

# Grüßl

MAGAZIN DER ALPENTHERME GASTEIN



AUSGABE 2/2023 | 16. JAHRGANG

Zeit für  
**Elementares.**

[ALPENTHERME.COM](https://alpentherme.com)



**ALPENTHERME**  
GASTEIN





#### Liebe Freunde der Alpentherme,

ereignisreiche Monate liegen hinter uns - und natürlich auch noch vor uns! Als perfekte Event-Location beherbergte die Alpentherme nicht nur wieder die Trailrunner von adidas TERREX INFINITE TRAILS, sondern auch die Saunameister-Elite der ÖSF Aufguss Masters und des Sauna Herbal Cups. Auch in Sachen Nachhaltigkeit sind wir einen großen Schritt weiter: Unsere neue Photovoltaik-Anlage wurde über die Sommermonate installiert und ermöglicht uns ein klimaneutrales Heizen der Therme.

Im Gesundheitszentrum dürfen wir zwei neue Gesichter vorstellen: Mit Dr. Astrid Keil und Dr. Heiko Rychlowski verstärken gleich zwei neue Ärzte unser Team. Apropos Team: Lernen Sie in der Rubrik @work einige unserer Talente und ihre Aufgabenbereiche kennen - vielleicht sogar bei Ihrem nächsten Besuch persönlich!

Ihr Klaus Lemmerer  
Geschäftsführer  
Alpentherme Gastein

## Manege frei für die Sauna-Artisten.

Eine fulminante Show, die lieferten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 4. ÖSF Aufguss Masters! Von 12. bis 14. Mai verwandelte sich die Alpentherme in eine gigantische Event-Bühne für Einzel- und Teambewerbe im Show-Aufguss.

Ein richtig guter Aufguss ist weit mehr als „nur“ ein bißerl mit dem Handtuch wacheln und heißes Wasser auf die Steine gießen! Bei den ÖSF Aufguss Masters wurde darum ganz genau hingeschaut: Eine sechsköpfige internationale Fachjury bewertete Professionalität, Hitzesteigerung, Wedeltechniken, Duftauswahl, Thema, Showelemente, Emotionen, Kreativität, Atmosphäre und Team Spirit. Schauplatz war unsere Eventsauna, wo 60 Personen während eines Aufgusses Platz finden.

#### Perfekt inszeniert

Der Show-Aufguss lebt von der perfekten Inszenierung. Die Sauna-

Meister verwandeln sich in Geschichten-Erzähler und führen das Publikum durch die Aufguss-Show. Musik, Duftmittel-Komposition, Choreografie und Wedeltechnik – alles ist aufeinander abgestimmt, jeder Handgriff sitzt. Und? Wer machte nun das Rennen um die besten Aufgießer Österreichs?

#### Die Alpentherme am Podium

In der Einzelkategorie überzeugte Thorsten Moeller mit seinem „Tibet-Aufguss“ die Jury und holte Platz 1. Platz 2 ging an Lokalmatadorin Ditta Kiss aus der Alpentherme mit „Lebe-Liebe-Lache“ und Platz 3 holte sich Laura Szabados mit ihrem „Wonder-Woman-Auf-

guss“. Den Team Bewerb entschieden Janine Kavallar und Bernd Hofbauer mit „The (un)Happy Family“ für sich und verwiesen Manfred Perner & Harald Winkler mit „Father and Son“ sowie das Alpentherme-Team Pavel Prokopenko und Josif Lorint mit „Polizei“ auf die Plätze 2 und 3. Der Bewerb war die österreichische Vorausscheidung für die Aufguss WM in Deutschland. Während die Erstplatzierten fix ihr Ticket lösten, konnten die zweiten Ränge bei den Play-offs in Norwegen noch einen Platz sichern!

#### Veranstaltungs-Tipp:

ÖSF Aufguss Masters 2024 von 7.-9. Juni in der Alpentherme!



## Zurück zu den Wurzeln.

Ein internationales Festival des gesunden Saunierens – das ist der Sauna Herbal Cup. Von 13. bis 15. Oktober ist die Alpentherme Gastein Austragungsort der österreichischen Vorrunde.

Mit entspannenden Ritualen, kreativen Aufgüssen und originellen Dampfbad-Peelings feiert die Rückkehr zur Natur eine Renaissance in der Saunakammer. „Es dreht sich alles ums reinste und purste Sauna-Erlebnis“, verrät Alpentherme Aufguss-Meister Andreas Mösenlechner. Ausschließlich echte Öle, frische Kräuter und verschiedene Sude kommen zum Einsatz. Das Konzept ist spannend: Die Teilnehmer müssen die Jury nicht nur mit einem Kräuter-Ritual in der Finnischen

Sauna überzeugen, sondern auch mit einer Dampfbad-Zeremonie, die von einer eigenen Dampfbad-Jury bewertet wird. Dazu kommt auch die Präsentation der Zutaten. „Dampfbad-Zeremonien sind für uns noch relativ neu“, verrät Mösenlechner. Wie sie gelingen, das lernten die Sauna-Meister bei einem Vorbereitungs-Workshop mit Frank Verhamme, einem Experten für Kräuter-Anwendungen und Dampfbad Rituale bei uns in der Alpentherme im August. Man darf also gespannt sein, welche neuen Angebote im Dampfbad bald auf die Gäste warten werden!





