

KOMMENTAR

von Pascal Brückmann



Wenn der TV im Koffer steckt

Die Versuchung ist einfach zu groß. Der flauschige Bademantel oder das blütenweiße Badetuch, viele Gäste packen diese und andere Hotel-Utensilien gerne als Andenken ein. Das ist Diebstahl und für die Hoteliers ein echtes Problem. 95 Prozent aller Hoteliers werden, so das Ergebnis einer Umfrage unter 500 Betrieben, regelmäßig von ihren Gästen bestohlen. Vorzugsweise würden Gegenstände wie Handtücher, Kosmetik, Stifte, Besteck und Geschirr, Slipper, Bademantel, Fernbedienungen, Kissen und Decken, Zeitungen und Kleiderbügel eingesteckt. Doch damit nicht genug. Auf Platz elf der begehrtesten Güter steht demnach das TV-Gerät. Die flachen Bildschirme passen inzwischen ja wunderbar in den Koffer. Ein gewisses handwerkliches Geschick muss man den Dieben schon attestieren, wenn man liest, was darüber hinaus schon so alles geklaut wurde. In einem Hotel in Cardiff versuchte ein Gast einen Zigaretten-Automaten mitzunehmen. Ein Berliner Hotel beklagte sich über den Verlust eines Waschbeckens. Und in einem spanischen Hotel fehlten sogar sämtliche Badarmaturen, der Kopf einer Regendusche, ein Toilettsitz und ein Abflussrohr. Leicht auszudenken, welche Fluchworte der Hotelier da wohl ausgestoßen haben muss.

► Ihre Meinung? Haben Sie im Hotel schon einmal etwas mitgehen lassen? Schreiben Sie an: p.brueckmann@waz.de

POSTFACH

zum Thema „neue Taktik im Handtuchkrieg“

Selbstverständlich ist es eine Frechheit, z. B. auf Kreuzfahrtschiffen, vor einem Tagesausflug eine Liege mit Handtuch zu belegen, damit man nachmittags einen Platz auf dem Sonnendeck hat. Räumkommandos in Sachen Handtuchkrieg sind genau das Richtige gegen rücksichtslose Zeitgenossen. **Helga Renschke**

Als Hotelier würde ich sämtliche Handtücher einkassieren und auf einen Haufen werfen. **Helga Lux**

Wo das Lebensfeuer brennt

Im Kleinwalsertal können Urlauber ihre Herztöne aufzeichnen lassen. Seppi Neuhauser weiß, was sie verraten können. Von Christian Leetz

Das Kleinwalsertal präsentiert sich als erste Lebensfeuerregion der Welt. Urlauber können dort 24 Stunden lang ihre Herztöne aufzeichnen lassen, anschließend werten Experten das Ergebnis aus. Heraus kommt teils Erstaunliches: das tatsächliche biologische Alter etwa. Unser Autor hat den Test gemacht und anschließend mit Seppi Neuhauser, Lebensfeuer Professional, über die richtige Zeit für ein Mittagsschläfchen und Gesundheitstourismus im Tal gesprochen.

Herr Neuhauser, ich bin Ihrer Messung nach heute 27 Jahre alt. In meinem Ausweis steht aber ich sei 34. Was stimmt denn jetzt?

Aus physiologischer Sicht, von der Herzraten-Variabilität und der Herzfrequenz her, kommen Ihre Werte einem 27-Jährigen nah. Ihr biologisches Alter entspricht hinsichtlich der gemessenen Parameter also nicht dem, was in Ihrem Ausweis steht.

Seit wann messen Sie im Kleinwalsertal das Lebensfeuer von Urlaubern?

Vergangenes Jahr im August haben zehn Professionals ihre Ausbildung gemacht. Seit diesem Frühjahr bieten wir Urlaubern an, ihr Lebensfeuer messen zu lassen.

Wie funktioniert so eine Messung genau?

Man bekommt seinen Rekorder vor der Reise zugeschickt und trägt ihn 24 Stunden lang im Alltag. Wichtig ist dann das Aktivitätsprotokoll, das man führen muss. Also wann man arbeitet, Sport treibt oder ausruht. So können wir die Herzaktivität richtig einordnen, auswerten und Schlüsse daraus ziehen. Am ersten Urlaubstag gibt es dann ein ausführliches Gespräch mit einem Lebensfeuer-Experten, der die Ergebnisse genau erklärt.

Und was können Sie aus einer Messung alles ablesen?

Zum einen die Anzahl der Herzschläge. Daran sieht man, wie ökonomisch das Herz-Kreislaufsystem über 24 Stunden arbeitet. Dann messen wir die Durchschnittsfrequenz für die Tag- und Nachtphase. Hieran erkennt man, wie gut oder



Bei Seppi Neuhauser brennt das Lebensfeuer. Er ist Professional und im Kleinwalsertal zuhause.

FOTO: TV

schlecht ein Körper herunterfährt, wie gut derjenige also nachts schläft und folglich regeneriert. Und anhand der Variabilität kann man ableiten, ob jemand belastbar oder gesundheitlich angeschlagen ist. Das Herz verrät sehr viel. Sogar ob jemand Burn out gefährdet ist.

Wer wertet denn aus? Ärzte?

