

LEBENSRYTHMUS Menschen, die am Urlaubsort bei der Planung der Ferientage auf ihre körperliche und psychische Verfassung achten, erholen sich besser. Im Kleinwalsertal beginnt die Erholung mit einer Herzratenmessung

Den richtigen Weg finden

Das Kleinwalsertal nennt sich jetzt „Erste Lebensfeuerregion der Welt“ – Urlaub nach Maß

Neue touristische Wege im Kleinwalsertal: Erst wird das „Lebensfeuer“ gemessen, dann werden die Urlaubstage geplant – ganz individuell und auf die körperliche Verfassung des Gastes zugeschnitten.

HUBERT KALTENBACH

„Kleinwalsertal – erste Lebensfeuerregion der Welt.“ Die Prospekte der österreichischen Ferienregion werben jetzt mit diesem Superlativ. Lebensfeuer? Werden die Gäste im Kleinwalsertal, das zum Bundesland Vorarlberg gehört, künftig von einem Schamanen empfangen oder handelt es sich hier um alpenländische Lagerfeuerromantik? Tatsächlich gehen die Touristiker des Tals einen ganz neuen Weg. Sie wollen mit einem einzigartigen Gesundheitskonzept ihren Gästen den für sie passenden Erholungsurlaub anbieten. Zuvor allerdings muss deren „Lebensfeuer“ gemessen werden. Denn nicht jeder Gast, der schon am ersten Tag eine schweißtreibende Wanderung auf den Hohen Ifen (2230 m) oder die Kanzelwand (2058 m) plant, bringt die nötige körperliche und psychische Verfassung mit, auch wenn er sich persönlich recht rüstig fühlen mag.

Der Schlüssel zum Lebensfeuer ist ein winziges Gerät, halb so groß wie eine Streichholzschachtel, flach und etwa 16 Gramm schwer. Es wird mit zwei Klebe-Elektroden an der Brust befestigt und 24 Stunden getragen – außer im Wasser. Es lässt sich problemlos montieren und bedienen. Sobald es aktiviert ist, misst es präzise die Abstände zwischen zwei Herzschlägen (die so genannte Herzratenvariabilität – HRV). Das Herz schlägt zwar ununterbrochen, jedoch nicht stets im selben Takt. Es reagiert nämlich unmittelbar auf äußere Einflüsse und innere Signale. Während eines Tages schlägt ein Herz rund 100.000 mal.

Bei Fritz W. (62 – Name der Redaktion bekannt) waren es genau 100.127 Herzschläge, wie die Auswertung ergab, nachdem er sich das Gerät schon vor seinem Urlaub hatte nach Hause schicken lassen und während eines ganz normalen Arbeitstages getragen hatte. Das kleine EKG-Gerät misst – so die Aussage – die körperliche, geistige, emotionale und soziale Befindlichkeit der Testperson so präzise, dass sich



Wanderführerin Daniela Schwendiger legt Wert auf ein stetiges Bergaufgehen. Zu schnelle Aufstiege lehnt sie ab. Der erste Pause gibt es erst nach einer Stunde: „Dann ist der Körper warmgelaufen.“ Das Foto zeigt sie auf der aktivierenden Tour „Befreie Dich“ hoch zur Kanzelwand (2058 m). Foto: Hubert Kaltenbach

aus der Auswertung Antworten auf Fragen ergeben wie: Bewege ich mit genug oder zu viel? Ernähre ich mich richtig? Ist mein Schlaf erholsam? Wie sehr darf ich meinen Körper belasten? Bin ich im Alltag häufig gestresst? Fragen, die auch für die richtige Gestaltung eines Urlaubs ausschlaggebend sind. Da die bildliche Darstellung des Ergebnisses mit gelb-roten Farben einer feuerähnlichen Grafik gleicht, ist der Begriff Lebensfeuer entstanden. Die Messmethode und der Begriff gehen auf den Arzt Alfred Lohninger zurück, Gründer und ärztlicher Leiter der Autonom Health Gesundheitsbildung GmbH in Wien, der die Diagnostik- und Beratungsmethode entwickelt hat.

Am ersten Urlaubstag sitzt Fritz W. mit Sandra Janser, Marketingleiterin bei Kleinwalsertal Tourismus, im Hotel Sonnenburg in Riezern-Außerschwende am Tisch. Sie ist außerdem eine von derzeit zehn ausgebildeten Lebensfeuer-Professionals im Tal, die in einem persönlichen Gespräch die Messergebnisse auswerten und Ratschläge erteilen dürfen. Vor Fritz W. liegen 15 Blätter Papier. Auf den ersten beiden flämmeln nicht allzu stark rote und gelbe Flammen nach oben. Er ist etwas enttäuscht. Im Prospekt waren deutlich feurigere Darstellungen von Probanden abgebildet, aber auch noch schlechtere. Sandra Janser beruhigt. „Ihre mittlere Herzrate am Tag, inklusive Sportphase, liegt bei 73,3 Schlägen pro Minute in einem sehr guten Bereich.“ Janser lobt seine körperliche Fitness. Stellt fest, dass diese sogar durch passen-

des körperliches Training mit entsprechenden Entspannungsphasen und der richtigen Atemtechnik durchaus noch ausgebaut werden könne. Sie schlägt vor, während des Sportes – auch zuhause – in kurzen Übungsphasen die durchaus vorhandenen Leistungsreserven auszureizen. „Treiben Sie ihren Puls hin und wieder ruhig ein wenig höher.“

