene Zentrum für traditionelle chinesische und westliche Medizin mein ganzes Interesse auf sich.



Natürlich wollte ich wissen, wie harmonisch die Verbindung eines medizinischen Zentrums, noch dazu für Traditionelle Chinesische Medizin, mit einem Fünf-Sterne-Luxus-Hotel sein kann, inwieweit die Inhalte das Etikett widerspiegeln, kurz: inwieweit CO'MED-Leserinnen und -Lesern diese Einrichtung im Rahmen eines Artikels vorgestellt werden sollte.

Ich hatte Glück. Ich kam genau in die Phase der strategischen Neuausrichtung des Hauses, die aus dem exklusiven Wellness-Resort und dem bisher eher angegliederten medizinischen Zentrum eine Einheit, besser eine Ganzheit, machen wollte. Diesen Prozess habe ich im Abstand eines halben Jahres begleiten können.

Dieser Artikel will die bemerkenswerte Qualität der schon jetzt gelungenen katalytischen Synthese dokumentieren. Und es sei vorausgeschickt, dass es aufgrund des in dieser Form derzeit vermutlich einmaligen ganzheitlichen Angebots für Körper, Geist und Seele auch eine strategische Partnerschaft zwischen CO'MED und dem Dorint-Resort in Seefeld geben wird. Im Sinne und zum Wohle der CO'MED-Abonnenten, die an dieser Partnerschaft u.a. in

der Form von Sonderkonditionen ganz erheblich partizipieren werden.

Eine weitere einführende Bemerkung: Es ist im Rahmen dieses Artikels unmöglich, alle Angebote des medizinischen Zentrums in der gewohnten teilnehmenden Beobachtung zu porträtieren. Noch unmöglicher ist es, dem Wellness-Resort den gebührenden Platz einzuräumen. Packen wir's trotzdem an.

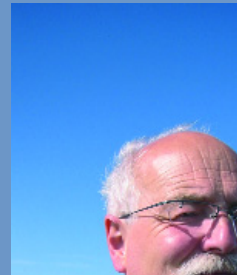
Das exklusive Fünf-Sterne-Wellness-Resort

Wie immer, so hat überragende Leistung neben dem nicht zu verkennenden Engagement aller Beteiligten einen oder mehrere Namen. Im Dorint Seefeld sind das die Namen des Direktors Ulrich Drewitz und der stellvertretenden Direktorin Gabriele Trinker, einem Führungsteam mit außergewöhnlicher Ausstrahlung.

Ulrich Drewitz hat bereits die Dorint-Ostsee-Hotels in Stralsund, Binz und Wustrow neu und erfolgreich auf dem Markt positioniert und auch in Seefeld ist ihm dies unverkennbar schon jetzt gelungen.



VOLKMAR SCHWABE



Der Medizin-Journalist und Diplom-Pädagoge zeichnet für die Serien „Klinik-Konzepte“ und „Reisen“ verantwortlich. Diesmal porträtiert er die gelungene Verbindung eines komfortablen Wellness-Resorts mit der Denkweise der klassischen TCM.

Er nennt mir die neue strategische Ausrichtung des Hotels:

Das exklusive Fünf-Sterne-Wellness-Resort verbindet westliche Medizin und östliche Heilkunst (TCM) mit der intakten Natur der Tiroler Bergwelt zu einem außergewöhnlichen Urlaubserlebnis. Es vermittelt den Gästen gleichermaßen Lebensfreude und Wohlbefinden und fördert individuell deren Gesundheit.

Der agile Direktor erläutert mir die Komponenten dieser strategischen Ausrichtung:

- Die 3000 Jahre alte Heilkunst der TCM mit ihren spezifischen ganzheitlichen Diagnosemethoden und den fünf Säulen Akupunktur, Kräutertherapie, Ernährung nach den fünf Elementen, der Bewegungslehre Qi Gong und den energetischen Massagen
- Der exklusive Wellness-Bereich mit 3.500 qm inklusive Innen- und Außen-Pool, Beauty, Sauna- und Bäderwelt und einem sportwissenschaftlich betreuten Fitnessbereich mit modernen Trainingsgeräten
- Aktiv- und Erlebnisprogramme im Einklang mit der Natur
- Tiroler Gastlichkeit mit der Wellnesskomponente: Mitarbeiter mit Herz und Seele



Direktor Ulrich Drewitz

- Individuelles und persönliches Urlaubscoaching während des Aufenthalts
- Maßgeschneiderte Umsetzungskonzepte für zu Hause und last but not least
- Individuell abgestimmte Ernährung vom Gourmet bis zum Fastengast.

