Verlagspostamt 2103 Langenzersdorf

www.gruenehaus.at 37. Jg. Ausgabe 6 Oktober/November 2019 € 4,90

Das GRÜNE HAUS Premium

Die schönsten Seiten des LandLebens

Alle Neuigkeiten aus dem Hotel Larimar in Stegersbach in diesem Heft! Und Hotelhund Toni bellt laut:

Da geht's mir echt guad!

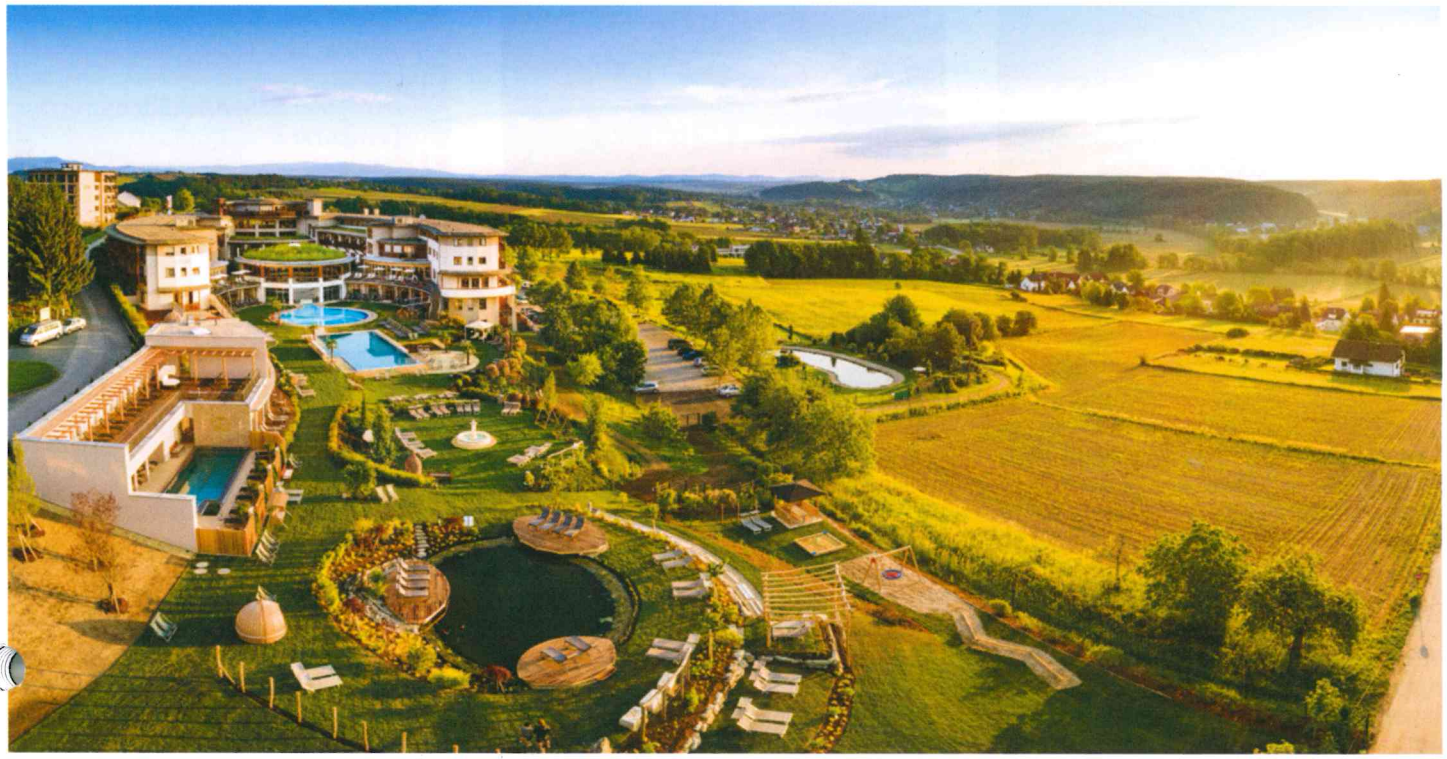
Bankhofer weiß: Bier ist gesund, senkt den Blutdruck

D'rauf trink' ma a Maß!