# Lebe, liebe, lache.

Von 0 auf 1000 mit Kraft und ganz viel Leidenschaft – Ditta Kiss ist eine Powerfrau, die es liebt auf der Bühne zu stehen. Und die findet sie in der Saunakammer, wo sie unsere Gäste mit ihren Aufgüssen verzaubert.

**Ditta, eigentlich trifft man dich bei uns im Gesundheitszentrum in der Massage-Abteilung, bei Moorpackungen oder bei den Elektrotherapien. Genauso oft aber in der Sauna World beim Aufguss – wie bist du zum Aufgießen gekommen?**

Ditta: Durch eine Freundin letztes Jahr. Sie hat gemeint, wir könnten ja mal zusammen einen Aufguss machen in der Sauna World – eine Show mit Tanz. Ich hab' sie für völlig verrückt erklärt. Aber da ich für verrückte Sachen immer zu haben bin, haben wir das probiert. Die Show war ein Erfolg und ich war mit dem Sauna-Virus infiziert – und das, obwohl ich seit 7,5 Jahren hier als Masseurin arbeite und mit Sauna nie was am Hut hatte.

**Wie ging's weiter?**

Ditta: Eine Show folgte der nächsten. Ich hab' mir dann gedacht – wow, das Wacheln, das schaut so toll aus, diese fließenden Bewegungen mit dem Saunatuch – das will ich auch. Dann bin ich gleich in den Wachelkurs für unsere Saunameister eingestiegen im November. Das war allerdings ein Spezial-Kurs für Fortgeschrittene. Den Basiskurs und den Aufbaukurs habe ich mittlerweile nachgeholt. Im Nachhinein ist mir jetzt schon klar, warum ich im Spezial-Kurs so schlecht war ...

**Mittlerweile gießt du auch selbst auf. Wie hast du das gelernt?**

Ditta: Durch ausprobieren in der Sauna. Da können Gäste auch selber aufgießen. Tipps von den Kolleginnen und Kollegen, natürlich. Bei einem guten Aufguss kommt es auf viele Sachen an, wie das Zusammenspiel der ätherischen Öle und ihre Wirkung, zum Beispiel. Wie man die Hitze mit der richtigen Wedeltechnik zu den Leuten auf der Saunabank bringt. Da steckt viel Wissen dahinter und ich durfte Kurse mitmachen, die für unser Sauna-Team in der Alpentherme angeboten werden.

**„Nur“ Aufgießen reicht dir mittlerweile nicht mehr. Du bist auch mit unseren Saunameistern bei Bewerben mit dabei?**

Ditta: Richtig, im aquabasilea in der Schweiz war ich am Start, zum Reinschnuppern, wie so ein Bewerb abläuft. Und bei den Aufguss Masters bei uns in der Alpentherme hab' ich den zweiten Platz belegt und durfte zu den Play-offs nach Norwegen fahren jetzt im September um mich für die WM zu qualifizieren.

**Wie war Norwegen?**

Ditta: Irre. Der Bewerb fand in Larvik im Farris Bad statt. Die haben eine riesige Sauna mit an die 110 Plätzen für Gäste und eine Wahnsinns-Lichttechnik. Also das

ist natürlich eine ganz eigene Liga. Und mitten drinnen ich – der Grünschnabel. Ich hab' die Qualifikation nicht geschafft. Da fehlte die Routine. Beim Bewerbs-Aufguss hab' ich das Saunatuch fallen lassen – ein Kardinalfehler. Mich hat das total aus dem Konzept gebracht. Darum: üben, üben, üben!

**Du bist ja eine, der ständig Hop-palpas passieren – hast du eines parat für uns?**

Ditta: Ich hab' ja an die tausend kleine USB-Sticks mit Musik für die Aufgüsse. Normalerweise schaust du, dass du drei Lieder aussuchst, eines für jede Runde. Meistens fängt man eher ruhig an und steigert dann das Tempo. Ich hab' die USB-Sticks vertauscht und dann acht Minuten Vollgas zu Tina Turner gewachelt zum Anfangen. Das hielt ich natürlich bei 90 Grad Raumtemperatur nicht durch. Also musste ich schnell raus aus der Sauna und auf weiter drücken, Und was war das nächste Lied? Die Rocky-Hymne „Eye of the Tiger“. Die ganze Sauna hat gelacht – ich natürlich auch. Also mein to-do: Unbedingt Sticks beschriften!!

**Ditta und unser Aufguss-Team in Aktion erleben? Unser Sauna-programm gibt's auf [alpentherme.com/aufgussplan](http://alpentherme.com/aufgussplan)**



## Von Räuchern bis Hammam.

Fleißig wird studiert bei uns in der Sauna World.

Er ist gern gesehener Gast bei uns in der Alpentherme: Felix Reschke von der Loyly Masters Academy. Im Gepäck hat er die wunderbarsten Öle, die natürlichsten Räucherwerke und freilich jede Menge Wissen, das er unserem Sauna-Team mitgibt. So stand im Mai Räuchern auf dem Schulungs-Plan. Die Kunst des Hammam war dafür im Juni Workshop-Thema. Mit Jacqueline Hrnčić und Edisa Abdic hatten wir gleich zwei Profis von Natural Aufguss zu Gast, die einfach alles über das original türkische Dampfbad und die vielseitigen Reinigungsrituale wissen.