Ich springe hinein in diese Wellness-Welt und werde jetzt wie während des ganzen Artikels nur mit Mühe Euphorien vermeiden können.

Bekanntlich ist gerade Tirol die Hochburg der Wellness-Angebote, die sich aufgrund der hohen Konkurrenz und des Nachfrage-Trends immer großartiger präsentieren. (CO'MED berichtete im Heft 04/01 über einen Pionier dieser Bewegung in Achenkirch). Es wird aber auch dem Wellness-Insider schwer fallen, mit dem Dorint in Seefeld Vergleichbares zu finden.

Die Beschreibung dieses Wohlfühl-Tempels beginnt gleich bei einem weiteren Faszinosum des Dorint: die schier unglaubliche Ruhe. Da kann das mit seinen 123 Zimmern und Suiten ohnehin gerade noch überschaubare Hotel voll belegt sein (und das ist es jetzt häufig), trotzdem tritt nie das Gefühl der Enge, der Hektik, der Bedrängtheit auf. Das ist im Restaurant so, das ist auch und gerade in der Sauna- und Bäderwelt so. Aufgrund der vielen Angebote gibt es kaum Eng-

pässe, alles regelt sich wie von selbst. Und immer sind Mitarbeiterinnen / Mitarbeiter zur Hand, wenn sie gebraucht werden. Wie von Zauberhand, unauffällig, aber präsent. Dahinter steckt unglaublich viel Organisation, aber auch Engagement jedes Einzelnen. Übrigens sind alle 123 Zimmer und Suiten von namhaften italienischen Designern entworfen, u.a. mit Netzfreeschaltung versehen und bieten traumhafte Ausblicke auf die Tiroler Bergwelt auf sonnenverwöhnten Balkons.

Ich beginne meine eigene sinnliche Erfahrung in dem (kostenpflichtigen) vier-Stufen-Erlebnis in

- der **asiatischen Luxuskabine**. Im Dampfbad werden zunächst meine Poren geöffnet, danach wird mein Körper mit einer Schaummassage auf dem warmen Stein tief gereinigt. Dem folgt die Tiefentspannung im Whirlpool und eine verwöhnende Ölmassage auf dem Tatami. Den stilvollen Abschluss dieses Entrees der besonderen Art bildet eine kleine Tee-Zeremonie.

Weitere kostenpflichtige Angebote sind

- das Salzwasserbad in der gemütlichen **Solegrotte**,
- das **Seraibad** zur Entgiftung, Entschlackung und Energetisierung,
- das Schweben in verschiedenen Schönheitsbädern im versenkbaren **Wasserbett**,
- das **Royalbad** im Rosenblütensud mit einer Ölmassage,
- das **Nachtkerzenölbad** für Stoffwechsel, Hormonhaushalt und Durchblutung sowie
- das **Heubad** zur Entschlackung und Stoffwechselanregung.

Natürlich soll diese sich an der Chronologie meiner Erlebnisse festmachende Aufzählung nicht den Eindruck erwecken, dass die Wellness-Angebote vorwiegend kostenpflichtig seien. Ganz im Gegenteil: Es bereitet schon größte Mühe, im Rahmen eines einwöchigen Aufenthalts alle kostenlosen Einrichtungen und Angebote zu nutzen.

Da sind der riesige Innen- und der traumhafte Außenpool, die schmucke Südtiroler Schwitzstube, in der man die alle Sinne stimulierende „Aufguss-Zeremonie“ täglich um 18:00 Uhr auf keinen Fall versäumen sollte, das Edelstein-Caldarium mit dem mächtigen Bergkristall, der für Ausgeglichenheit und Harmonie sorgt, das Kräuterbad'1, das Tepidarium, das Laconium und einer meiner Favoriten: die Eisgrotte, in der in einem Eisbrunnen ständig frisches Flocken-Eis zur herrlichen Abkühlung des erhitzten Körpers produziert wird. Und da sind diverse Ruhe- und Mentalzonen, die diese Begriffe auch verdient haben. Z.B. das Astro-Tepidarium, der Zeitraum oder mein erklärter Lieblingsplatz auf den beheizten Wasserbetten beim sanften Plätschern des Wasserfalls im Canyon Garden.

Wem das alles noch nicht genug ist und der auch seine täglichen Übungen unter sportwissenschaftlicher Betreuung im riesigen und modernen Fitnessbereich absolviert hat, vielleicht auch schon den Beauty-Bereich mit Thalassobadewannen und allen professionellen Anwendungen für Gesicht und Körper kennt, der kann dann noch unter den täglichen Angeboten des **Vital Aktiv Wochenprogramms** auswählen. Als da sind: 5 Tibeter, Atemübungen und Elemente aus Yoga, Stretching, Ganzkörpertraining mit dem Thera-Band, Step-Aerobic, Total Body Workout, Wirbelsäulentraining, Problemzonentraining Bauch-Beine-Po (auch für Männer!), Aqua Fit, Qi Gong

und Entspannung durch Feldenkrais.