Dr. Schuhmayer zündet ein Licht an:

Winter-Depression? Lichtmangel ist ein Märchen!

© Hotel Larimar, Bernhard Bergmann

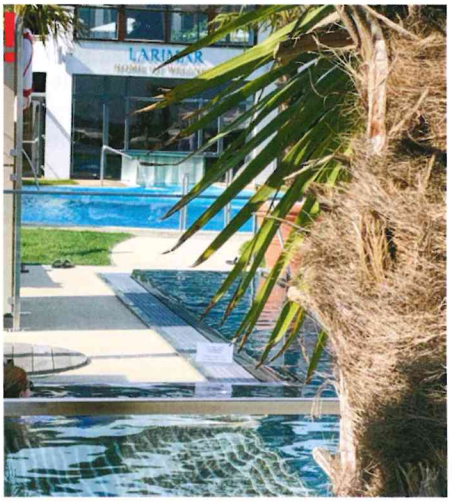


Die Panorama-Ansicht des Hotels Larimar mit Garten im südburgenländischen Stegersbach

Sanft umspült von Thermalwasser und mit der Energie vom Larimarstein gestärkt – hier ist die Wellness daheim!

Ein persönlicher Erlebnisbericht von Dieter Altermiller unter Mithilfe des Hotel Larimar-Teams

Fotos: © Hotel Larimar, Bernhard Bergmann, Mario Unger



Der Blick schweift über sanfte Hügel mit Wiesen, Wäldern, Weingärten und dazwischen niedrige, saubere Einfamilienhäuser. Die südburgenländische Landschaft rund um den Ort Stegersbach strahlt Ruhe und Entspannung aus. Kein Wunder, dass ein begeisterter Johann Haberl, einst erfolgreicher Entwickler des Kurzentrums Bad Waltersdorf, hier ein fantastisches Domizil errichtet hat.

Und dank seines weitreichenden Netzwerkes als ehemaliger Kurdirektor, hat er gleich eine Dauermieterin für sein SPA-Refugium gewonnen: die Wellness. Dementsprechend führt sein 4 Sterne Superior Hotel Larimar in Stegersbach auch die liebevolle Bezeichnung „Home of Wellness" im Untertitel. Und weil Herr Haberl ein sehr tüchtiger und gewiefter Gastgeber ist, teilt er die Wellness uneingeschränkt mit jedem Gast bzw. jeder Gästin.

Somit dürfen Sie gewiss sein, dass das Hotel Larimar auch Ihr Heim der Wellness ist. Und alle angenehmen Wohltaten des Wellness-Heimes verwöhnen auch Sie.

Das beginnt schon mit der Unterbringung im Thermen-SPA-Hotel. Ich hab's zwar nicht nachgezählt, aber laut vertrauenswürdiger Information gibt es im Haus 111 stilvolle Zimmer und Suiten. Jeweils in den Farben der vier Elemente gestaltet, damit Sie Ihren persönlichen Ort der Ruhe finden, um Kraft zu sammeln. Erdige Brauntöne schaffen eine Stimmung körperlicher Ausgewogenheit in den „Erde Zimmern", feurige Rottöne wirken lebendig und anregend in den „Feuer Zimmern", harmonische Blautöne verhelfen zu emotionalem Gleichgewicht in den „Wasser Zimmern" und Licht und Helligkeit verschaffen geistige Ausgewogenheit in den „Luft Zimmern".