Fritz W. fühlt sich ein bisschen wie in einer Arztpraxis, wäre da nicht der freundliche Gastrum mit Blick auf den grünen Garten. Seite für Seite geht die Lebensfeuer-Professionals die Messanalyse durch. Heraus kommt auch, dass Fritz W.s Schlafdauer „ein wenig zu kurz ist“. Janser schlägt vor, früher schlafen zu gehen oder wenn möglich, „ein

wenig länger zu schlafen“. Tagsüber während der Arbeit fehlten darüber hinaus nötige Erholungsphasen – „hier sind die Werte im Keller“ –, worunter die Arbeitsproduktivität leide. Power Nappings, ein kurzes Mittagsschlafchen, am Arbeitsplatz würden helfen. Dies ist aber nicht möglich. Janser rät dennoch, zwischendurch kurze Pausen einzulegen, viel Wasser zu trinken, und wenn möglich, an der frischen Luft Atemübungen zu machen.

Doch Fritz W. hat erst mal drei Ferientage vor sich. Die will er genießen und seiner individuellen Gesamtkonstitution entsprechend optimal nutzen. Hierzu wurde gezielt Wander- und Entspannungsprogramm geschaffen, um den Gäs-

ten nach der Lebensfeuer-Messung ein ihren Erfordernissen entsprechendes Urlaubsprogramm anbieten zu können. Unter „Walser Omgang“ sind acht Wanderstrecken mit drei unterschiedlichen Niveaus angelegt worden. So fordern „aktivierende Wege“ das Herz-Kreislauf-System und sind entsprechend in der Gipfelage angelegt. Regenerierende Wege liegen in Tallage und Wege in mittlerer Höhe ermutigen den Gast zum entspannten Wandern.

Sandra Janser empfiehlt Fritz W. am Nachmittag als Einstieg die regenerierende Halbtagesstour „Finde deinen Weg“ im Tal. Gegen Abend rät sie – auch für die weiteren Tage – das Angebot „progressive Muskelentspannung nach Jakobson wahr-

„Walser Omgang“ mit acht Wanderwegen

zunehmen. Am nächsten Tag spreche seiner guten körperlichen Konstitution wegen nichts gegen die aktivierende Wanderung „Befreie Dich“ hoch zur Kanzelwand (2058 m). Wer möchte, kann sämtliche Touren auch mit einem Bergführer machen. Am nächsten Tag gebigt sich Fritz W. in die Obhut von Wanderführerin Daniela Schwendiger, die nicht nur das richtige Tempo einschlägt und die nötigen Pausen einbaut, sondern über die heimische Flora und Fauna einiges zu erzählen weiß.

„Unser Ziel ist es, dass der Gast seinen Alltag hinter sich lässt, Energie tankt und vor allem seinen persönlichen Rhythmus wieder findet“, sagt Anne Riedler, Geschäftsführerin von Kleinwalsertal Tourismus. Nach drei Tagen fühlt sich Fritz W. neu aufgestellt und angeregt, aktivierende und regenerierende Ideen im Beruf und in der Freizeit bewusster einzubringen: „Mir ist durch die Messung klar geworden, dass ich meine Kräfte anders einteilen sollte. Das Lebensfeuer in mir hat neue Nahrung bekommen.“

Balance zwischen aktiven und erholsamen Phasen

Bislang bieten sechs Häuser mit Professionals direkt im Haus Lebensfeuer-Messungen an. Sechs weitere Häuser arbeiten mit Professionals zusammen. Ein Messung allein kostet 180 Euro. Empfehlenswert ist, eine Pauschale zu buchen. Beispielsweise kostet eine Pauschale in einem Vier-Sterne-Hotel ab drei Nächten im Doppelzimmer mit Frühstück inklusive Messung ab 364,50 Euro.

Die Lebensfeuer-Messung gilt als eine medizinisch fundierte Methode, die sich aus dem Hochleistungssport entwickelt hat. Dort wurde festge-



Klein und leicht, das Messgerät

stellt, dass viele Sportler trotz intensiven Trainingseinheiten keine besseren Ergebnisse erzielten. Der Grund, sie trainierten zur falschen Zeit, hielten keine Balance zwischen aktiven und regenerierenden Phasen.