## Grüezi aus der Schweiz.

Alpentherme-Team holte den 3. Platz beim Natural Aufguss Cup in Pratteln.

Von 26. bis 28. Mai reisten unsere Saunameister Andreas Mösenlechner, Josif Lorint und Ditta Kiss nach Pratteln in die Schweiz, um die Alpentherme beim Natural Aufguss Cup 2023 im aquabasilea zu vertreten. 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer präsentierten ihre Aufgusskünste einer internationalen Jury im Einzel- und im Teambewerb. Das Alpentherme-Team Andi und Josif sicherten sich den hervorragenden 3. Platz. Wir verneigen uns vor dieser Leistung!







## Die Alpentherme Gastein als Wirtschaftsmotor.

Eine aktuelle Studie des Österreichischen Instituts für Wirtschaftsforschung (Wifo) zeigt: Die Alpentherme und das Gesundheitszentrum bringen eine nationale Wertschöpfung von 33,5 Mio. Euro.

Es steht außer Frage: Thermen- und Gesundheitsressorts bereichern das touristische Angebot einer Region. Sie schaffen Arbeitsplätze, tragen zum Wirtschaftswachstum bei und steigern die Attraktivität einer Tourismusdestination immens. So zeigt sich die Alpentherme mit dem Gesundheitszentrum laut Wifo-Studie für rund 35 % der lokalen Nächtigungen verantwortlich. Aber nicht nur Hotellerie und Gastronomie, auch Einzelhandel, Transport, Handwerks- und der Dienstleistungssektor profitieren vom Gesundheitsstandort Bad Hofgastein.

**Rund 15 Mio. für den Bezirk**  
Immerhin generiert unser Unternehmen im Standortbezirk St. Johann/Pg. eine Bruttowertschöpfung von € 14,8 Mio., bundesweit sind es sogar € 33,5 Mio. Wir sind sehr stolz darauf, ein Eckpfeiler dieser Erfolgsgeschichte zu sein und arbeiten hart daran, dieses hohe Niveau zu halten und bestenfalls noch weiter auszubauen.

# Grüne Wärme in der Therme.

Wir heizen klimaneutral.

975 Paneele auf 1.900 m<sup>2</sup> Dachfläche: mit der neuen Photovoltaik-Anlage erzeugen wir den Strom für den Betrieb unserer sechs Wärmepumpen ab sofort selbst.

Prädestiniert. Das ist die Dachfläche der Alpentherme für die Erzeugung von Solarstrom. 975 Solarpaneele wurden im Sommer installiert. Insgesamt werden 400 kWp an Sonnenenergie produziert, die direkt verbraucht werden. Der Wärmeüberschuss aus den Sommermonaten wird ins Fernwärmenetz eingespeist!

**Energie-autark durch klugen Mix**  
Das Prädikat „klimaneutrale Therme“ verdankt die Alpentherme einem Mix aus verschiedenen Komponenten: Dem Solarstrom aus der Photovoltaik-Anlage, kombiniert mit sechs Wärmepumpen, die vom Sonnenstrom gespeist werden. Und als Joker: Die natürliche Wärme des Gasteiner Thermalwassers. Die wird nämlich über die Wärmepumpen in Wärmeenergie umgewandelt und zum Heizen verwendet!

### Thermalwasser liefert Heizenergie

„Wir profitieren enorm von der natürlichen Wärme des Thermalwassers das mit ca. 47 Grad aus dem Berg sprudelt“, erklärt Klaus Lemmerer, Geschäftsführer der Alpentherme. Ein Vorteil, der sich mehrfach positiv auf die Energiebilanz auswirkt: So muss das Wasser für die Thermenlandschaft nicht erst aufgeheizt werden, sondern nur mehr auf Temperatur gehalten werden, was viel Geld spart. Generell wird kein Tropfen Thermalwasser vergeudet: „Das nicht mehr benötigte Wasser aus den Beckenüberläufen, aber auch aus den Therapiebecken und den Radon-Thermal-Wannenbädern im direkt angeschlossenen Gesundheitszentrum wird gesammelt, die Wärme wird entzogen und damit heizen wir wiederum die komplette Thermen- und Saunalandschaft“, so Lemmerer.

### Investitionsvolumen: 2,5 Mio. Euro

Bereits im Jahr 2020 wurde das Projekt „Grüne Therme“ mit 1,7 Mio. Euro auf den Weg gebracht. So wurde als erstes die gesamte Gebäudetechnik von Grund auf optimiert um eine solide technische Basis zu schaffen. Schritt für Schritt wurde kontinuierlich an der Klimaneutralität gearbeitet und so flossen heuer nochmals 376.000 Euro in die Installation der letzten von den sechs Wärmepumpen und 450.000 Euro in die PV-Anlage.