Es wird niemand wundern, dass bei dieser Angebots-Vielfalt kein Traffic-Jam entsteht, vielmehr ist die Chance groß, dass aus Gruppen-Angeboten Einzel-Unterweisungen werden.

Mir ist das jedenfalls sowohl beim Qi Gong wie bei der Feldenkrais-Anwendung so gegangen. Und ich war bass erstaunt, mit welcher hoher Kompetenz und Erfahrung die „Übungsleiter“ ausgestattet sind. Diesen Eindruck haben viele Hotel-Gäste mit mir geteilt. Übrigens ein weiteres besonderes Leistungsmerkmal des Dorint in Seefeld.

Die nächste unverwechselbare „Kernkompetenz“ dreht sich nach den bisherigen Kalorien-Räubern natürlich um die entsprechenden Spender, Lucullus und Bacchus. Ganz unverdientermaßen kann dieser Höhepunkt eines Urlaubs nur am Rande erwähnt werden.

Denn bereits das Frühstück, das – ganz in Fünf-Sterne-Manier – bis High Noon eingenommen werden kann, ist von so auserlesener Qualität und so unvergleichlich reichhaltig, dass sich ohnehin jede ansatzweise Aufzählung erübrigt. Es sei denn, man nimmt das TCM-Frühstück ein, aber das ist eine andere Geschichte (siehe unten).

Bei der gäste- und menschenfreundlichen Angebotsvielfalt im Dorint Seefeld wundert es schon keinen mehr, dass zum Halbpensionspreis auch eine ganztägige Tee- und Obstbar genauso wie eine deftige und süße Nachmittagsjause sowie –



Der Innenpool

ganz Dorint-Seefeld – eine gut gefüllte Begrüßungs-Minibar im Zimmer gehören.

Es fällt mir nicht leicht, den lukullischen Höhepunkt des Tages, das Abendmenü bzw. Buffet bzw. Galadiner nur zu streifen.

Gehen Sie davon aus, dass Sie in einem Fünf-Sterne-Haus absolut stilvoll und adäquat nach allen Regeln der Kochkunst und des perfekten Service verwöhnt werden.

Ganz gleich, ob Sie nach der Vorspeise, der Suppe und dem Salatbuffet die „regionale“, „vitale“ oder „klassische“ Variante aus der Karte wählen und anschließend vor dem Dessert evtl. doch noch ein Stückchen vom Käsebuffet schaffen, sie werden gleichermaßen geschätzt (es sei denn, Sie ernähren sich nach den fünf Elementen...), aber immer begeistert sein.

Da sich das Haus bemüht, die asiatische Komponente immer mehr zu integrieren, sind diese Elemente immer öfter auf dem Speiseplan. Folgerichtig wird neben dem Buffet „Streifzüge durch Österreich“ auch ein „Vitality Asia Buffet“ angeboten. Selbstverständlich sind auch edle vegetarische Gerichte oder die 1000-Kalorien-Gourmetspezialitäten beliebte Alternativen.

Wem das alles nicht genügt, der (oder die) bestellt sich im neuen á la carte-Restaurant „Zirbenstube“ regionale und österreichische Spezialitäten oder teilt sich im noch neueren Asia-Pavillion mit dem dominierend in der Mitte thronen-

den Buddha die entsprechende Atmosphäre und euro-asiatische Gerichte und Sushi.

Glauben Sie es mir: die beschriebene, fast verschwenderische Angebotsvielfalt für Auge und Gaumen, der überaus unaufdringlich-aufmerksame, fast liebevoll zu nennende Service, natürlich die passende Wein-Palette, die beschriebene Beschaulichkeit, die selbst bei Anwesenheit größerer Gruppen nur geringfügig modifiziert wird, das ist ein mächtiges Erlebnis, das bedarf zur Verarbeitung nicht nur der Magensäfte.

Womit wir endlich bei meinem „Lieblingskind“, dem Zentrum für traditionelle chinesische und westliche Medizin sind. Aber hätte ich Ihnen das bisher Beschriebene wirklich ganz verschweigen dürfen?

