

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 12: Stress : ein schleichendes Gift?

Rubrik: Blick in die Welt

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 31.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gesundheitszentrum Rickatschwende – nach dem Umbau noch attraktiver

Das Regenerations- und F. X. Mayr-Zentrum in Vorarlberg (Österreich) mit seinen knapp hundert Betten will ein Haus sein, in dem der Gast gepflegt und verwöhnt wird, seine individuellen Wünsche erfüllt werden. Das Hotel, das oberhalb von Dornbirn auf 850 Meter Seehöhe liegt, hat eine zusätzliche Panorama-Etage mit vier neuen Suiten und vier Doppelzimmern bekommen, die Therapieräume wurden verjüngt und erweitert, die Wasserlandschaft neu gestaltet. Denn auf der Rickatschwende spielt das Wasser, das aus eigener Quelle fließt und auch in einem Trinkwasserbecken gefasst ist, eine ganz besondere Rolle. Das neue Therapiewasserbecken mit seiner gleichmässigen Temperatur von 36/37 °C bietet durch grosse Glasscheiben Augenkontakt mit der Natur. Abends, nach Therapieschluss, wird es zum stimulierenden Whirlpool. Die wunderschöne Wasserlandschaft wird durch ein grosszügiges Schwimmbad mit Aussicht ins Grüne sowie ein in Windungen angelegtes Kneipp-Tretbecken vervollständigt. Neu ist «Watsu», eine



Shiatsu-Behandlung im Wasser, begleitet von Unterwassermusik. Umgebaut wurden auch das Dampfbad und die Niedrigtemperatur-Sauna. Neu ist die finnische Blockhaussauna mit Panoramablick und direktem Ausgang auf eine Aussenterrasse mit Duschmöglichkeiten. Die Gäste der Bäderkultur können sich in einen abgeschirmten Ruheraum oder in den neuen offenen Erholungsraum, einem Natursolarium mit Aussicht auf Berge und Bodensee, zurückziehen.

Neben der Fastentherapie nach F. X. Mayr unter Leitung des anerkannten Facharztes Dr. Wolfgang Moosburger, bietet die Rickatschwende allen Freunden wirkungsvoller Fitness- und Wellnesstherapien eine leichte, phantasievolle Küche, die ausschliesslich auf Naturprodukten basiert.

Das Haubenrestaurant «Schwende Stüble» im ältesten Hausteil mit seiner Schindelfassade bietet besondere Gaumenfreuden und Kompositionen hoher Küchenkunst, die auch ausserhalb eines Kuraufenthaltes genossen werden können.

Rauchen und Stress

Rauchende sind vermehrt Stress ausgesetzt. Nach jeder Zigarette verlangt der Körper erneut nach Nikotin, bis die nächste Zigarette Erleichterung verschafft. Der Grund für den Stress liegt im Nikotingehalt des Blutes, der zwischen zwei Zigaretten absackt und zu Entzugserscheinungen wie Nervosität und Gereiztheit führt. In den ersten Tagen nach einem Rauchstopp treten besonders starke Entzugserscheinungen auf. Diese gehen aber nach rund zwei Wochen zurück und verschwinden mit der Zeit, betont die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention.

Vorschau auf die Themen im Januar

Knoblauch: Knolle mit gesunden Zehen

Der Glanz der Natur –
eingefangen in Kristallen

Der Migräne vorbeugen –
mit einem Pflanzenheilmittel

Umweltserie: Erde – Wasser – Feuer – Luft
1. Folge: Der Boden

Psychologie:
Interview mit Peter Schellenbaum