### Die Zukunft ist grün

Als Unternehmen mit 190 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und einer jährlichen Besucherzahl von 450.000 Thermengästen leisten wir mit der neuen PV-Anlage einen wertvollen Beitrag zu Umweltschutz und Ressourcenschonung in Gastein.

## Neues Dream-Team im Alpentherme Restaurant.

Seit 1. Juli betreibt die Alpentherme das Restaurant wieder selbst. Mit Alexander Amon und Isabella Andexlinger übernehmen zwei Gastro-Urgesteine die Leitung. Ihre gemeinsame Vision: Thermengäste mit einem guten Essen zu verwöhnen und eine herzliche Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen.

### Alexander: Koch aus Leidenschaft

Schon in der 2. Klasse Hauptschule wusste Alexander, dass er Koch werden will. Seine kulinarische Reise führte ihn von Österreich nach London und wieder zurück. Alexander liebt die traditionell österreichische Küche und bringt mediterrane Einflüsse aus der

italienischen Küche mit. Mit einem Fokus auf regionale und Bio-Produkte von lokalen Produzenten möchte er das kulinarische Angebot in der Alpentherme erweitern und verfeinern.

### Bella: Gastgeberin mit Schmäh

Als Mama von drei Kindern ist Bella Multi-Tasking erprobt und kennt mit ihren 30 Jahren Berufserfahrung die Gastro in- und auswendig. Zwischenstation machte sie die letzten drei Jahre an der Thermenkassa. Mit Übernahme des Restaurants durch die Alpentherme selbst, kehrte auch die Liebe zur Gastro zurück. Ab sofort kümmert sie sich als Restaurantleitung um das Wohl unserer Thermengäste.

### Alles für den Gast

Die größte Herausforderung für die beiden: an stark frequentierten Tagen eine hohe Anzahl von Gästen zu bedienen. Mit bis zu 1.500 Gästen pro Tag ist es wichtig, jedes Gericht zur Zufriedenheit der Kunden zuzubereiten, von Kaffee und Kuchen bis zum Familienessen. Selbst zu Stoßzeiten einen einwandfreien Service und eine entspannte Atmosphäre zu bieten, lautet das Ziel.

Das Team freut sich über die Rückkehr von Einheimischen und Stammgästen und jeden herzlich ein, das Alpentherme Restaurant zu besuchen und sich selbst von der Qualität der Küche und des Service zu überzeugen.





# @work.

Es braucht viele Talente, um die Therme und das Gesundheitszentrum Tag für Tag am Laufen zu halten. Vier unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter möchten wir euch hier vorstellen und einen kleinen Einblick in die verschiedenen Arbeitsbereiche bei uns geben.



## Die Gute-Laune-Macherin.

**Name:** Hanna Hrimut  
**Beruf:** Kassa-Mitarbeiterin  
**In der Alpentherme seit:** 2 Jahren

Immer gut drauf. Das ist Hanna, wenn sie an der Thermenkassa die Gäste begrüßt: Check-In, Check-Out, Fragen beantworten & beraten – geht alles leichter mit einem Lächeln. Das Wichtigste? Das sich die Gäste wohlfühlen. Und gut informiert sind. Alle Tagespakete, alle Aktionen & Vergünstigungen, alle Fitness-Abos – Hanna weiß einfach alles. Auch bei Problemen oder gar Beschwerden ist sie zur Stelle und findet die Lösung, auch wenn es eigentlich keine gibt. Was Hanna an ihrem Job so mag? Die Abwechslung. Jeder Tag ist nämlich anders. Auch die Jahreszeiten: „Im Winter haben wir wahnsinnig viele Zutritte, viel internationales Publikum – der Sommer ist dank der Seen auch sehr stark, da kommen aber noch viele Aktionen dazu. Und die immer gleich parat zu haben ist nicht ganz leicht“, verrät sie.

**Geheimrezept gegen Stress: Schoki**  
Stress? Der gehört dazu. Hannas Geheimrezept: Lächeln, natürlich. Und die Notfall-Schoki. „Unsere Stammgäste verwöhnen uns richtig und bringen laufend Süßes“, verrät Hanna. Wo man Hanna an freien Tagen findet? „Oft in der Therme. Die nutzen wir Mitarbeiter ja gratis. Ich liebe den Smaragd See und schau' mir gerne die neuen Aufguss-Kreationen der Kollegen in der Sauna an. Da kann ich sehr gut abschalten!“



## Der Physio-Überflieger.

**Name:** Noah Valtiner  
**Beruf:** Physiotherapeut  
**In der Alpentherme seit:** April

Mit 11 träumte er davon, Skispringer zu werden. Bis in den ÖSV-Kader ist Noah gesprungen. Nach Stams war Schluss: „Untauglich für den Heeressport“, erzählt er. „Schuld“ sind zwei winzige Hörgeräte, die Noah seit einem Hörsturz tragen muss. Das Ende der Sportler-Karriere war der Anfang einer neuen Laufbahn als Physiotherapeut, mit Anknüpfungspunkten zum Profi-Sport: „Als ÖSV-Reha-Stützpunkt haben wir im Gesundheitszentrum viele top Athleten zu Gast. Mit ihnen am Comeback zu arbeiten ist ein Privileg, das sehr viel Spaß macht“, so der Physiotherapeut. Aber auch für Kur- und Reha-Patienten hat er ein gutes Händchen.

