



Thermenregion Bad Waltersdorf: Neueste Studie: Bad Waltersdorfer Heilwasser wirkt gegen Burnout

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 17 Jun 2011 - 12:20

Erstmals wissenschaftlich belegt, dass Thermalwasser auf Stress eine extrem positive Wirkung hat

Brände hat man seit jeher mit Wasser gelöscht. Das lag und liegt in der Natur der Sache. Darauf sollten wir uns bei der zunehmenden "Modekrankheit" Burnout besinnen. Burnout heißt nichts anderes als Ausbrennen - und genau diesen Brand können wir mit Wasser löschen. Aber natürlich nicht mit irgendeinem Wasser. Dazu braucht es schon ein spezielles Wasser, wie es das Heilwasser in der oststeirischen Thermenregion Bad Waltersdorf im Herzen von Österreich ist.

Das Wasser und seine Wirkung

Wasser ist natürlich nicht gleich Wasser. Selbst und vor allem nicht in Thermen. Sobald Wasser mit über 20° aus der Erde kommt, ist es Thermalwasser, hat aber ansonsten noch keine zwingende Wirkung. Etwas besser ist da schon das mineralisierte Thermalwasser, das zumindest - wie der Name schon sagt -, zusätzlich über Mineralien verfügt. Das absolute Non plus ultra unter den Wassern ist aber das Heilwasser, dessen heilende Prozesse im Laufe der Jahre mit zahlreichen Studien belegt werden muss. Bereits seit 1982 ist dem besonderen Thermalwasser von Bad Waltersdorf Heilkraft beglaubigt. Diese begründet sich auf vier Effekten:

1. Thermischer Effekt - das Wasser kommt mit einer Temperatur von rund 60° aus 1200 m Tiefe. Die Ergiebigkeit von 22 Liter pro Sekunde garantiert dabei größte Frische.
 2. Physikalischer Effekt - durch das Wasser wird das eigene Körpergewicht auf ein Drittel reduziert, wodurch für Bänder und Sehnen eine Zug- statt der Druckwirkung entsteht. So können zum Beispiel unterversorgte Bandscheiben viel besser ernährt werden.
 3. Chemischer Effekt - der Austausch von Mineralien, also die Grundstoffe unserer Zellen, erfolgt über die Haut. Je nach Mangel oder Überschuss werden Natrium, Magnesium, Kalzium oder Eisen aufgenommen oder abgegeben.
 4. Entgiftender Effekt - durch den extrem hohen PH-Wert von 7,9 ist dieses Heilwasser das natürlichste Entsäuerungsmittel das es gibt. Es bewahrt uns also nicht nur im wahrsten Sinne des Wortes davor "sauer" zu sein, es wirkt dadurch auch stark gegen Entzündungen.
- Da es aber nichts Neues ist, dass das Heilwasser von Bad Waltersdorf gut ist gegen Rheuma, zur Stärkung der Abwehrkräfte, Schmerzstillung, für Muskelaufbau, Hautstraffung, Erkrankungen der Atemorgane, Stoffwechselkrankheiten und vieles mehr, wollten sich die Verantwortlichen der steirischen Gemeinde auf diesen Lorbeeren nicht ausruhen. Da es in der modernen Gesellschaft auch immer mehr "moderne" Krankheiten gibt, wurden die Studien weitergeführt, wobei man sensationelle Ergebnisse erreichte.

Burnout einfach weg baden

Burnout ist mehr als eine Zeiterscheinung. Zumindest für jene, die von diesem Ausbrennen betroffen sind, und derer werden es immer mehr. Der Zustand seelischer, geistiger und körperlicher Erschöpfung kann sehr hohe Ausmaße annehmen. Eine ebenso natürliche wie zielführende und angenehme Maßnahme ist das Baden in Heilwasser, wie es in Bad Waltersdorf vorkommt. In einer klinischen Studie wurden mehrere Methoden zur Burnoutprävention und -behandlung anhand des Cortisolgehalts (Stresshormon) im Speichel getestet.

