

# Happy HEALTH

REDAKTION: Betina Petschauer  
 FOTOS: Harald Steiner,  
 Wolfgang Hummer, Höflehner

Unsere Redakteurin durfte ein Health Care Retreat im Natur- und Wellnesshotel Höflehner in der Region Schladming-Dachstein besuchen. Im brandneuen Yogahaus hat sie die Top 5 Gesundheitstipps des Expert:innenteams erfahren.



## 1 BECKENBODEN NICHT VERGESSEN

Er ist immer noch ein Tabuthema, aber der (männliche wie weibliche) Beckenboden sollte nicht vernachlässigt werden. Dafür muss man aber nicht unbedingt Übungen machen, im Gegenteil, bei vielen ist der Beckenboden ständig zu angespannt. Für Frauen wird daher empfohlen, beim Aufstehen aus einer sitzenden Position oder bei längerem Stehen ein Bein weiter vorne zu positionieren, weil das den Beckenboden entspannt. Beim Toilettengang sollte man nicht zu viel Druck anwenden, sondern die Blase eher plätschernd entleeren.



## 2 AUF DEN EIGENEN KÖRPER HÖREN

Es empfiehlt sich, in sich hineinzuhören und sich zu fragen: Bin ich durstig, bin ich satt, brauche ich meine Ruhe? Auch beim Training und beim Yoga sollte man nicht über seine eigenen Grenzen gehen – vielleicht um anderen etwas zu beweisen –, denn sonst drohen Verletzungen. Regelmäßiges Training mit dem eigenen Körpergewicht führt auch ohne Übertreibung zum Ziel.

## 3 IM HIER UND JETZT LEBEN

Im Moment sein – das fällt vielen schwer. Aber auch wenn man meint, dass man es meistens schafft, kann man sich fragen: Sitze ich wirklich ganz entspannt beim Abendessen oder bin ich in Gedanken schon bei den Terminen des nächsten Tages? Wer mit dem Fokus auf den Moment noch Probleme hat, sollte allerdings nicht zu streng mit sich sein und die Situation nicht bewerten, sondern stetig daran arbeiten.

## 4 SAUNEN BESUCHEN

Regelmäßige Saunagänge (im besten Falle 2- bis 3-mal pro Woche) verbessern die Durchblutung, fördern die Herzgesundheit, senken den Blutdruck und haben positive Auswirkungen auf die Atemwege. Leider hat nicht jede:r eine Sauna zu Hause, aber einige Fitnessstudios bieten mittlerweile diese Zusatzleistung. Wichtig ist, nach dem Schwitzen nicht sofort kalt zu duschen oder ins kalte Becken einzutauchen, sondern erst an der kalten Luft etwas abzukühlen, damit der Wechsel nicht zu extrem ist.

## 5 SICH EINE AUFGABE SUCHEN

Einige der ältesten Menschen der Welt leben in Japan. Studien haben gezeigt, dass das auch daran liegt, dass Japaner:innen sich Lebensaufgaben suchen. „Ikigai“ heißt das Konzept, das „Grund des Seins“ bedeutet. Es bedeutet, in alltäglichen Aktivitäten Sinn und Freude zu finden.

*Die Pressereise ins Natur- und Wellnesshotel Höflehner erfolgte auf die freundliche Einladung der Familie Höflehner und wurde von Andrea Sajben M.A.S. Marketing-Consulting organisiert.*