### 1001 Therapiemöglichkeiten

Seine Trainings kommen an. Die gestaltet der 24-Jährige spielerisch und abwechslungsreich: „Wir haben alles, von der Kletterwand drinnen bis zum Motorikpark draußen und topmoderne Geräte wie das Anti-Gravitationslaufband, das ganz neue Reha-Möglichkeiten eröffnet. Ideale Rahmenbedingungen, also“, ist Noah überzeugt. Wie's bei unserem Überflieger weitergeht? Die Ausbildung in Manualtherapie startet und danach steht der Sportphysiotherapeut am Plan. Hoch hinaus will das Sport-Ass übrigens nicht nur im Job, sondern auch in der Kletterwand, wo er sich regelmäßig auspowert und neue Energie für seine Arbeit tankt.



## Die Sport-Perfektionistin.

**Name:** Christina Heigl  
**Beruf:** Sportwissenschaftlerin  
**In der Alpentherme seit:** 1 Jahr

Christina ist ein sportlicher Wirbelwind. Wenn sie nicht Volleyball spielt, sitzt sie am Rennrad oder am Mountainbike oder sie läuft. Energie & Ausdauer hat unsere Sportwissenschaftlerin mehr als genug. Man findet sie übrigens bei uns in der Sportmedizin, wo sie für die Leistungsdiagnostik zuständig ist. Spiroergometrien mit Atemmaske am Laufband oder Ergometer und Laktatstufentests sind ihr Fachgebiet. Nach den Tests gibt's die Auswertung, gefolgt von einer ausführlichen Besprechung. Maßgeschneiderter Trainingsplan inklusive.

### Einsteiger, Ambitionierte, Profis

„Vom Sportanfänger über den ambitionierten Sportler bis zum Profi ist alles dabei“, so Christina. Auch Menschen, die nach einer Verletzung wieder ins Training einsteigen möchten, oder Personen, die erstmals einen Halbmarathon absolvieren wollen und nach einem optimalen Trainingsaufbau suchen. Und natürlich auch jene, die Gewicht reduzieren wollen holen sich wertvolle Tipps. Warum ist ein Leistungstest gerade für Sportanfänger so wichtig? „Mit einem maßgeschneiderten Trainingsplan vermeidet man Über- oder Unterforderung und reduziert das Verletzungsrisiko. Strukturiertes Training bringt einen auch schneller zum gewünschten Ziel“, verrät die Sportwissenschaftlerin.



## Die Neo-Beauty-Spezialistin.

**Name:** Jana Sendlhofer  
**Beruf:** Lehrling  
**In der Alpentherme seit:** 3 Jahren

Gefragt. Das sind Beauty-Spezialisten ganz besonders. Gleich eine Doppellehre zur Kosmetikerin & Fußpflegerin absolviert die 17-Jährige Jana bei uns in der Beauty World. Gesichtsbearbeitungen, Maniküre & Pediküre und Körperbehandlungen wie Softpacks & Bäder, all das steht am Ausbildungsplan. Nicht zu vergessen: die medizinische Fußpflege, natürlich. Und die liegt ihr besonders am Herzen: „Wenn Kunden sagen: Ma, jetzt hab' ich keine Schmerzen mehr“, dann hat man seinen Job gut und richtig gemacht“, so Jana. Man merkt gleich, unser Lehrling liebt was sie tut. Besonders gefällt ihr übrigens das Wimpern und Augenbrauen färben. „Das ist simpel, aber sehr effektiv: Mit wenigen Handgriffen und der richtigen Akzentuierung kannst du so viel mehr Ausdruck ins Gesicht zaubern“, weiß Jana.

### Liebings-Treatment: Hydrafacial™

Ihre Lieblingsbehandlung ist das Hydrafacial™. „Der Sofort-Effekt ist genial und dieser Spezial-Sauger schafft es, die Haut absolut porentief zu reinigen“, schwärmt Jana. Ihren Abschluss, den macht sie schon nächstes Jahr. Und danach? „Ich arbeite wirklich gern hier und möchte natürlich bleiben“, verrät Jana. Obwohl, so ein längerer Auslandsaufenthalt, das wär' schon auch mal was ...



Vitamine, Mineralstoffe & Co.

# Das Geheimnis der Mikronährstoffe

Unsere Ernährung ist ein komplexes Puzzle aus Makro- und Mikronährstoffen. Während Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette oft im Rampenlicht stehen, sind Mikronährstoffe die unsichtbaren Helden, die im Hintergrund arbeiten, aber eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit spielen. Unsere Diätologinnen Laura Schmidt und Anja Mastalerz über die Rolle der kleinen Powerpakete.

## Was sind Mikronährstoffe?

**Laura:** Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die der Körper in geringen Mengen benötigt, die aber eine große Wirkung auf unsere Gesundheit haben. Zu den bekanntesten gehören Vitamine wie Vitamin C, D und B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalzium. Sie sind in vielen Lebensmitteln enthalten und für eine Vielzahl von Funktionen im Körper von Bedeutung.