Na gut, grundsätzlich ist es ja jedem Hotel zu eigen, Zimmer anzubieten, werden Sie meinen. Der außergewöhnliche Clou im Hotel & Spa Larimar **** Superior ist die bewusste Anordnung

Doppelzimmer Thermenetage Wasser

Larimar Hotel Eingang

der Räumlichkeiten. Denn als der ideenreiche Bauherr Haberl sein „Home of Wellness" plante, war ihm bewusst, dass er sehr hohe Anforderungen erfüllen wollte und musste. Und bei der Eröffnung im Juni 2007 war klar, dass Johann Haberl nunmehr Gastgeber in einem ganz besonderen Thermenhotel ist.
Das Hotel Larimar wurde nach dem alten Wissen der Proportionslehre – der Heiligen Geometrie – als Oval vollkommen symmetrisch erdacht und errichtet. Der eiförmige Grundriss entspricht der Phi-Zahl 1,618 – dem Maß, das im menschlichen Körper, in der Natur, im Kosmos und bei vielen Tieren vorkommt. Das ist auch der Grund, warum das Larimar schon beim Betreten ein einzigartiges Gefühl der Geborgenheit vermittelt.

Harmonie bestimmt das Abendessen im Innenhof

Namensgeber des Hotels ist ein außergewöhnlicher Halbedelstein: der Larimar. Er gilt als das blaue Juwel der Karibik, zählt zu den „Heilsteinen" und fördert als solcher die mentale, emotionale sowie körperliche Gesundung. In ihm sind jene vier Elemente – Erde, Feuer, Wasser und Luft – in voller Harmonie vereint, die sich in ihren Farben im gesamten Hotelbereich wiederfinden.
Eine Selbstverständlichkeit um das

Zu Mittag ein großes Vital-Buffet

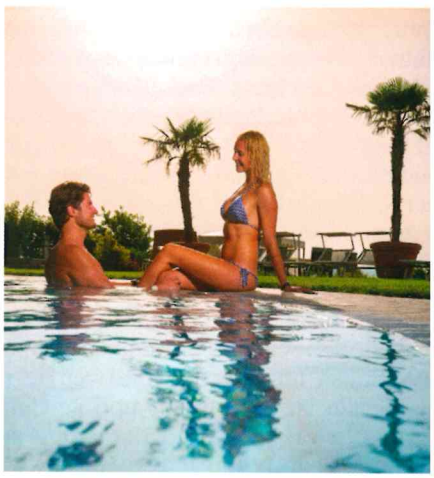
Wohlbehagen rundum zu stärken, ist eine köstliche Ernährung. Und selbstverständlich leidet der Gast im Larimar daran keinen Mangel. Das Angebot reicht vom vielfältigen Frühstücksbuffet für jeden Gusto, über den kostenlosen Mittagstisch mit Suppen, Hauptspeise und üppigem Salatbuffet bis zum umfangreichen abendlichen Gourmet-Menü. Für die Köstlichkeiten aus der mit der „Grünen Haube" ausgezeichneten Larimar-Vitalküche ist nur das Beste gut genug. Mit viel Liebe kreiert und auf schonende Weise ausschließlich auf offener Flamme zubereitet, kommen Speisen voller natürlicher Energie auf den Tisch. Regionalist und Saisonalität sind bei der Auswahl der hochwertigen, großteils biologischen, Lebensmittel eine Normalität.
Bei der Auswahl des Grundstücks für die Hotelerrichtung stand für Johann Haberl das Herzstück der Anlage an erster Stelle: das Thermalbad mit der eigenen heißen Quelle aus der Erde. Hier, im sonnenverwöhnten Stegersbach kommt das Thermalwasser aus einer Tiefe von bis zu 1.200 Metern und sprudelt das Wasser durch mehrere Schichten mit 41 Grad Celsius an die Oberfläche. Es handelt sich um eine Natrium-Hydrogencarbonat-Mineral-Thermalquelle mit einem Mineralgehalt von 1286,2

Innenbereich der Larimar Therme

mg pro Kg Wasser. Diese Inhaltsstoffe des Thermenwassers sind ideal und gesundheitsfördernd bei:
- chronisch entzündlichen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Altersbeschwerden, Neuralgien
- funktionellen Herz-Kreislauferkrankungen
- posttraumatischen Schäden am Bewegungsapparat
- Lähmungen verschiedener Genese

