



Im Hotel «La Val» in Brigels können sich Besucher mit heissen Steinen verwöhnen lassen.

Pressebild

lang noch wenig einbezogener Wellness-Faktor.

Graubünden verfügt wie kein anderer Kanton über eine stattliche Vielzahl an Wellness-Hotels, öffentlichen Bädern und privaten Angeboten. Auch diverse Fitnessstudios bieten Massagen und Saunaräumlichkeiten an. Die Vielfalt reicht von kleinen, oft wunderschön ausgebauten Saunaanlagen bis zu Hotels, die sich komplett auf Wellness spezialisiert haben und dementsprechend abwechslungsreiche Angebote anbieten.

Nicht nur für Gäste aus nah und fern. Gerade Einheimische können dank den Angeboten für die Feriengäste diese Bäder, Saunalandschaften und die Massagevielfalt nutzen und damit die Gesundheit pflegen, genießen, entspannen und neu regeneriert in den Alltag starten.

Die Hotels bilden das Rückgrat der Wellnesskultur in Graubünden. Oft bieten auch kleine Hotels selbst in den entlegensten Tal-

schaften gemütliche, kleine Saunen und Dampfbäder an. Zu einem klassischen Wellness-Angebot in einem Hotel oder Bad gehören Aussen- und Innenbad, Saunalandschaft, Fitnessgeräte, Kosmetik, Massage, begleitendes Fachpersonal und spezielle Fitness-Menüs.

Drei Typen von Wellness

Zur Wahl stehen im allgemeinen drei Typen von Wellness: traditionelles Wellness/Spa, medical Wellness und Wellness. Wellness/Spa bietet Saunalandschaft und Bademöglichkeiten, denn Spa bedeutet Gesundheit durch Wasser, also Bäder und Sprudelthermen in ihrer ganzen Vielfalt.

Der einfache Begriff Wellness bedeutet, dass man eine Saunalandschaft vorfindet, in denen verschiedene Dampfbäder, finnische Saunen und Kräutersaunen zur Verfügung stehen.

Medical Wellness schliesslich beinhaltet medizinische Checks und verschiedene Gesundheitstests. Oft wird ein auf den Besucher abgestimmtes Programm zusammengestellt und die Betreuung wird durch geschulte medizinische Fachmitarbeiter durchgeführt.

Ein Kurzaufenthalt genügt

Nur schon ein Aufenthalt von zwei, drei Stunden in einem Wellnessbereich kann Wunder wirken und lässt einen Kraft und Energie für den Alltag tanken. Die Lebensqualität steigt. Die Lust auf Bewegung, die Freude an der Entdeckung frischer, saisonaler Lebensmittel, die positive Ausstrahlung und die damit verbundene Lebenseinstellung bringen gute und vor allem positive Impulse. Der Alltag wird mit einer neu entdeckten Leichtigkeit gelebt, was sich auch auf die Familie und das Berufsleben positiv auswirkt.



■ DIE AUTORIN

Monika Gartmann arbeitet als Leiterin Bergspa im Hotel «Schweizerhof» auf der Lenzerheide. Sie ist ausgebildete Ernährungsberaterin, Masseurin und Personaltrainerin.

Hebammenbriefkasten



Susanne Roth, Hebamme,
Stv. Leiterin Gebärabteilung/
Hebammenpraxis, beantwortet
Fragen rund ums Thema
Schwangerschaft.

Ich bin im 9. Monat schwanger und habe seit einigen Tagen vor allem abends starke Rückenschmerzen. Könnte Physiotherapie helfen? J. B. aus C.

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in der Schwangerschaft. Bereits zu Beginn der Schwangerschaft führen hormonelle Veränderungen zu einer Lockerung der Gelenke, Bänder und Muskeln. Diese Auflockerung ist nötig, damit das Baby wachsen kann, aber auch, um den Körper auf die Geburt vorzubereiten. Allerdings verringert sich dadurch die Stabilität der Wirbelsäule. Wenn die Schmerzen, wie bei Ihnen, erst gegen Ende der Schwangerschaft auftreten, wird die Wirbelsäule durch das zunehmende Körpergewicht zu stark belastet, die Bänder werden überdehnt und die Muskeln ermüden.

Sie können selbst einiges tun, um diese leichten Rückenschmerzen zu lindern. Vorbeugend hilft ein rückenstärkendes Fitnessstraining wie Gymnastik oder auch Yoga, das die Muskulatur und den Bewegungsapparat auf die zu erwartende erhöhte Belastung vorbereitet. Während der Schwangerschaft ist Schwimmen der ideale Sport, die Schwerelosigkeit im Wasser entlastet den Rücken. Im Alltag gelten die üblichen, rüchkschonenden Regeln: keine hochhakigen Schuhe, bücken mit geradem Rücken und Knie beugen, keine schweren Sachen tragen, beim Sitzen auf eine aufrechte Haltung achten und Position immer wieder ändern, langes Stehen vermeiden sowie regelmässige Bewegung. Es gibt verschiedene Rückenübungen, immer mit dem Ziel, die Rückenmuskulatur zu dehnen. Eine der hilfreichsten Übung ist der «Katzenbuckel» im Vierfüsslerstand. Dabei drücken Sie beim Einatmen Ihren Rücken ins Hohlkreuz und schauen nach vorne, beim Ausatmen machen Sie einen runden Rücken und lassen den Kopf ganz entspannt hängen. Oder Sie legen sich in Seitenlage hin und beugen den Rücken zum Katzenbuckel. Sehr wohltuend und entspannend wirkt Wärme, sei es als Vollbad oder in Form eines Wickels resp. einer Wärmeflasche. Die schönste Art der Entspannung ist sicher eine leichte Massage mit einem warmen, wohlriechenden Öl. Vielleicht entpuppt sich Ihr Partner als wahrer Künstler auf diesem Gebiet? Vielleicht kommt er einmal zu einer Massagetherapeutin mit und lässt sich einige Tipps geben? Sicher aber dürfen Sie sich in diesen letzten beschwerlichen Wochen hin und wieder eine Auszeit gönnen, um vor dem grossen Ereignis Ruhe und Kraft zu tanken.

Haben auch Sie Fragen rund ums Thema Schwangerschaft? Dann schicken Sie ein E-Mail mit Betreff «Hebammenbriefkasten» an hebammenbriefkasten@ksgr.ch. Eine Auswahl der gestellten Fragen erscheint anonym in der Büwo-Ausgabe vom 25. Mai – beantwortet werden aber alle eingegangenen Mails.

 **Kantonsspital**
Graubünden