## Wofür brauchen wir nun diese Mikronährstoffe?

**Anja:** Mikronährstoffe sind unverzichtbar! So brauchen wir zum Beispiel die B-Vitamine für Stoffwechselprozesse, Vitamin C, D und Zink unterstützen unser Immunsystem, Folsäure, Vitamin A und Vitamin D spielen entscheidende Rollen beim Zellwachstum und der Zellerneuerung, Vitamin K brauchen wir für starke Knochen und die Wundheilung – die Liste lässt sich fast endlos fortsetzen. Die richtige Versorgung ist essenziell für unsere Gesundheit und die Vermeidung von Mangelzuständen!

## Wann kommt es zu einer Unterversorgung mit Mikronährstoffen und wie weiß ich, ob ich optimal versorgt bin?

**Laura:** Das hängt sehr stark von der aktuellen Lebenssituation ab. Bei viel Sport, im Wachstum, in der Schwangerschaft, bei veganer Ernährung, bei viel Fast Food, der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten oder auch bei Alltagsstress haben wir einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen, der oft nicht mehr allein durch die Ernährung gedeckt werden kann. Auch wenn man sich ständig müde und abgekämpft fühlt, unter Konzentrationsschwierigkeiten oder Gereiztheit leidet, kann ein Blick auf den Mikronährstoffhaushalt Aufschluss geben. Dazu macht man eine Vollblutanalyse.

## Wie funktioniert so eine Vollblutanalyse und was wird im Detail untersucht?

**Anja:** Zuerst wird bei uns in der

Ordination Blut abgenommen. Im Labor werden Hämoglobin, Hämatokrit, Leuko- und Thrombozyten, Eisen, verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, Cholesterinwerte, Entzündungsmarker u.v.m. untersucht. Die Vollblutanalyse ist oft genauer als die Serumanalyse, da sie die flüssigen und auch die festen Bestandteile des Blutes untersucht und ein umfassenderes Bild zeigt.

## Was passiert dann?

**Laura:** Wenn die Laborwerte vorliegen, gibt's einen ausführlichen Termin mit Anja oder mir und wir schauen uns die Ergebnisse im Detail an. Wir arbeiten nach dem „Food-First-Prinzip“. Mikronährstoffe sollen grundsätzlich über eine ausgewogene Ernährung abgedeckt werden. Wir geben Tipps, wo man über die Ernährung ausgleichen kann, wo wir supplementieren müssen und welche Dosis dabei sinnvoll ist.

## Gibt es einen Mikronährstoff, der eigentlich immer zu wenig ist?

**Anja:** Der Klassiker ist Vitamin D. Gerade in den kalten Monaten mit weniger Sonneneinstrahlung sehen wir bei 80 % unserer Patientinnen und Patienten einen wirklichen Mangel. Gerade beim Vitamin D macht es Sinn, hochwertige Nahrungsergänzungsmittel gezielt einzusetzen. Diese erkennt man am Reinsubstanzprinzip. Wir im Haus arbeiten mit Biogena-Produkten, die wir auch im Gesundheitszentrum verkaufen.



**Premium-Mikronährstoff Essentials Check Up mit Vollblutanalyse & Beratung:**  
€ 249,00

**Terminvereinbarung:**  
T +43 (0)6432/8293-200







## Die Kraft der Bewegung.

Als Neuzugang verstärkt Dr. Heiko Rychlowski unser Ärzte-Team im Gesundheitszentrum seit Mai und bietet seinen Patientinnen und Patienten auch als Wahlarzt mit eigener Praxis hochwertige orthopädische Versorgung. Mit einer breiten Palette an Fachgebieten, darunter Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin und Chirotherapie ist er ein Spezialist auf seinem Gebiet.



### Was sind die häufigsten Probleme, mit denen Sie als Orthopäde in Ihrer Praxis konfrontiert sind?

Dr. Rychlowski: Ganz klar die Wirbelsäule – hauptsächlich bedingt durch degenerative Verschleißerscheinungen und muskuläre Probleme, was unter anderem an Bewegungsmangel liegt. Wir kennen das ja: vorwiegend sitzende Tätigkeiten, kein Ausgleich. Manche klemmen regelrecht hinterm Computer und beißen sich an der Tastatur fest. Was ich sagen will: Die Haltung ist oft statisch und Probleme sind vorprogrammiert. Im Bereich der Sportverletzungen sind's meistens die Knie, Schultern und Sprunggelenke, die Probleme verursachen.

### Sie setzen in Ihrer Behandlung unter anderem auch auf die Stoßwellentherapie - wie funktioniert sie und was kann sie?

Dr. Rychlowski: Bei der Stoßwellentherapie werden hochenergetische Druckwellen gezielt auf krankes oder verletztes Gewebe gerichtet. Klassische Indikationen sind die sogenannte Kalkschulter, Fersensporn, Probleme mit der Achillessehne, anhaltende Schmerzen im Muskelbereich, aber auch bei Wund-, Knochen- und Narbenheilungsstörungen kommt sie zum Einsatz.