Romantische Plätze in der Gartenanlage an Koiteich

Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen freudig berichten, dass ein Leiden keineswegs Voraussetzung ist, um Entspannung und Ruhe in der 6.500 m² große Larimar-Therme zu finden. Navi-Gerät ist zwar nicht notwendig, aber sich den Übersichtsplan einzuprägen, ist empfehlenswert.
Denn: in acht Pools mit Thermalwasser, Salzwasser und Süßwasser, im einzigartigen Kristall-Energie-Raum, in der luxuriösen Larimar-Saunawelt mit sieben Saunen, im Panoramabereich sowie im großzügigen, 8.000 m² großen Larimar-Gartenparadies, eröffnen sich viele Möglichkeiten zum Erholen und um Kraft zu tanken. Acht Ruheboreiche laden zum Entspannen ein. Pärchen und Romantikurlauber lieben die neueste Errungenschaft, Kuschelnester und Kuschelkojen, in den gemütlichen Ruheräumen. Duftstrecken, Obst- und Kräutergärten, mehrere idyllische Brunnen und viele Nischen bieten im großzügigen Außenbereich Rückzugsmöglichkeiten für pure Erholung.



Romantik am Sommer-Pool

Süßwasserbecken mit Gegenstromanlage

Ein cleverer Hotelier, wie Johann Haberl, investiert natürlich nicht sinnlos viele Ideen (und viel Geld) außen rund ums Haus. Vielmehr ist es das pannonische Klima mit vielen sonnigen und warmen Monaten, welches ein Sommerfeeling bis in den November hinein garantiert. Mehr als 300 Sonnentage im Jahr und mediterrane Anmutung ermöglichen von April bis November sommerlichen Schwimmgenuss in der kürzlich erweiterten Wasser- und Saunawelt. Ein „Herbsturlaub" wird somit zum unerwarteten Sommererlebnis mit Karibikflair. Dieser Flair mit Meerwasser und Sandstrand lassen im Hotel Larimar noch Sommergefühle aufkommen, wenn anderswo der Herbst bereits an die Tore klopft.

Infinity-Sportpool mit Entspannungsplätzen

Ein besonderes Highlight ist der 20 Meter Infinitypool mit Champagnersprudelbett zum Relaxen. Das authentische Meerwassererlebnis ermöglicht der neue Meerwasser-Außenpool mit 0,9 % Salzgehalt. Für den perfekten Urlaubsgenuss stehen, neben den üblichen Pools, das neue 10 Meter Nackt-Schwimmbecken mit Sprudelbank, ein weiterer Meerwasserpool, ein Thermal-Massagebecken und eine Kaltwassergrotte zur Verfügung. Der neue Sauna-Panoramahof bietet Platz zum nahtlosen Bräunen und zum Entspannen in der Sonne. Auf der textilfreien Panoramaterrasse genießen Sie den beruhigenden Ausblick in die südburgenländische Hügellandschaft.
Im 8.000 m²-Gartenparadies erwartet

In der Saunawelt lädt ein Schwimmbecken Nacktbader ein

Sie dann der Larimer-Beach, ein zünftiger Sandstrand mit Dattelpalmen. Über 220 Liegen laden in der großzügigen Gartenlandschaft zum Sonnenbaden ein.

Larimar Beach-Sandstrand

Eine besondere Seltenheit ist dabei der idyllische Koiteich, mit eigens für das Larimar gezüchteten Koifischen aus Japan und asiatischer Bepflanzung. Die hier herrschende meditative Stimmung lädt ein, entspannt in den Tag zu starten.