Das Zentrum für traditionelle chinesische & westliche Medizin

Ich bleibe bei dem Stilmittel des ersten Teils und beginne mit der Vorstellung des Verantwortlichen, dem ärztlichen Leiter **Dr. med. Stefan Ulmer**, Arzt für Allgemeinmedizin mit dem Zusatz Notarzt, Strahlenschutz, Laserschutz, Complementärmedizin, Neuraltherapie, Akupunktur.

Unter seiner Leitung und der stellvertretenden ärztlichen Leiterin Dr. Hechenleitner arbeiten in dem Zentrum 6 Heilmassseure und 2 Physiotherapeuten sowie der Mental- und Konditionstrainer Klaus Unterberger.



Das Zentrum für traditionelle chinesische & westliche Medizin



Dr. Ulmer bei der Geburtsvorbereitung

Das Zentrum hat den Status einer privaten Krankenanstalt und ist deshalb im Leistungsbe- reich der Schulmedizin sowohl bei Privatkassen wie auch den gesetzlichen (auch den deut- schen) zuschussfähig.

Dr. Ulmer hat bereits sehr viel Zeit in die Complementärmedi- zin investiert, die TCM ist sein ständiges Lernfeld seit sieben Jahren, dennoch will er die Schulmedizin als Plattform nicht missen und liegt damit voll auf der CO`MED-Linie, die im ganzheitlichen Verständnis die sinnvollen, sich gegenseitig ergänzenden Bedingtheiten beider „Weltanschauungen“ verbindet.

So ist es folgerichtig das Ziel von Dr. Ulmer, in Seefeld die Schulmedizin mit der Complementärmedizin, speziell TCM, zu verbinden. Mittlerweile ist er auf dem besten Weg dazu.

Insider wissen, dass die Com- plementärmedizin gerade in Österreich in der Vergangen- heit einen äußerst schweren Stand gehabt hat. Deshalb ist es von größtem Interesse, dass dort künftig die Complemen- tärmedizin Teil der schulmedi- zinischen Ausbildung sein wird. Dr. Ulmer wird daran beteiligt sein. Darüber hinaus hält er bereits seit längerem Vorlesun- gen, hauptsächlich zum Thema „Vorsorge in der Complemen- tärmedizin“

„Patienten“-bzw. „Gäste“- Spektrum

Selbst wenn sich Dr. Ulmer noch an die Mutation des „Pa-

tienten“ zum „Gast“ gewöhnen muss, so signalisiert doch gera- de diese Begriffsveränderung das Umdenken im Rahmen der neuen Konzeption.

Ob das Menschen sind, die an Burn-out-Symptomen leiden, einfach mal einen regelmäßigen Check-up durchführen wollen, viele Spitzensportler, deren Ziel besonders Mag. Unterberger ist (siehe unten), einfach „nur“ Hotelgäste mit Gesundheitsambitionen sind, viele kommen mittlerweile je- des Jahr. Und alle vereint der Wunsch:

so wenig Schulmedizin wie nötig und so viel TCM und sonstige Complementärmedizin wie möglich.

Dennoch spielen im o.g. ganz- heitlichen Verständnis auch die

schulmedizinischen Leistungen

im Dorint Seefeld, in enger Zu- sammenarbeit mit vielen Klini- ken, u.a. in Innsbruck, eine ei- genständige Erwähnung.

- Nachbehandlung nach OP's,
- begleitende Therapie bei Tu- mor-Patienten (Nebenwir- kungen der Chemotherapie)

Physikalische Hilfen wie

- Stangerbad
- Elektrotherapie

Diagnostik:

- Blutlabor
- Ultraschall

- Lungenfunktion
- EKG /Belastungs-EKG

Den gleitenden Übergang zur Complementärmedizin bildet die

- **Geburtsvorbereitung**, wo – immer auf dem Boden der Schulmedizin – mit Ultraschall und Akupunktur eine Vorbereitung geleistet wird, die im Spital nicht möglich ist und ausgesprochen gut angenommen wird. Besonders interessant ist dabei die Erfahrung von Dr. Ulmer, dass mit Akupunktur die Lage des Kindes vor der Geburt verändert werden kann.

Weitere Angebote sind:

- **Cranio-sacrale Therapie**
- **Low-Laser-Behandlung**
Ganzkörper- und Lokalbehandlung (z.B. Wundheilung)
- **Raucherentwöhnung**
mit Akupunktur
- **Fastenprogramm und Reduktionskost**
Dabei geht es nicht darum, in kürzester Zeit möglichst viel Gewicht zu verlieren. Vielmehr steht der psychologische „Kick“ im Vordergrund, der die Bereitschaft freisetzt, auch zu Hause die Ernährung entsprechend umzugestalten. Natürlich bildet auch in diesem Fall das Hotel mit der darauf eingestellten Küche und dem Service das ideale Lern- und Erlebnisfeld. Bei dem complementärmedizinisch orientierten Saftfasten mit Akupunktur und schulmedizinischer Unterstützung sind die sonst üblichen Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Gelenksproblemen, Übelkeit etc. von üblicherweise 60% auf 10% reduziert worden.