### Ist die Behandlung schmerzhaft?

Dr. Rychlowski: Sie kann vor allem bei der ersten Behandlung Schmerzen verursachen. Das sage ich auch jedem Patienten. Lieber nicht „den letzten Mohikaner spielen“, sondern gegebenenfalls ein Schmerzmittel einnehmen. Natürlich ist das Schmerzempfinden unterschiedlich und es hängt auch davon ab, mit wieviel Druck man arbeitet. Bei den meisten Indikationen reichen schon drei Sitzungen aus.

### Welche Präventivmaßnahmen empfehlen Sie, um orthopädischen Problemen vorzubeugen?

Dr. Rychlowski: Das A und O ist die Muskulatur. Ab dem 80. Lebensjahr können bis zu 70 % der Muskulatur schwinden und wenn Muskulatur fehlt, dann kommt's zu Problemen bei der Koordination, zu einer erhöhten Sturzgefahr und dadurch bedingt auch zu Knochenbrüchen. Ich ermutige auch unsere Kurpatienten dringend zu mehr Bewegung. Ich hab' auch schon 90-Jährige ins Fitness-Center fahren sehen. Ob das mit dem Autofahren dann immer so eine gute Idee ist, sei dahingestellt, aber Bewegung ist echt wichtig. Zugespitzt kann man formulieren: Muskel formt Knochen – nicht andersherum!

### Wie halten Sie Ihre eigenen Gelenke fit?

Dr. Rychlowski: Ich geh' ins Fitness-Studio, spiele Tennis, fahre Rad. Ich geh' auch gerne in die Sauna. Aristoteles hat gesagt: Das Leben besteht in der Bewegung – auch wenn das jetzt ein abgedroschener Spruch ist, er stimmt. Wenn man

schaut, wie mobil man früher war und das mit heute vergleicht, sind die Unterschiede enorm. Früher ging man zur Arbeit – im wahrsten Sinne des Wortes. Heute nutzt man das Auto für die kürzeste Strecke. Da sehe ich nicht nur aus orthopädischer Sicht Probleme, auch was andere Erkrankungen wie zum Beispiel Krebs etc. angeht. Bewegung ist und bleibt die beste Prävention.

### Gibt's einen Sport, den Sie den Gelenken zuliebe verbieten würden?

Dr. Rychlowski: Wenn ich Sportarten verbieten würde, wäre die Kundenschaft von morgen ja weg. Ich sag' mal: Jedem Tierchen sein Pläsierchen. Es gibt Sportarten, die eine gewisse Verletzungsanfälligkeit in sich bergen, zum Beispiel Ballsportarten wie Fußball, Basketball und Handball. Dann alles, wo's ins Extreme geht. Wie beim Downhill-Mountainbiken, da hatte ich gerade einen Patienten mit multipler Rippenserienfraktur, Schulterblatt- und Schlüsselbeinfraktur. Trotz Schutzausrüstung ist hier ein enormes Verletzungspotential vorhanden. Die Genesung ist dann langwierig.

### Haben Sie neben der Bewegung einen einfachen Tipp vom Orthopäden für uns?

Dr. Rychlowski: Öfter mal Barfußlaufen. Das setzt taktile Reize. Barfußlaufen ist halt wenig alltagstauglich. Alternativ arbeite ich mit sensomotorischen Einlagen, die die Fußmuskulatur besonders aktivieren. Damit können von Bandscheiben-Problemen über Verspannungen in Rücken und Nacken bis zu

Muskel- und Gelenkschmerzen viele Beschwerden gelindert werden.

**Terminvereinbarung:**  
**Dr. Heiko Rychlowski**  
**Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin und Chirotherapie**  
**T +43 (0)6432/8293-204**



## Neue Expertin für Schmerztherapie.

Noch ein neues Gesicht dürfen wir im Gesundheitszentrum vorstellen: Mit Dr. Astrid Keil haben wir eine neue Fachärztin für physikalische und rehabilitative Medizin mit umfangreicher Erfahrung als Fachärztin für Anästhesie, Intensivmedizin und Notfallmedizin. Zudem hat sie mehrere Jahre in deutschen Rehakliniken im Bereich der Schmerztherapie und physikalischen Rehabilitation gearbeitet. „Ihre Expertise ist eine Bereicherung für unser Team und die Patienten, die sie zukünftig betreuen wird“, heißt Dr. Rudolf Radlmüller, ärztlicher Leiter des Gesundheitszentrums die neue Kollegin herzlich willkommen.





## Das war das Trailrunning-Festival in Gastein - und die Alpentherme mittendrin.

Seit 2018 ist adidas TERREX INFINITE TRAILS das Lauevent in Gastein. Auch heuer ging die Trailrunning-Party von 8. bis 10. September über die heimischen Bergbuckel. Als Partner mit dabei: Die Alpentherme Gastein. Als „Recovery & Reload Center“, als geniale Bühne für die Siegerehrung und natürlich als „The place to be“ für die After-Race-Party.

Trailrunning ist mehr als „nur“ ein Hype – es ist mittlerweile eine Lebensphilosophie. Die Trailrunning-Elite checkte von 8. bis 10. September im Gasteinertal ein. 1.200 Läuferinnen und Läufer aus 49 Nationen waren am Start. In Teams mit jeweils drei Läufern auf den Distanzen 21, 35 und 44 Kilometern sowie im Einzel-Bewerb in den Kategorien 60, 45, 30 & 15 Kilometer.