Koi-Karpfenteich zur Entspannung

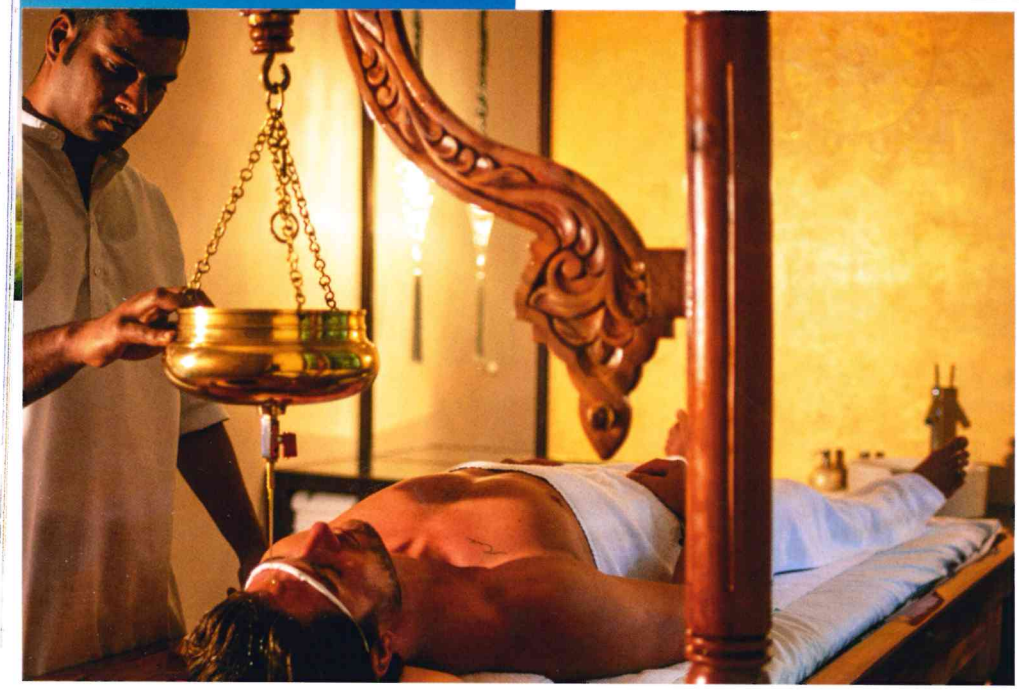
Wie von mir bereits erwähnt, dient das thermale Wasser aus der Erde unter dem Larimar nicht nur kälteempfind-

Detox Energie tanken im Sommer Pool

lichen Badern zum Schwimmen, sondern auch Kränklichen zur Erholung und Genesung. Also überrascht das Spa diese Gästegruppe mit einem schier unglaublich breit gefächertem Angebot – Kuren und Medical Wellness. Mit fernöstlichen Gesundheitskonzepten und mehr als 150 Behandlungen krönt sich das Larimar selbst zum führenden Wellness- und Gesundheitshotel. Ärzte, Psychologen, Heilmasseure, Kosmetikerinnen, Therapeuten und Trainer führen die Menschen im Larimar Schritt für Schritt wieder zurück zu einem energiegeladenen Lebensgefühl.

Kalt-Warm in der Kneipp-Strecke

• Ayurveda echt indisch. Gesundes stärken, Ungleichgewicht sanft ausgleichen. Die 5.000 Jahre alte indische Naturheil- und Erfahrungsmedizin Ayurveda ist die erste ganzheitliche Gesundheitslehre der Welt. Im Larimar, als Ayurvedahotel, erleben Sie authentische Behandlungen mit einem außergewöhnlichen Gesundheitsteam aus Indien. Ein indischer Ayurveda-Arzt, Therapeuten, Yogis und ein indischer Koch sorgen für



Ayurveda-Behandlung im Shirodhara Spa

Ihre ganzheitliche Gesundheit. In Kombination mit den anderen Möglichkeiten im Larimar bewirkt Ayurveda speziell gesunden Schlaf, einen schmerzfreien Rücken und Gelenke u.v.m.