Im Rahmen der Neuausrichtung des Hotels mit der Integration des medizinischen Zentrums spielt aber die



TCM : Moxibustion



Ernährung nach den fünf Elementen

Traditionelle Chinesische Medizin mit ihren fünf Säulen

- Akupunktur
- Kräuter (Phyto)-Therapie
- Qi Gong
- Energetischen Massagen und der
- Ernährung nach den fünf Elementen

die wichtigste Rolle.

Das Konzept des Zentrums beruht darauf, dass nach schulmedizinischer und östlicher Diagnose die Therapie im Rahmen dieser fünf Säulen der TCM umgesetzt wird.

Dabei ist die Umstellung im Bereich der Ernährung nach den fünf Elementen die Basis der TCM-Anwendungen.

Ernährung nach den fünf Elementen

In der TCM wird der Mensch als Teil seiner Umwelt gesehen. Die fünf Elemente finden sich sowohl in der Umwelt wie auch im Menschen.

- **HOLZ** steht für das Wachsende, den Wind, den Zorn und den Funktionskreis Leber.
- **FEUER** bedeutet Wärme, Freude, Hektik und entspricht dem Funktionskreis Herz
- **Der ERDE** werden das Feuchte, die Sorgen und der Funktionskreis Milz-Pankreas zugeordnet.
- **METALL** entspricht Trockenheit, Trauer und dem Funktionskreis Lunge.
- **WASSER** steht schließlich für Kälte, Angst und dem Funktionskreis Niere.

Diese Elemente sollten in einer Ausgeglichenheit vorhanden sein,

damit der Mensch gesund ist, sich in seinem homöostatischen Gleichgewicht befindet.

Die kranke Person weist ein Ungleichgewicht in einem dieser fünf Elemente auf. Um das Gleichgewicht wieder herzustellen, ist es notwendig, das geschwächte oder auch zu starke Element im Rahmen der TCM-Diagnose zu identifizieren und mit den fünf Säulen der TCM wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückzuführen.

Natürlich ist auch bei mir die ärztliche TCM-Diagnose der erste Schritt. Nach einer halben Stunde Befragung, Puls- und Zungendiagnose, kommt Dr. Ulmer zu dem sicheren Schluss, dass ich a) ein Nieren-Typ bin und b) einen Yang-Überschuss (Qi-Mangel) im Milz-Pankreas-System (mit Auswirkung auf den Herz-Funktionskreis: Yin-Schwäche) habe. Er geht davon aus, dass der notwendige Ausgleich und damit die Stärkung des Konstitutionstyps mit der Umstellung der Ernährung erreicht werden kann.

Und jetzt erlebe ich ein wichtiges Beispiel der erfolgreich umgesetzten Verschmelzung zwischen medizinischem Zentrum und Hotel.

Nur wenige Minuten nach der Diagnose des Dr. Ulmer bereitet mir die Küche im Hotel das (immer)warme chinesische Frühstück, Gemüse mit Brühe auf Reis. Am Abend steht schon die TCM-Menü-Karte auf meinem Platz. Meine „maßgeschneiderte“ Ernährung nach den fünf Elementen an diesem Abend beinhaltet Rinderkraftbrühe mit Nudeln, Hühnerspieß mit Basmatireis und Brokkoli sowie Aprikosenkompott. Alles sehr schmackhaft, wenngleich mein irritierte Blick auf die plötzlich unerreichbar scheinenden Delikatessen des



So gut kann die Ernährung nach den 5 Elementen aussehen (und schmecken)

opulenten Buffets Dritten nicht verborgen bleibt.

Für mich ist es indes mehr als bemerkenswert, dass Küche und Service mit den ohnehin enormen Anforderungen einer Gourmet-Hotel-Küche es in kürzester Zeit geschafft haben, die individuelle Zubereitung der Ernährung nach den fünf Elementen umzusetzen und zu organisieren.

Von Dr. Ulmer werde ich mit allen notwendigen Informationen und insbesondere Materialien versorgt, um auch zu Hause diesen eingeschlagenen Weg fortzusetzen. Und das klappt recht gut, alle Veränderungen beginnen bekanntlich im Kopf, dabei hilft Dr. Ulmer. Anschließend wird dann beim sinnlichen Erleben des neuen Essens nach den fünf Elementen und entsprechender Unterweisung „umgeschult“.