**Drei Alpentherme-Teams mit dabei**  
Und das Beste: Gleich drei Teams waren bei der Trailrunning-Party des Jahres unter der „Flagge“ der Alpentherme Gastein am Start: Traditionell natürlich Alpentherme Chef

Klaus Lemmerer mit Sohn Patrick Lemmerer und Roman Brandstetter, die den hervorragenden 10. Platz im Teambewerb der Männer belegten, die Alpentherme Youngsters mit unserem Saunameister Norbert Brandner, begleitet von unserem ehemaligen Physiotherapeuten Willi Ensslin und Maik Schubert, die sich Rang 31 sicherten. Nicht zu vergessen DIE Überraschung des Tages: Die Alpentherme Gastein Ladies mit Martina & Lisa Sendlhofer und Selina Regenfelder die den fantastischen 2. Platz im Teambewerb der Damen belegten! Wir gratulieren allen Startern zu der Mega-Leistung auf den umwerfenden Trails durch die Bergwelt Gasteins!

**Nach dem Run – ab in die Therme**  
Von der Ziellinie ging's direkt ins Recovery & Reload Center in die Alpentherme. Zuerst zum Pasta-Buffer, dann zum Chillen in die Pools und an den See. Denn wo lockert man müde Muskeln am besten? Richtig, im echten, belebenden Thermalwasser. Und in der Sauna, ganz klar! Die Therme war an diesem Tag übrigens exklusiv für die Trailrunner reserviert. Die

flinken Hände unserer Masseure und Physiotherapeuten aus dem Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum ebenso. Im Akkord wurde massiert, damit die Läufer auch ja alle fit sind für die bevorstehende Siegerehrung.

**Siegerehrung & After-Show-Party**  
Auch das hat schon Tradition: Die Siegerehrung in der Alpentherme genießt mittlerweile Kultstatus. Eine riesige Bühne, wummernde Beats, die Trailrunner in den Pools – die Trailrunning-Family feiert und die Alpentherme liefert die perfekte Kulisse dafür! Jeder, der auf die Bühne geholt wird, wird frenetisch gefeiert bis alle Pokale und Trophäen vergeben sind. Dann ist der DJ wieder am Zug, der das Partyvolk für die zahlreichen After-After-Show-Partys einstimmt. Es war uns wie immer ein Volksfest, bei diesem Wahnsinns-Event und dieser irren Trailrunning-Party dabei zu sein.

**Save the date:**  
**adidas TERREX INFINITE TRAILS 2024**  
von 6.-8. September  
[www.infinite-trails.com](http://www.infinite-trails.com)



### ÖFFNUNGSZEITEN

Therme & Sauna  
Täglich 9.00 bis 21.00 Uhr  
Do, Fr, Sa 9.00 bis 22.00 Uhr

Sports World  
Mo-Fr 9.00 bis 21.00 Uhr  
Sa&So 10.00 bis 20.00 Uhr



Kurzentrums Bad Hofgastein  
Ges.m.b.H. & Co.KG  
Sen. W. Wilflingplatz 1  
5630 Bad Hofgastein  
T +43 (0)6432/8293-0  
F +43 (0)6432/8293-14  
[info@alpentherme.com](mailto:info@alpentherme.com)  
[www.alpentherme.com](http://www.alpentherme.com)

Impressum  
Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:  
Kurzentrums Bad Hofgastein Ges.m.b.H. & Co.KG,  
[www.alpentherme.com](http://www.alpentherme.com)  
Redaktion: Mag. Kerstin Schnitzhofer  
Fotos: Paul Bauer, Österreichisches Sauna Forum,  
Sauna Herbal Cup, Luigi Caputo, Andreas Mösenlechner,  
Stefan Hauser, Gerhard Wolkersdorfer,  
Kerstin Schnitzhofer [freepik.com](http://freepik.com), adidas TERREX  
INFINITE TRAILS, Markt Photography

Druck: Samson Druck GmbH, 5581 St. Margarethen



## Eintauchen ins Winterzauberbad.

Für die kühlen Wintermonate haben sich unsere Schönheits-Expertinnen ein besonderes Beauty-Highlight einfallen lassen: Ein Winterzauberbad in der Caracalla-Wanne.

Pure Entspannung mit einer liebevollen Verwöhnkur verspricht unser pflegendes Milchbad. Die besonderen Inhaltsstoffe regen die Zellneubildung an, glätten die Haut und fördern die Regeneration. Gleichzeitig versorgt unser Winterzauberbad die Haut mit intensiver Feuchtigkeit, die besonders in der kalten Jahreszeit so wichtig ist.

Das Beste daran? Es dauert nur 20 Minuten, um euch in eine Winterprinzessin - oder natürlich auch in einen Winterprinzen - zu verwandeln!

**Kosten: € 29,50**  
**Dauer: 20 Min.**  
**+ 10 Min. Nachruhezeit**

Die Beauty World der Alpentherme Gastein ist auch über einen separaten Eingang für Nicht-Thermengäste erreichbar!

**Wir freuen uns über eine Terminanfrage unter:**  
**T +43 (0)6432/8293-320**