• Behandlungen wie in Thailand. Tiefgründig, regenerierend und wohltuend sind die fernöstlichen Thai-Behandlungen bei den thailändischen Therapeutinnen im Stegersbacher Gesundheitshotel. Die traditionelle Thai-Königsmassage „Quad Phaen Goran" bedeutet uralte heilsame Berührung und vereint passive, dem Yoga entnommene Massagen und Bewegungsabläufe. Besonders hilfreich ist die Behandlung bei Tinnitus, Verspannungen und Blockaden, Rücken- und Knieschmerzen.

• Medizin aus China. TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin, lehrt seit über 2.000 Jahren die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und aus eigenen Kraftquellen zu schöpfen. Hier, im Larimar, stärken Sie Ihre Lebensenergien mit Akupunktur, physikalischen und energetischen Methoden.

• Raus mit Giften aus dem Körper. Laut WHO kann rund 1/4 aller Krankheiten und Todesfälle auf Umwelt- und Nahrungsmittelgifte zurückgeführt werden. Die körperliche Entgiftung ist daher im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten wie Burnout, Diabetes und Krebs sehr wichtig, ist auch das Credo von Johann Haberl. Im Hotel Larimar werden deshalb gezielt Detox-, Basenfasten- und Heilfasten-Kuren eingesetzt, um den Körper zu entgiften, den Stoffwechsel anzukurbeln und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit einer speziellen Basen-Vollkost und entschlackenden Behandlungen umfasst das einzigartige Larimar-Konzept fünf verschiedene Detox-Methoden:

• Detox-Kur mit dem Vulkanmineral Zeolith
• Basenfasten mit ärztlicher Untersuchung
• Heilfasten mit professioneller Fastenbegleitung
• Basenfasten mit einem indischen Gesundheitsteam
• Detoxing mit Salz

(Dementsprechende Termine entnehmen Sie bitte dem Internet unter www.larimarhotel.at oder telefonisch unter +43 3326 55100)

Für jene Gäste, die nicht nur ihre Gesundheit sondern auch ihr Aussehen pflegen wollen, verwandelt sich das Larimar blitzschnell in ein Schönheitshotel. Körper und Seele werden mit exklusiven Beauty-Behandlungen verwöhnt. Masken, Schlankheitswickel, Ganzkörperpackungen, Anwendungen auf der Schwebeliege sowie hochwirksame Anti-Aging-Behandlungen wie

Entspannt ruhen im Kristall-Energieraum

Meso-Biofaclifting und Microdermabrasion sollen die natürliche Schönheit unterstreichen und verleihen eine positive Ausstrahlung. Ein brandneues Beauty-Behandlungsangebot mit Phytomer nutzt die positive Wirkung von Meerschlamm.

Bei der Namensgebung für sein Hotel hat der Gründer Johann Haberl bereits auf die energetische Bedeutung des heilsamen Larimar-Steins vertraut. Tatsächlich ist der blaue, türkise bis grünliche Halbedelstein aus der Dominikanischen Republik etwas ganz Besonderes. Geologisch betrachtet ist der Larimar ein Kalzium-Kupfer-Magnesium-Silikat mit Härtegrad 6. Dank seiner wohltuenden und gesundheitsfördernden Wirkung auf Knochenbau und Bewegungsapparat, bei Kopfschmerzen und Allergien, entspricht er als „Heilstein" dem Konzept des Gesundheitshotels und wird bei diversen Wohlfühlbehandlungen eingesetzt.

Und Haberls Entwicklungs-Zusammenarbeit mit Kenia, entstammt eine afrikanische Besonderheit im Spa:Bereich: das Baobab Ritual, eine aufbauende Massagebehandlung unter Verwendung der afrikanischen Baobab-Nuss, der eine heilende Wirkung nachgesagt wird.

Wie positiv sich das Konzept der „Heimat der Wellness" auswirkt, scheint mir ein Paradebeispiel der Ideengeber

und Erbauer selbst zu sein. Seit der Eröffnung des Hotel Larimar im Jahr 2007, sprudeln aus ***Johann Haberl*** frische Ideen, werden Jahr für Jahr neue Vorhaben schnellstmöglich umgesetzt, wird das Angebot erweitert und der Mitarbeiterstab mit neuen Planungen beschäftigt.