Im ganzheitlichen chinesischen Verständnis beinhaltet dies auch den Versuch, dem Gast die schulmedizinischen Medikamente entbehrlich zu machen.

Die richtige Ernährung ist in China die wichtigste Form der Vorsorge für kranke und gesunde Familienmitglieder unter der Voraussetzung, dass jedes Familienmitglied seinen eigenen Typ unterstützt.

Das Dorint in Seefeld leistet unter der Leitung von Dr. Ulmer Pionierarbeit dabei, diese Erkenntnisse im westlichen Kulturkreis denen zu ermöglichen, die dafür offen sind.

Und das werden bekanntlich immer mehr. Ich gehöre auch dazu.

Energetische Massagen: Tuina und Shiatsu

Weil es –wie eingangs erwähnt – ohnehin unmöglich ist, die unerschöpfliche Vielfalt der Angebote einigermaßen adäquat zu porträtieren, muss auch der folgende Abschnitt dieser Vorgabe Tribut zollen. Ganz unverdient allerdings. Die chinesische Massage spielt nämlich bei der Heilung im ganzheitlichen Sinn eine große Rolle, weil auch die Haut in der chinesischen Denkweise eine ganz besondere Bedeutung hat. Die Berührung der Haut zielt nicht nur auf

die Fernpunkte wie bei der Akupunktur, sondern nimmt zum „Haut-Ich“ Kontakt auf. Dabei stellen sich Heilwirkungen ein, die auch tiefgehende psychische Veränderungen erkennen lassen.

Ralph Jenewein, ein ausgebildeter SHIATSU-Experte, führt mich zunächst in die Geheimnisse dieser fernöstlichen energetischen Massage ein.

Das Ziel aller energetischen Massagen ist die Harmonisierung zwischen YIN und YANG und belebt die Zirkulation des Qi in den Meridianen und des Blut-XUE.

Neben der Beseitigung von Stauungen und Schwellungen, der Linderung des Schmerzes, Stabilisierung der Muskulatur und der Knochen werden Krankheitsbilder wie Diarrhöe, Obstipation, Depressionen, Schlafstörungen behandelt,

SHIATSU ist die japanische Variante der energetischen Massage und bedeutet „Fingerdruck“, mit dem Ziel, die Meridiane und Druckpunkte der Akupressur zu erreichen. Es werden aber auch Elemente der Physiotherapie und Osteopathie angewendet. Der Fluss des Qi soll sowohl beim Nehmenden wie beim Gebenden harmonisiert werden! Die japanische Massage findet übrigens immer direkt auf dem Boden statt.

Von wegen „Fingerdruck“. Ralph Jenewein scheint des öfteren mit seinem ganzen Körpergewicht auf mir zu „ruhen“, alle meine Gelenke und Extremitäten müssen Überstunden machen, ich komme mir zeitweise vor wie ein Quirl, wenn meine Beine plötzlich über mir kreisen. Erstaunlich, meine Meniskus-OP-lädierten Kniegelenke, um die ich mir Sorgen mache, nehmen Ralph diese ungewöhnliche Behandlung überhaupt nicht übel. Und trotz oder gerade wegen dieser ungewohnten Arbeit, die mein Körper zu verrichten hat, scheint mein Qi wie befreit zu sein. Sowohl nach der chinesischen (Tuina) wie nach der japanischen energetischen Massage fühle ich mich physisch und psychisch top-fit und bin im übrigen fest davon überzeugt, dass jeder europäische Masseur und Physiotherapeut eine Ausbildung in asiatischen energetischen Massagen bekommen müssten.

Qi Gong

Bedeutet ganz einfach „Lebenskraft“ üben.

Auch hier sollen die Gegensatzpaare Yin und Yang ins Gleichgewicht, der Mensch in den Einklang mit der Natur gebracht werden. Durch die Qi-Gong-Übungen vermehrt sich das Qi, die vitale Energie im Körper und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

Mir werden allerdings erst einmal meine physischen und mentalen Grenzen aufgezeigt. Ich versuche, die max. 18 Qi Gong-Übungen, die mir Ralph Jenewein demon-



Qi Gong: Ralph Jenewein

striert, jeweils 6 – 8 mal zu wiederholen. Nach 11 Übungen habe ich allerdings das Gefühl, dass aus der fliegenden Wildgans ein sterbender Schwan (bzw. Schwabe) wird und beende die Übung freiwillig. Auch und gerade für Qi Gong gilt eben, dass Übung erst den Meister macht.