Der Erfinder ist Dr. Lohinger aus Wien, ein Allgemeinmediziner, der sich aber auch stark mit alternativer Medizin auskennt. Er hat zehn Professionals wie mich ausgebildet. Wir wiederum nutzen für die Auswertung eine speziell entwickelte Online-Software, bei der im Hintergrund Internisten, Kardiologen und Neurologen angeschlossen sind, die sich bei Bedarf einklinken. So bekommen wir ein individuelles Ergebnis. Man muss aber auch sagen, dass es bei der Herzraten-Variabilitätsmessung nicht viele Referenzwerte gibt. Man braucht viel Erfahrung, um das richtig zu deuten.

Mein Hausarzt würde also das ein oder andere vielleicht als Spinnerei abtun?

Genau das haben wir uns auch schon gefragt und mit fünf niedergelassenen Ärzten im Kleinwalsertal über das Lebensfeuer und die Messung diskutiert. Das Ergebnis war sehr positiv! Wir stellen ja auch keine medizinischen Diagnosen, sondern zeigen einfach Ergebnisse. Zwar geben wir Empfehlungen, wie man besser entspannt oder seine Leistung abrufft. Aber wenn Auffälligkeiten beim Herzschlag zu sehen sind, übergeben wir sofort an die niedergelassenen Ärzte. Es ist also ein Miteinander, eine sinnvolle Ergänzung.

Wie viele Urlauber wurden im Kleinwalsertal schon gemessen?

Rund 200.

Und wenn ein Urlauber sein Ergebnis bekommt, was kann er damit im Kleinwalsertal anfangen?

Wir haben spezielle Wanderwege entwickelt. Neun Wege gibt es, alle setzen andere Impulse, von Regeneration über Balance bis Aktivierung. Für jemanden, der sehr gestresst ist, wäre es fatal, auf eine anstrengende Bergtour mit Gipfelsturm zu gehen. Der Mann oder die

Frau kippen ihnen um. Was meinen Sie, warum die Bergrettung so oft gerufen wird? Weil die Menschen ihre Leistungsfähigkeit oft völlig falsch einschätzen. Wir geben unseren Gästen auf Basis ihrer Messung Empfehlungen wie sie ihren Urlaub ganzheitlich und nachhaltig für ihren Körper verbringen. Die Tipps reichen vom richtigen Wanderweg über Massageanwendungen bis zur passenden Ernährung.

Was nimmt man nach einer Messung mit nach Hause?

Neben dem persönlichen Analysebericht handfeste Tipps, um sich im Alltag besser zu fühlen. Beim einen ist es eine Atemtechnik, die für tiefere Entspannung sorgt. Beim anderen ein konkreter Hinweis auf die für ihn beste Pulsfrequenz beim Ausdauertraining. Das ist sehr individuell. Aber immer nachhaltig.

Lebensfeurmessungen gibt es in zwei Varianten: 129 Euro kostet eine Messung plus Analysebericht, 189 ein ausführliches Gespräch mit einem Professional. www.kleinwalsertal.at

REISE-TV PROGRAMM

Woche 17.09. - 23.09.2012



Mo Am Wattenmeer, 8 Uhr, Arte

Französisch-Guayana, 16.30, 3sat

Di Interrail: Auf Schienen durch Europa, 9.20 Uhr, WDR

Ostpreußens Norden, 15.15 Uhr, NDR

Mi Inseltraum Tahiti, 14 Uhr, 3sat, Vom Allgäu ins Montafon, 18.25 Uhr, Arte

Do Ungarn - Wildnis zwischen Donau und Theiß, 11.30 Uhr, NDR

Eine Reise durchs Memelland, 14.30 Uhr, HR

Fr Zug um Zug: Desert Express & Ice Train, 15.20 Uhr, 3sat

Inseln des Mittelmeeres - Sardinien, 13.15 Uhr, MDR

Sa Weltreisen: Im Nordosten Brasiliens, 16 Uhr, ARD

Fahrt ins Risiko: Highway im Himalaya, 17.15 Uhr, Phoenix

So Ferne Nachbarn: Bhutan, 13.30 Uhr, 3sat

Fernweh - Sikkim, 16.15 Uhr, BR.

KURZ GEMELDET

Island erhält einen neuen Namen

Reykjavik. Island hatte in seiner Geschichte schon viele Namen - jetzt soll das Eiland wieder umbenannt werden. Die Kampagne „Inspired by Iceland“ ist eine Aktion, die von der Regierung, Stadt Reykjavik, Icelandair, Fremdenverkehrsverband und dem Verband für Handel & Gewerbe ins Leben gerufen wurde. Der Name Island, übersetzt: Eisland, würde ein falsches Licht auf die Insel werfen. Im Internet können nun Island-Besucher Namen vorschlagen. Bislang wurden über 10 000 Vorschläge gemacht.

► Weitere Informationen unter www.inspiredbyiceland.com

KONTAKT

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Dann melden Sie sich!

Verantwortlich: Pascal Brückmann
Redaktion: Christian Leetz
E-Mail: reisejournal@waz.de



CUNARD
www.cunard.de/smartpreis




QUEEN MARY 2

BRITISCHE INSELN – NORWEGEN

AB & BIS HAMBURG

12. – 23. MAI 2013

Smart Preis Zweibettkabine innen pro Person schon ab

€ 1.799,-

(Es gelten besondere Buchungskonditionen)

Buchung & Beratung in jedem guten Reisebüro
oder unter der kostenfreien Telefonnummer 00800 180 84 180

AUSLAUFEN
ZUM HAMBURGER
HAIFENGEURTSTAG



Cunard Line - Eine Marke der Carnival plc - Brandenburgerstr. 6-10 - 20095 Hamburg