

Entspannen wie die alten Römer in der Thermenregion

Wasser ist der Urquell unseres Lebens.

Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass wir uns gerade im warmen Wasser besonders wohlfühlen. Schon die alten Griechen wussten die Heilquellen der Natur für sich zu nützen. Und auch heute noch nutzen die Menschen die Heilquellen im Wienerwald. Nicht umsonst trägt die südliche Region des Wienerwaldes den Namen „Thermenregion“. Diesen erhielt das Gebiet rund um die heutige Kurstadt Baden aufgrund ihrer heißen, schwefelhaltigen Quellen. Bis heute zählen Baden und Bad Vöslau zu den beliebtesten Kurorten Österreichs. Ist doch der südliche Teil des Wienerwaldes nicht nur für seine ausgezeichneten Weine, sondern auch für sein Thermenangebot bekannt. Immerhin lässt es sich in den beiden Kurorten des Wienerwaldes wunderbar entspannen. Die Anfänge der Thermen lassen sich in die römische Antike zurückverfolgen. Vorläufer waren die öffentlichen Badehäuser, welche schon 400 v. Chr. existierten. Damals wurde

das tägliche Bad ein Fixpunkt des Lebens. Badehäuser dienten nicht nur der Hygiene, sondern auch als Ort an dem man sich traf und unterhielt. Die älteste Therme Roms ist die Agrippa Therme. Sie wurde 19. v. Chr. fertiggestellt. Thermen bestanden aus verschieden temperierten Räumen. Die meisten BesucherInnen folgten einen bestimmten Ablauf der Räume. Die Reihenfolge war jedoch für jeden frei zu wählen.

Die heutigen Thermenanlagen, wie in Baden und Bad Vöslau, dienen nur noch der Entspannung und Erholung. Das Angebot ist breit gefächert. So werden neben dem Warmwasserbecken meist Massagen, Kosmetikbehandlungen sowie Sportangebote bereitgestellt.

Das Wasser in Bad Vöslau stammt aus der Vöslauer Ursprungsquelle. Diese entspringt aus 660 Metern Tiefe und wurde durch seine Lage vor Verunreinigung und Umwelteinflüssen geschützt. Das Wasser zeichnet sich durch seine Mineralstoffhaltigkeit aus und



Alexander Utz - www.foto4me.at

entspringt mit einer erfrischenden Temperatur von 21° C. Die Therme Bad Vöslau ist als Sommerfrischeort bekannt. Auf einem Areal von 45.000 m² lässt es sich die heißen Sommertage gut überstehen.

Die Römertherme in Baden entnimmt ihr Wasser aus der Josefsquelle. Aus ihr entspringt das sogenannte „Gelbe Gold“, ein

sehr schwefelhaltiges Wasser. Dieses hilft besonders bei der Behandlung von chronischen Krankheiten. Anders als in Bad Vöslau, hat Baden das ganze Jahr über geöffnet. Das Wasser entspringt in Baden mit einer Temperatur von 36° Celsius. Von Sportbecken bis hin zum Whirlpool ist für jeden Temperaturschmack etwas dabei.

Einem Burnout vorbeugen – wieder ins Gleichgewicht kommen



<Keine Daten von Verknüpfung>

Das „Burnout-Syndrom“ (vom englischen Verb „to burn out“ – übersetzt „ausbrennen“) beschreibt einen andauernden Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung. Auslöser ist oftmals eine Häufung von Anforderungen und Belastungen, auf die wir mit unseren individuellen Fähigkeiten nicht ausreichend reagieren können. Während wir derartigen Situationen über einen kurzen Zeitraum hinweg durchaus gewachsen sind und uns wieder regenerieren, kommt es bei Dauerbelastung über Monate oder gar Jahre hinweg letztendlich zu körperlichen Symptomen. Die Ansichten der Experten, ob die Ursachen für ein Burnout wohl eher im beruflichen oder im privaten Umfeld anzutreffen seien, sind geteilt. Als erwiesen gilt, dass bestimmte Persönlichkeitseigenschaften, wie beispielsweise Ehr-