Baden in gewöhnlichem Wasser, Muskelentspannung nach Jacobson und Ruhen/ Schlafen in einem verdunkelten Raum senkten den Stressfaktor bis zu 25 Prozent. Das Baden in Heilwasser hingegen senkte den Stressfaktor um mehr als 30 Prozent. Damit wurde weltweit erstmals wissenschaftlich belegt, dass Thermalwasser auf Stress eine extrem positive Wirkung hat. Ähnlich gute Werte wurden bei den Tests in Bezug auf Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten erzielt.



Exklusive Wasserangebote in der Thermenregion Bad Waltersdorf

Gleich zwei Thermen und fünf Thermenhotels, deren exklusiv für Hausgäste reservierte Wellnesslandschaften mit dem wertvollen Wasser versorgt werden, kann man rund um Bad Waltersdorf finden. Die Heiltherme Bad Waltersdorf, die 2009 den Titel "Beste Therme Europas" verliehen bekam, eignet sich bestens für (Tages-)Gäste, die Erholung und Entspannung suchen und viel Wert auf Gesundheit legen. Die H2O Erlebnistherme in Sebersdorf zieht Familien und Jugendliche an, die Action, Abenteuer und Spannung erwarten. Zu den erstklassigen Vier- und Fünf- Sterne-Hotels zählen das mehrfach ausgezeichnete Hotel & Spa Der Steirerhof***** Bad Waltersdorf, das Hotel Thermenhof Paierl****Superior, das Quellenhotel & Spa**** Heiltherme Bad Waltersdorf, das Bio-Thermen-Hotel Wilfinger**** sowie das direkt am Golfplatz gelegene Falkensteiner Hotel & Spa Bad Waltersdorf****Superior.

Hier einige Angebote vom Luxus-Hotel bis zur Privatpension:

Steirerhof Vitalpaket

Hotel & Spa Der Steirerhof 5*****, www.dersteirerhof.at [1]

gültig von 09.01.2011 - 20.12.2011 (Anreise So - Do)

ab EUR 756,- pro Person

Leistungen:

4 Übernachtungen inkl. der erweiterten Wohlfühl-Halbpension und allen Steirerhof-Verwöhnleistungen sowie

1 Biofeedback (40 min.)

2 individueller Personal Coach (je 30 min.)

1 Shiatsu (80 min.)

1 Moorpäckung (30 min.)

~~~~~

#### Sonne für die Seele

Thermenhof Paierl 4\*\*\*\*Superior, [www.thermenhof.at](http://www.thermenhof.at) [2]

gültig von 01.05.2011 - 02.10.2011

ab EUR 306,00 pro Person

#### Leistungen:

3 oder 4 Nächte inklusive Paierl's Gourmet Vollpension - vom Anreisetag ab 14 Uhr bis zum Abreisetag um 11 Uhr, Nachmittagsjause, Abend Diner, Frühstücksbuffet, Mittagsbuffet, alle alkoholfreien Getränke (ausgenommen an der Bar)

\* hausgeigene Thermal- und Saunawelt

\* tägliches Aktivprogramm

\* 1 Effekt Gesichtsbehandlung für frisches Aussehen (45 Min.)

\* 1 Flasche gesunden Apfelsaft aus der Region bei der Abreise

Anreisetage: Sonntag (für 4 Nächte/ 5 Tage) oder Donnerstag (für 3 Nächte/ 4 Tage)

~~~~~



Romantik²

Falkensteiner Hotel & Spa 4****Superior, www.badwaltersdorf.falkensteiner.com [3]

gültig von 15.11.2010 - 21.12.2011

ab EUR 225,00 pro Person

Leistungen:

