

Abtauchen und aufblühen

Rottaler „Quellness“-Konzept setzt auf Prävention statt Nachsorge – Kurze Auszeiten vom Alltag liegen im Trend

Von Alexandra Kolbeck

Die Torte schmeckt verboten lecker: Cremiges Schoko-Marzipan-Mousse räkelt sich selbstbewusst zwischen fluffigem Biskuit, oben auf thront knallrot und verlockend eine Johannisbeerrispe im Kristallzuckerkleid. Wer bei der süßen Schnitte aus der Hauskonditorei des Hotels Maximilian in Bad Griesbach (Landkreis Passau) nicht schwach wird, scheint entweder kein Genießer zu sein – oder vernünftig genug, sich dem Kampf gegen überflüssige Pfunde erst gar nicht zu stellen.

Anders Heidi aus Rosenheim: Von schlechtem Gewissen mag die Mittfünfzigerin nichts wissen und stattdessen genießen, was das Leben an Schmackhaftem zu bieten hat. Dass Aktivität und Bewegung dazu die gesündesten Garanten sind, weiß Heidi zu gut – und beugt lieber vor als später nachsorgen zu müssen. Da scheint die Rottaler „Quellness“, eine Kombination aus Wellness und der Wirksamkeit heißen Thermalmineralwassers, wie geschaffen zum Urlaub für Körper und Seele.

„Entspannung, Natürlichkeit und Regionalität sind die Zutaten für unser ganzheitliches Gesundheitskonzept“, verrät Helmut Fromberger. Der leitende Physiotherapeut



Gästebetreuerin Anja Fritzsche lädt zu einem abendlichen Drink in der eleganten Hotelhalle des Maximilian. – Foto: Alexandra Kolbeck

im Hotel Maximilian, dem Fünf-Sterne-Luxus-Flaggschiff des Hartl-Resorts, schwört auf Authentizität – und zwar nicht nur, was die bodenständige niederbayerische Lebensart anbelangt, sondern auch, wenn es um die Pflegeprodukte in seiner Praxis geht.

Zur Basis seiner Massagen hat Fromberger eine Körperbutterserie entwickelt, deren Inhaltsstoffe aus Traubenkernöl, regionalen Kräutern und verschiedenen Duftnoten zur pflegenden Textur verührt werden. Außerdem bietet er Massagen mit Rottaler Bienenhonig an, die nicht nur die Durchblutung fördern und den Lymph-

abfluss in Gang setzen, sondern zudem antiseptisch wirken. „Der Bedarf an physiotherapeutischer Kompetenz wird immer größer“, weiß Helmut Fromberger aus seiner 25-jährigen Berufserfahrung, bedauert aber gleichzeitig, dass die Notwendigkeit zur gesundheitlichen Vorsorge von vielen Leuten noch immer nicht erkannt wird.

Dabei ist Prävention im Bayerischen Golf- und Thermenland, der Urlaubsregion zwischen Passau, Landshut und Straubing, seit vielen Jahren Programm. Individuelle Maßnahmen zur Erhaltung der Vitalität und dazu passende Sportkonzepte haben die klassische Kur



In der Max-Therme sprudelt 36 Grad warmes Mineralwasser aus 1000 Metern Tiefe. – Foto: Hotel Maximilian

längst verdrängt und stattdessen die drei- bis fünftägige Auszeit vom Alltag in den Vordergrund gerückt. „Der Wohlfühlfaktor hat oberste Priorität“, erzählt Anja Fritzsche, quirlige Gästebetreuerin im Hotel Maximilian. Gründe dafür kennt die 48-Jährige viele: „Der Druck im Beruf hat zugenommen“, sagt Anja Fritzsche. Aus der Maschinerie auszubrechen, bedeute oftmals das Karriereende. „Somit suchen die Menschen nach komfortablen Möglichkeiten, dem Stress zu entfliehen“, ist Fritzsche überzeugt.

Das Hotel Maximilian will seinen Gästen das Bewusstsein für ein gesünderes Leben nachhaltig

vermitteln, hält dazu luxuriöse Angebote bereit und schnürt obendrein individuelle Wellnesspakete: von anspruchsvollen Spa-Anwendungen bis zum Aqua-Spezialprogramm in der hauseigenen Therme. Dort sprudelt 10 000 Jahre altes Quellwasser aus 1000 Metern Tiefe und umspült die Badegäste mit Temperaturen von 36 Grad.

Wer lieber an der frischen Luft aktiv sein will, bucht einen Nordic-Walking-Kurs und umrundet den Kurort mit Stöcken. Weil Bad Griesbach über Deutschlands größtes zusammenhängendes Walking-Streckennetz samt Fitnesspark verfügt, werden die Touren

nie langweilig – findet auch Heidi. Während ihres „Quellness“-Aufenthalts im Hotel Maximilian hat Sportpädagogin Katrin Nöhhammer die Rosenheimerin in die Technik der Ausdauerart eingeführt und auf den Geschmack gebracht: „Endlich habe ich einen Sport gefunden, der nicht viel Aufwand erfordert und trotzdem effektiv ist“, schwärmt Heidi. Denn dass schnelles Walken mit intensivem Stockeinsatz ganz schön anstrengend sein kann und neben der Bein- auch die Oberkörpermuskulatur trainiert, durfte Heidi am eigenen Leib erfahren. Den Muskelkater danach auch. Darüber können wohl nur schokoladige Sünden hinwegtrösten. Heidi lacht. Ohne schlechtes Gewissen, dafür mit viel Vorfreude, denn am Abend lockt ein Vier-Gänge-Menü aus der mehrfach prämierten Gourmetküche des Hauses.

INFO

◆ **Hotel Maximilian:** Kurallee 1, 94086 Bad Griesbach, ☎ 0800/1006281 (kostenlose Servicenummer), www.hartl.de.

Alexandra Kolbeck ist freie Mitarbeiterin der Passauer Neuen Presse und war auf Einladung des Hotel Maximilian im Rottal.