So, liebe Leserin, lieber Leser, vielleicht sind Sie schon ein wenig ermüdet und fast hätten Sie jetzt auch schon eine Vorstellung davon, was Sie in Seefeld erwartet. Gäbe es da nicht noch den Magister Klaus Unterberger. Wer nach Seefeld ins Dorint gefahren ist und diese charismatische Ausnahmepersönlichkeit nicht erlebt hat, dem fehlt dann genauso eine zentrale Erfahrung wie dieser Artikel fragmentarisch unvollkommen wäre. Gehen Sie diesen Weg noch mit?

Bio-Feedback – Stressdiagnostik – Mentaltraining

Es wird sich für Sie lohnen. Sie begegnen jetzt dem Sportwissenschaftler Magister Klaus Unterberger. Der Mann, der katholische Theologie studierte, als Maschinenbauingenieur im Atomkraftwerk gearbeitet hat und vier Jahre von 1987 – 1991 als Konditions- und Mentaltrainer das ÖSV-Herren-Team (österreichische Ski-Nationalmannschaft) betreut hat, ist eine Institution in Seefeld und Ziel vieler Leistungssportler, die seine vielfältigen Unterstützungen suchen. Ob das die Ski-Asse, Formel 1-Spitzenfahrer oder ganz „normale“ Menschen sind, Klaus Unterberger ist für sie seit 1991 Ziel und Inspiration zugleich.

Unterberger arbeitet mit dem **Wiener Testsystem:**

Von diesen aufwändigen Test-Anlagen der computergestützten Diagnostik stehen neben der in Seefeld über 300 in Universitäten und über 1.400 in Kliniken.

Durch die Biofeedback-Messung der Hautleitwerte, Temperatur, Pulsfrequenz und Atemfeedback gelingt es, unbewusste Ab-

läufe zu registrieren und in der Folge auch zu regulieren. Das hilft gleichermaßen beim Abbau von Stress wie beim Aufbau der Stärken. Ich bin sehr überrascht, wie präzise dieses Biofeedback-System meine vom Computer ausgelösten Stresswerte misst, obwohl ich sicher war, dass mich die stressauslösenden Bemühungen des Computers völlig kalt lassen. Mein Narzissmus wird allerdings sehr unterstützt, als ich beim Determinationstest, einem komplexen Mehrfachreiz-Mehrfachreaktionsversuch, wo ich auf die verschiedensten Lämpchen, Farben und Töne blitzschnell reagieren muss, vergleichsweise hervorragend abschneide.

Mentaltraining

Das große Leuchten in den Augen, das ich immer bekomme, wenn ich an Mag. Unterberger denke, bezieht sich aber auf meine Erfahrungen im Rahmen des Mentaltrainings.

Unterberger arbeitet dabei nicht als Psychologe oder Therapeut, er versteht sich – abgeleitet vom Sport – als Trainer, Mentaltrainer eben.

Er zeigt mir, wie ich meine mentalen Werkzeuge besser einsetzen kann.

Dazu gehören:

1. Erlernen der Technik (vom Sport entlehnt) z.B. mentaler Aufbau eines Siegerbewusstseins mit dem ganz spezifischem Energie-Niveau

2. Gezieltes Abrufen dieser Techniken im Alltags/Arbeitsleben

Dahinter steht die Hypothese, dass unser Körper in seinen Zellen jeden Augenblick des Lebens abspeichert. In 3 bis 5 Einheiten werden dann Techniken zur tiefgehenden Entspannung und Konfliktbearbeitung erarbeitet.

Der Trainer hilft mir dabei, den notwendigen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Die Entscheidung, ob ich mich meinen Problemen stellen will, muss ich aber selbst treffen.

Unterberger verhilft mir zu aktivem Träumen, ich erlebe die Konfliktsituationen und –personen real. Ich kann Spannungen abbauen und positive Lösungsansätze erkennen.

In dieser Situation der Tiefentspannung werden nicht nur Konflikte bearbeitet. So haben leitende Mitarbeiter von Konzernen mit dieser Hilfe wichtige Konzern-Entscheidungen getroffen.

Mentales Training zur Glückseligkeit

Den Abschluss meiner Erfahrungen mit Klaus Unterberger bildet das mentale Training zur Glückseligkeit und zum Siegerbewusstsein.

Ich liege entspannt mit geschlossenen Augen, im Kopfhörer habe ich Entspannungsmusik und die Stimme meines Mentaltrainers. Es beginnt die

Stufe des Loslassens, der Leichtigkeit, der Seligkeit.