geiz und Perfektionismus, die Entstehung eines Burnouts noch begünstigen. So sind auch bestimmte Berufsgruppen häufiger betroffen, wie etwa Manager oder Personen in sozialen und pädagogischen Berufen, aber auch pflegende Angehörige. Prinzipiell kann jedoch jeder durch extreme Belastung ohne ausreichende Möglichkeit zur Regeneration ein Burnout-Syndrom entwickeln.

VON HOCH MOTIVIERT BIS AM BODEN ZERSTÖRT

Ein Burnout entsteht nicht von heute auf morgen, dementsprechend gibt es verschiedene Phasen, die Betroffene durchleben. Während am Beginn oft ein enormer Tatendrang steht, Aufgaben bestmöglich und unabhängig zu bewältigen, kommt es in weiterer Folge zur Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Frei-

zeit und soziale Kontakte verlieren nach und nach an Bedeutung. Selbst wenn Betroffene wahrnehmen, dass etwas nicht stimmt, verdrängen sie Konflikte und empfinden sie manchmal sogar als Bedrohung. In dieser Phase kann es zu ersten körperlichen Reaktionen kommen. Im weiteren Verlauf verändert sich die persönliche Wahrnehmung, das Selbstwertgefühl wird über die Tätigkeit definiert und einstmals Wichtiges verliert an Bedeutung. Probleme werden verleugnet bis hin zum kompletten sozialen Rückzug. Erst relativ spät wird die Wesensänderung auch für andere deutlich sichtbar, selbst nimmt man sich kaum noch wahr.

EINMAL MEHR GILT – VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN

Eine Möglichkeit, den Stress im Körper auch „sichtbar“ zu machen, ist die sogenannte „HRV-Messung“ (Herzratenvariabilitäts-Messung), die in Kombination mit einem Stress-Fragebogen rasch Aufschluss über die individuelle Stressbelastung macht.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich ganz bewusst mit der eigenen Lebenssituation zu befassen und beispielsweise wieder zu entdecken, was man genießen kann. Und nicht zu vergessen – gerade in der wärmeren Jahreszeit lockt uns Wald und Natur förmlich an, darin Erholung zu finden.

BUCH-TIPP

Keine Zeit für Burnout

Acht Anregungen zum Perspektivenwechsel mithilfe von Wald und Natur

In acht Kapiteln animiert die Autorin dazu, sich einen Ideenspeicher aus den ganz persönlichen Wertvorstellungen und Dingen zu schaffen, um daraus in schwierigen Lebenssituationen neue Kraft zu schöpfen. Praktischerweise beinhaltet dieses Buch immer wieder Platz für Notizen, die es auch zu einem späteren Zeitpunkt erleichtern, Gedanken wieder aufzugreifen oder um Ideen fortzuführen. Zu jedem Kapitel wird ein Ausflug in die Natur mit einer leicht nachvollziehbaren waldpädagogischen Anregung angeboten. Abgerundet wird diese erstmalige



<Keine Daten von Verknüpfung>

Kombination einer persönlichen „Bestandaufnahme“ mit Waldpädagogik durch Wissenswertes zu Österreichs Wald und stimmige Bilder. Das Format soll dazu verführen, das Buch gleich in die Ausflugs tasche zu packen und schon kann es

losgehen. Noch mehr Eindrücke finden Sie unter www.zeitreif.at

Zur Person: Regina Reiter, lebt mit ihrer Familie in Purkersdorf, ist Mitarbeiterin der Österreichischen Bundesforste und Trainerin im Bereich Persönlichkeitsentwicklung.

Neuerscheinung. Regina Reiter, ISBN: 978-3-831-61981-8, 18,90 Euro, Hardcover, 144 Seiten, Utz Verlag, München.