Die Messung der Herzratenva-

riabilität kann im Urlaub oder schon zuhause vorgenommen werden. Wer sich das Gerät per Post zuschicken lässt, gewinnt Urlaubszeit, da gleich nach der Ankunft das Beratungsgespräch stattfinden kann.

Hoteliers-Chefin im Dreisternehaus „Sonnenburg“, Heike Wohlgenannt, selbst Lebensfeuer-Professional, hat ihren Angeboten teilzunehmen. Das Ergebnis: Die Dienstpläne wurden komplett geändert, vor allem wurden mehr regenerierende Pausen eingebaut. Heike Wohlgenannt: „Das Arbeits-

klima und die Berufszufriedenheit hat sich stark verbessert.“

Entspannungstrainerin Anke Krohm, ebenfalls Lebensfeuer-Professional, bietet u.a. Muskelentspannungstechniken nach Edmund Jakobson an, eine besondere Methode, um Stress abzubauen. Im Übrigen haben die Hotels neben Wellness ebenfalls Entspannungsangebote im Programm.

Info Kleinwalsertal Tourismus, Walsertalstraße 264, A-6992 Hirschegg, ☎ 0043/551751140 www.kleinwalsertal.com www.walser-omgang.com

INTERVIEW

Wie belastbar ist der Mensch?

Das Kleinwalsertal will mit „Lebensfeuer“ den Tourismus aufwerten. Dies betont Anne Riedler, Geschäftsführerin von Kleinwalsertal Tourismus.

HUBERT KALTENBACH

Wie wissenschaftlich abgesichert ist die Herzratenmessung – die Messung des Lebensfeuers?

ANNE RIEDLER: Das ist eine wissenschaftlich abgesicherte Methode, die auch in der Medizin angewandt wird. Bei uns kommt noch das Coaching-Gespräch mit den Lebensfeuer-Professionals dazu. Da ja bei der Messung die Pausen zwischen zwei Pulsschlägen gemessen werden, lässt sich sehr klar ableiten, wie variabel Menschen auf unterschiedliche Situationen reagieren. Beispielsweise ändert sich die Herzratenvariabilität je nach Gefühlszustand und körperlicher Anstrengung. Freude, Trauer, Stress oder Sport führen zu unterschiedlichen Ergebnissen.

Warum sollen sich Touristen einer Lebensfeuer-Messung unterziehen?

RIEDLER: Die Messung ist für diejenigen gedacht, die sich optimal erholen wollen. Aufgrund der Ergebnisse können die Lebensfeuer-Professionals im Coaching-Gespräch den Gästen einen für sie passenden



Die Messung der Herzraten basiert auf einer wissenschaftlichen Methode: Anne Riedler

Urlaubsablauf vorschlagen. Je länger der Urlaub, eine Woche sollte es mindestens sein, desto bessere Erholungsergebnisse lassen sich erzielen. Unser Ziel ist es, dass der Urlauber seine Eindrücke und neuen Verhaltensweisen auch zuhause weiterleben kann. Das Lebensfeuer soll nachhaltig wirken.

Schreckt der Preis von 180 Euro nicht viele Gäste ab?

RIEDLER: Das ist kein Problem. Letztlich machen es diejenigen, die einen großen Wert auf ihre Gesundheit legen.

Wird das neue Urlaubsprodukt „Lebensfeuer“ den Tourismus im Kleinwalsertal verändern?

RIEDLER: Wir wollen zeigen, dass wir mehr zu bieten haben als andere. Die Konkurrenz im Tourismus wird härter. Mit dem neuen Produkt folgen wir einem gesellschaftlichen Trend, denn Gesundheit spielt heute eine immer größere Rolle. Der Tourismus muss auf derartige Veränderungen reagieren. Wir haben hierzu eine einzigartige Antwort. Das Lebensfeuer verschafft uns außerdem ein Alleinstellungsmerkmal.

NAHZIELE

Ruderregatta in Bad Waldsee

Zur großen Wettkampfarena für Ruderer wird der Stadtsee im oberschwäbischen Bad Waldsee an diesem Wochenende, 22./23. September. Knapp 100 Rennen stehen auf dem Programm. Die traditionelle Kurzstrecke wird am Samstag auf die „neue Sprintdistanz“ von 350 Meter verkürzt, sonntags wird wie bisher über 500 Meter gerudert. Im Einer, Zweier, Vierer und Achter gehen Ruderer aller Altersklassen an den Start. Über 500 Aktive aus ganz Deutschland der Schweiz und Österreich werden zur 50. Kurzstreckenregatta, einer der größten Ruderwettkämpfe Süddeutschlands, erwartet. Parallel findet an beiden Tagen ein Künstlermarkt im Entenmoos, dem traditionsreichen Handwerker- und Künstlerquartier in der Altstadt, statt. Dabei können die Besucher den Künstlern über die Schulter schauen – aus Glas, Holz, Stein oder Leder werden Unikate hergestellt.