- * 3 Tage / 2 Nächte inklusive Falkensteiner-Halbpension (zahlreiche Falkensteiner-Zusatzleistungen inklusive)
 - * 1 x Romantik Private Spa Suite für 50 min (mit Whirlpool oder Wasserbett)
 - * inklusive Abgaben
- ~~~~~

Echt Steirisch

Quellenhotel & Spa 4****, www.heiltherme.at [4]

gültig von 13.01.2011 - 23.12.2011

ab EUR 239,00 pro Person

Leistungen:

- * 3 Tage / 2 Nächte mit regionaler Verwöhn-Halbpension
 - * "Quellenoase" - eigene Therme nur für Hotelgäste
 - * Täglicher Eintritt in die direkt angeschlossene Heiltherme Bad Waltersdorf
 - * Bademantel, Badetuch und Badetasche für den Aufenthalt
 - * Mehrmals wöchentlich Live Musik
 - * 1 Magische 8 - Rückenmassage mit Kürbisöl oder 1 Specksteinmassage mit Honig-Kräuteröl
- ~~~~~

Biodorf Genussradeln

Thermal Biodorf Wilfinger, www.wilfinger-hotels.at [5]

gültig von 12.05.2011 - 30.09.2011

ab EUR 199,00 pro Person App. Typ D I (36 m² + 4 m² Balkon - 2er-Belegung)

Leistungen:

- * 3 Nächte (Do-So) oder 4 Nächte (So-Do)
- * Buffet-Frühstück mit Bio-Ecke
- * Eintauchen und wohlfühlen in der hauseigenen Therme & Saunalandschaft mit Thermal-Panoramapool, Sportbecken, kristallklarem Meerwasserpool, herrlicher Liegewiese uvm.
- * Bademantel & Badetücher während Ihres Aufenthaltes
- * Betriebskosten & Endreinigung
- * Leihfahrrad (oder E-Bike) während Ihres Aufenthaltes



- * 1 "Genussradeln Karte" des Steirischen Thermenlandes und der Thermenregion Bad Waltersdorf
- * 1 x tägl. ein gesunder Snack-Bag für unterwegs mit steir. Mineralwasser und Obst
- * Genuss-GUTSCHEIN für eine herzhaftes Brettljause inkl. 1/8 l steir. Tröpferl in einem urigen Buschenschank

~~~~~

Alle meine Entlein

H?O Erlebnis - Therme, Hoteltherme, [www.hoteltherme.at](http://www.hoteltherme.at) [6]

gültig von 11.01.2011 - 06.01.2012

Gesamtpreis EUR 149,00

Leistungen:

- \* reichhaltiges Frühstücksbuffet und Abendbuffet mit alkoholfreien Tischgetränken (ausgenommen Heißgetränke)
- \* Eintritt in die Erlebnis-Therme für Mama, Papa und ein Kind oder Oma, Opa und ein Kind (0 - 4,9 Jahre im Zimmer der Erwachsenen)
- \* 1 x Entchen-Badeset mit Bademantel
- \* Familien- und Animationsprogramm im Funny Kids Club
- \* 1 x H2O Zotter Schokolade als süße Erinnerung für zu Hause

ab 2 Nächten für 3 Pers./Nacht EUR 169,-

ab 4 Nächten für 3 Pers./Nacht EUR 149,-

Preis zzgl. Tourismusabgabe EUR 1,65/Erw. & Nacht,  
weitere Kinder lt. Preisliste; tägliche Anreise möglich

~~~~~

Sommerduett

Thermenregion Bad Waltersdorf

Privatpension 3***/4****, Hotel Garni 3***/4****

Gültig bis 15.09.2011

ab EUR 86,00 pro Person

Leistungen:

- * 3 Tage/2 Nächte inklusive reichhaltigem Frühstück in einer Privatpension oder Hotel Garni
- * 1 Tagesthermeneintritt in die Heiltherme Bad Waltersdorf ohne Sauna
- * 1 Euro 10,- Bad Waltersdorf Wertgutschein: einzulösen in über 70 Betrieben in der Region
- * 1 Buschenschankbesuch mit einer Steirischen Brettljause und 1/4l Saft- oder Weinmischgetränk
- * 1/4l Steirisches Kürbiskernöl für zu Hause
- * inkl. aller Abgaben



Preis pro Person im Doppelzimmer inkl. Kur- und Nächtigungsabgabe:

Privatzimmer*** EUR 86,00

Privatzimmer**** EUR 92,00

Hotel Garni*** EUR 98,00

Hotel Garni**** EUR 104,00

Einzelzimmerzuschlag EUR 6,00 pro Nacht

Kontakt und Buchung für alle Angebote:

Infobüro Bad Waltersdorf

Hauptplatz 90, 8271 Bad Waltersdorf

Tel: +43 (0) 3333 3150, Fax: +43 (0) 3333 3150 15

info@badwaltersdorf.com [7], www.badwaltersdorf.com [8]

Die komplette Pressemitteilung sowie Fotos in Druckqualität zum honorarfreien Download finden Sie hier.

Allgemeine Information über die Thermenregion Bad Waltersdorf:

Die Thermenregion Bad Waltersdorf ist ein werbegemeinschaftlicher Zusammenschluss der oststeirischen Tourismusorte Bad Waltersdorf, Sebersdorf, St. Magdalena am Lemberg und Auffen-Großhart und gehört zu den nächtigungsstärksten und tourismusintensivsten Destinationen in der Steiermark. Bad Waltersdorf, im Herzen Österreichs gelegen, bietet die optimalen Voraussetzungen für einen Urlaub mit Entspannung und Erholung in der Oststeiermark. Hier kann man herrlich im warmen Thermalwasser der Heiltherme relaxen, sich im Styrian Spa mit diversen Behandlungen und Massagen verwöhnen lassen und während ausgedehnter Spaziergänge oder bei anderen sportlichen Aktivitäten die sanfte Hügellandschaft genießen. Abenteuer und Spaß bietet Kindern und Jugendlichen die H2O Therme Sebersdorf. Beim Essen können Gäste zwischen typisch steirischen Spezialitäten in urigen Buschenschenken und nationalen oder internationalen Gerichten im Haubenrestaurant oder einem der unzähligen Gaststätten oder Dorfgasthäusern wählen. Ob Radfahren, Wandern, Tennis oder Golf auf der 18-Loch-Anlage - das oststeirische Bad Waltersdorf lässt kaum Wünsche für Bewegungshungrige offen. Ein unvergessliches Erlebnis ist auch eine Ballonfahrt, um die wunderschöne Landschaft der Thermenregion aus der Vogelperspektive zu betrachten. Die Palette an Unterkünften reicht von Top-Wellnesshotels bis hin zu Privatpensionen und einem Campingplatz.

Mehr Information finden Sie unter www.badwaltersdorf.com [8]

Information und Buchung:

Tourismusverband Bad Waltersdorf

Hauptplatz 90

8271 Bad Waltersdorf

Tel. +43 (3333) /3150

www.badwaltersdorf.com [8]

Presse-Rückfragen:

PR Plus GmbH, Charlotte Rettenbacher-Ludwig

Tel.: +43 (01) /9141744-0, Fax: +43 (0)1 /9141744-22

Email: curl@prplus.at [9], Presstext- und Fotoarchiv: www.prplus.at [10]

PR Plus erfüllt den internationalen Qualitätsstandard CMS,
Consultancy Management Standard der ICCO.



Kommunikation ist ein entscheidender Erfolgsfaktor!

PR Plus - PR & Krisen PR & Event-Marketing & Lobbying für Tourismus und andere Branchen

Charlotte Rettenbacher-Ludwig

Guldengasse 11A

1140 Wien

office@prplus.at [11]

01-914 17 44

<http://www.prplus.at> [10]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:25): <http://medkom24.eu/node/14365>

Links:

[1] <http://www.dersteirerhof.at>

[2] <http://www.thermenhof.at>

[3] <http://www.badwaltersdorf.falkensteiner.com>

[4] <http://www.heiltherme.at>

[5] <http://www.wilfinger-hotels.at>

[6] <http://www.hoteltherme.at>

[7] <mailto:info@badwaltersdorf.com>

[8] <http://www.badwaltersdorf.com>

[9] <mailto:crl@prplus.at>

[10] <http://www.prplus.at>

[11] <mailto:office@prplus.at>