Die Stimme von Mag. Unterberger hilft mir in erstaunlich kurzer Zeit zu großer Tiefentspannung. Im Gegensatz zum Autogenen Training ist alles leicht, Schwere lässt er nicht zu. Mit meiner immer ruhiger werdenden Atmung atme ich tausende von Litern Licht ein, die ich durch viele imaginäre Klappen und siebgleiche Öffnungen am ganzen Körper wieder austreten lasse, das Licht durchspült den ganzen Körper, er wird von allem Belastenden gereinigt. Ich lächle.

Stufe der Glückseligkeit

Ich schließe meine Klappen wieder und lasse den Körper mit Licht voll laufen. Dabei empfinde ich ein tiefes Glücksgefühl, in mir und um mich herum ist es so hell, dass ich bei aller Begeisterung nun doch an einen Trick glaube und öffne verstoßen ein Auge, um die vermeintliche Lichtquelle zu erhaschen. Fehlanzeige, es ist schon fast dunkel im Raum, es ist wirklich mein „eigenes“ Licht, das da leuchtet.

Übrigens kennt auch die chinesische Medizin diese Methode des „Inneren Lächelns“.

Wenn sie lächeln, so sagen die Taoisten, scheidet ihr Körper eine Art Nektar aus, der den ganzen Körper nährt.

Stufe des Siegebewusstseins

In der letzten Stufe fülle ich das Licht in mir mit einer der Eigenschaften, die mir besonders wichtig sind.

Abspeichern

Ganz im Sinne der Informationstechnologie wird dieser Zustand dann „abgespeichert“, um ihn immer wieder abrufen zu können.

Allein das gelingt mir noch nicht so recht, vielleicht, weil ich mich noch so wenig emotional vom „Meister“, gelöst habe, der mir so unendlich tiefe Erlebnisse ermöglicht hat. Abschließend empfiehlt er mir die fünf Bände: „Leben und Lehren der Meister im Fernen Osten“, von Baird T. Spalding geschrieben. Ich werde die Lektüre beginnen, sobald ich diesen Artikel geschrieben habe. Danke für alles, Meister Unterberger!

Stimmen der Gäste

Wie immer, habe ich Gespräche mit den Gästen im Dorint Vital Royal Resort geführt.

Als besondere Kristallisationspunkte des Resorts werden immer wieder die Ruhe, die

Gelassenheit, die individuelle Betreuung, Kompetenz und Herzlichkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genannt, egal, ob das im Service, im Beauty-Bereich, im medizinischen Zentrum oder wo auch immer ist. Gleichmaßen werden das reichhaltige Angebot wie das Preis-Leistungs-Verhältnis hervorgehoben. Und immer wird die großartige Persönlichkeit von Klaus Unterberger genannt, dessen Inspiration und Imagination den Übergang in den Alltag erleichtern wird.

Preise

Nach der Lektüre des Artikels weiß jeder und jede, dass es sich um ein Luxus-Resort mit herausragender Leistung und integriertem medizinischem Zentrum handelt. Da ist es sehr bemerkenswert, dass es das Verwöhn-Paket mit Übernachtung und den eingangs beschriebenen Leistungen, die mit „Halbpension“ nur unvollkommen gekennzeichnet sind, bereits ab 120,00 EUR pro Person und Nacht gibt.

Dessen ungeachtet wird es – wie ebenfalls eingangs erwähnt – ein besonderes Angebot für CO`MED-Leser und Leserinnen geben, das bis zu 20% Reduktion des jeweiligen Preises gehen wird.

Fragen Sie den Autor oder direkt im Hotel.

Der Weg ist das Ziel

Das östliche Denken und die daraus gewachsenen Heilmethoden können nicht spontan unser neuer Standort werden.

Die Begegnung mit dem Dorint Royal Resort in Seefeld, damit auch die Begegnung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin, die Begegnung mit Dr. Ulmer und last but not least mit Klaus Unterberger, eröffnet Ihnen aber den Weg dorthin, der vieles ändern wird in Ihrem Leben, sicher auch Ihr Urlaubsverhalten. Ihre Ansprüche daran werden gewachsen sein, nachdem Sie das ganzheitliche Gesundheits- und Urlaubszentrum in Seefeld wirklich mit allen Sinnen erlebt haben. Das nämlich kann Ihnen dieser Artikel nicht ermöglichen.



Anschrift des Resorts:

Dorint Vital Royal Resort & Spa Seefeld
A-6100 Seefeld/Tirol
Österreich
Tel. +43-5212/4431-0, Fax: ...4431-450
Info.INN101@dorint.com

Anschrift des Autors:

Volkmar Schwabe
Spessartstraße 71
D 36391 Sinnatal
Tel. (06665) 13025
Fax: 919679
volkmar.schwabe@t-online.de