

Ein Ort der Ruhe und Entspannung



Die „Fit und Gesund am See“-Gruppe besuchte das Recovery Center in Pfullendorf mit den Mitarbeiterinnen Melanie Brucker, Tanja Böttinger und Flora Strobe (hinten v.l.).

Bilder: Holger Kleinstück

Frieren und regenerieren: Die Teilnehmer besuchten das Recovery Center in Pfullendorf.

Von Holger Kleinstück

Bei minus 85 Grad drei bis vier Minuten ausharren, danach zur Infrarot-Lichtanwendung, sich in einem hochmodernen Sessel massieren und sich zudem exakt vermessen lassen, um einen persönlichen Avatar zu erhalten? Dazu hatten die Teilnehmer von „Fit und Gesund am See“ die Möglichkeit: In zwei Grup-

pen aufgeteilt, besuchten sie das im Vorjahr in Betrieb genommene Recovery Center in Pfullendorf.

Das Center basiert auf drei wesentlichen Säulen. Eine Säule ist das Recovery-Konzept mit Kältekammer, Rot- und Nahinfrarot-Lichtanwendung und Zellgeneration durch Sauerstoffanwendung. Die zweite Säule bildet der Fitnessbereich mit einer Vielzahl an Geräten und professioneller Betreuung. Im Kursbereich, der dritten Säule, werden mit einer ausgewogenen inhaltlichen Gestaltung Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Yoga rundet das Gesamtkonzept mit einer bewussten Lebensweise und einem guten Körperbewusstsein ab. Partner des Centers ist Samina Recovery aus

Vorarlberg. Schließlich ist ein gesunder und erholsamer Schlaf das A und O für die Gesundheit.

Nach einer generellen Einführung von Melanie Brucker ging es für die Teilnehmer los. Etwas Bammel war bei dem einen oder anderen schon zu spüren. „Ob und wie ich die Kältekammer wohl überstehen werde“, war zu hören. Doch alles halb so wild. Nacheinander betrat die Gruppe in Unterwäsche die Kältekammer, mit Wollmütze, Mundschutz, Handschuhen und Wollschlappen ausgerüstet. Wie lange jeder Einzelne die Kabine betreten durfte, war vorher von den Mitarbeiterinnen Tanja Böttinger und Flora Strobe anhand eines Gesundheitsbogens ausgerechnet worden: Alter, Körpergröße, Gewicht

und Fragen zu Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf, Rheuma, offenen Wunden, Herzschrittmacher und sonstige Implantate wurden ins Tablet eingegeben. In

der Kammer, in der jeder sein Wuschlied hören konnte und sich dazu bewegen sollte, wurde der Körper bei minus 85 Grad Celsius in einen Zustand versetzt, der die Funktionsweise des gesamten Organismus optimierte. Endorphine wurden ausgeschüttet.

Beim Austritt aus der Kältekammer kam es zu einem thermischen Ausgleich, bei dem die Durchblutung im gesamten Körper angeregt wurde. Dann durfte sich jeder bei Infrarotlicht entspannen und aufwärmen. Anhand eines modernen 3D-Körperscanners wurde der

Körper der Teilnehmer gescannt und vermessen: Der Scanner ermöglicht einen objektiven Blick auf den gesamten Körper, indem er verschiedene Parameter wie Gewicht, Körperfettanteil und Körperrumfang misst. Die Auswertungen wurden personalisiert und daraus ein „Avatar“ erstellt.

Sportler mit Verletzungen können so beispielsweise ihren derzeitigen „Ist-Zustand“ und später die Trainingserfolge sehen, und wie sich der Körper durch die Anwendungen verändert. Zudem konnten alle auf dem bioenergetischen Samina-Schlafsystem Probe liegen. Und nicht zuletzt ließen es sich alle in einem „Transform“-Sessel mit Shiatsu-Massagefunktion, begleitet von sanften Licht- und Tonimpulsen, gut ergehen.



Im „Transform“-Sessel mit Shiatsu-Massagefunktion, begleitet von sanften Licht- und Tonimpulsen für eine ganzheitliche Wohlfühlerfahrung, ließen es sich die Teilnehmer gut ergehen.