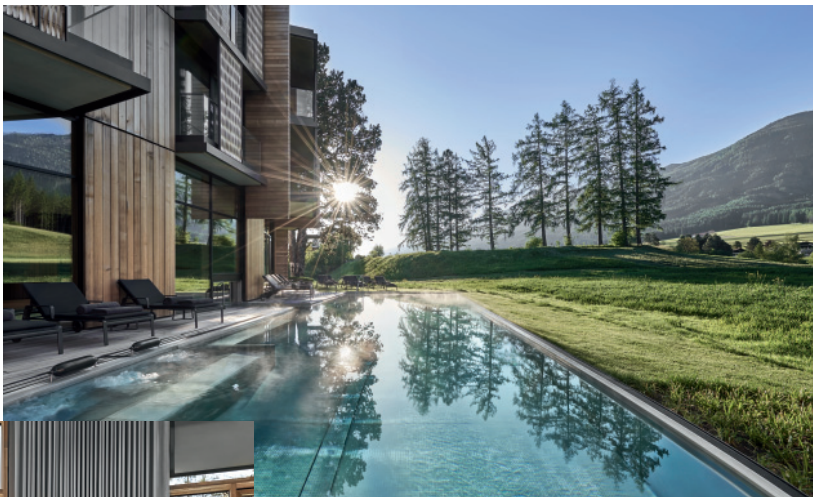


# SPA Wellness für die GESUNDHEIT

Text: Claudia Bette-Wenngatz

*Wer sich heute eine AUSZEIT nimmt, will oft mehr als nur ein Wohlgefühl: MEDIZINISCHE KOMPETENZ ist gefragt. Wir stellen zwei Adressen vor*



Der Blick reicht über die Wiesen der Vor-alpenlandschaft bis hinauf zu den Gipfeln des Karwendelgebirges und bietet damit spektakuläre Natur als Kulisse für eines der besten Destination Spas der Welt: den LANSERHOF LANS bei Innsbruck, der sich seit über 30 Jahren der Regeneration und Prävention verschrieben hat. Seit 2017 hat das wohl be-

kannteste Gesundheitszentrum für moderne F.X.-Mayr-Medizin – mit 70 Prozent Stammgästen! – nach einem 25 Millionen teuren Facelift noch mehr an Attraktivität gewonnen: Neben dem Haupthaus wurde ein ovaler Neubau mit begrünter Dachterrasse, 16 Zimmern und Suiten gestaltet. Zum sogenannten Badehaus gehören außerdem ein beheizter In- und Outdoor-Meerwasserpool sowie eine medizinische Kältekammer,

die man auf bis zu minus 110 Grad kühlen kann. Die dort stattfindende Schmerztherapie ist ebenso innovativ wie die ganzheitlichen Gesundheitsprogramme „Better Sleep“, „Darmgesundheit“ oder „De-Stress“. Nicht nur Designanhänger schätzen das puristisch gestylte, edel-funktionelle Ambiente mit

[lanserhof.com](http://lanserhof.com)  
67 ZIMMER UND SUITEN  
MINDESTAUFENTHALT 7 TAGE. LANS MED BASIC PAKET AB 1.727 EURO P. P. ZZGL. ZIMMER, AB 280 EURO PRO NACHT IM EZ

viel Weiß, gekalkten Eichenböden und Naturmaterialien wie Loden, Kaschmir und Leder. Kein Wunder, dass der Lanserhof Lans vielfach prämiert und letztes Jahr zum achten Mal beim European Health Award als „Best Medical Spa Resort“ ausgezeichnet wurde.

Medizinisches Know-how auf hohem Niveau, stilvolles Ambiente und Location at its best bietet auch das ADLER THERMAE SPA & RELAX RESORT im Herzen der Toskana. Unter dem Motto „Positive Aging“ wurde hier südlich von Siena, im Unesco geschützten Val d’Orcia, ein ganzheitliches Verjüngungskonzept entwickelt. Angewendet werden innovative Geräte zur Zellstimulanz, Bewegungskcoachings und eine Vielzahl von Behandlungen, zum Teil mit der eigenen Naturkosmetikpflegelinie „Adler Spa Tuscany“. Ein Team aus 42 Ärzten und Therapeuten widmet sich in der Hotel-Villa, die in einen aufgelassenen Travertin-Steinbruch hineingebaut wurde, jedem Gast mit individuellen Präventiv- und Diagnostikprogrammen: von der „Adler Man Energybehandlung“ über das „Adler Med Detox“ mit bioelektrischen Check-ups bis hin zum ayurvedischen Stirnguss. Landschaft und Ambiente spielen dabei eine wichtige Rolle. Aus den warmen Thermalbecken, gespeist von heilenden Quellen, die schon die Etrusker zu nutzen wussten, wandert der Blick über Mohn- und Getreidefelder, Weinberge und Zypressenhügel. Wer hier zum Sonnengruß beim Yoga auf die grünen Hügel der Toskana schaut, spürt, wie wichtig das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele für die Gesundheit ist.

[adler-thermae.com](http://adler-thermae.com)  
90 SUPERIOR-ZIMMER UND FAMILY-SUITEN  
TAGESPREISE AB 269 EURO P. P. IM DZ  
7 TAGE AB 1.486 EURO P. P. IM DZ



Im Adler Thermae Spa & Relax Resort wird auf beruhigende Farben und toskanisches Flair gesetzt



Der ovale Neubau des Lanserhofs mit Meerwasserpool und begrünter Dachterrasse. Yoga gehört zum täglichen Bewegungsprogramm



Fotos : Alexander Haiden, PR