An Beispielen mangelt es bisher durchaus nicht:

Das Wort „Hole" lässt Ihr Herz höher schlagen? Dann könnten Sie im Larimar dank 45 Holes leicht Herzrasen bekommen. Denn die Bezeichnung Golfhotel trifft zu – vor der Hoteltüre liegt das größte Golfresort Österreichs. Ein Caddyraum und hoteleigene Golfcarts stehen zur Verfügung. Golfanfänger und Perfektionisten können Trainingsstunden jederzeit buchen. Sollten Sie zögern – die Witterung ist keine Ausrede. Begünstigt durch das milde Klima können Sie in Stegersbach von März bis November nahezu ganzjährig golfen.

Für Rhythmische und Schwungvolle

Tanzen im Urlaub – im Larimar gibt's die Angebote

gibt es das Wohlfühlhotel auch als Tanzhotel. Beschwingte Tanzerlebnisse in angenehm klimatisierten Räumen mit Holzböden: im Wohlfühlhotel Larimar führen professionelle Tanzlehrer durch unvergessliche Tanzworkshops. Vom klassischen Tanz, über Freizeittänze, Single & Line Dance, Boogie & Swing und Latino-Tänze, bis zum Workshop für Ausdruckstanz „Dance for Health" reicht das breit gefächerte Angebot für Anfänger und Fortgeschrittene. Donnerstag und Samstagabend wird zu Live Musik in der Hotellobby getanzt.

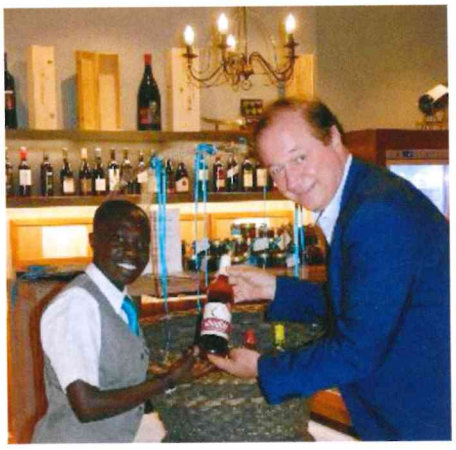
Mit Hund im Larimar? Ja, im eigenen Gartenzimmer

Ein echter Knüller ist das Larimar für Hundebesitzer. So wie der Gast, wird auch sein vierbeiniger Begleiter umfassend verwöhnt. In den hundefreundlichen Zimmern mit privatem Gartenanteil auf der eigenen Gartenetage steht alles bereit, was der Hund zum Wohlfühlen braucht: ein Körbchen zum Schlafen und Ruhen, eine kuschelige Hundedecke, ein Futter- und Wassernapf und Begrüßungsleckerli. Im eingezäunten Freilauf-, Spiel- und Schwimmbereich auf 1.200 m² können Hunde auch ohne Leine nach Herzenslust herumtoben und im Hundeschwimmteich ein Bad nehmen. Ein eigener Hotel-Eingang mit Hundepfotendusche steht ebenfalls zur Verfügung. Im Angebot für den Gast mit vier Pfoten auch: frisch gekochtes Hundemenü, Hunde-Wellness-Massage, Agility-Parcours und professionelles Hundetraining mit Trainer.

Dank dem Hunde-Schwimmteich gibt's auch Luxus für den vierbeinigen Begleiter

Praktikantin Diana aus Kenia vom Team und Gästen freundlich aufgenommen

Als Zeichen positiver Energie lässt sich das große soziale Engagement von Gastgeber Johann Haberl und seiner Partnerin, Daniela Laroche, deuten. Im Rahmen einer mehrjährigen Kooperation mit Dr. Auma Obama – der Schwester von Ex-US-Präsident Barack Obama – und ihrer Stiftung Sauti-Kuu (Kisuaheli: starke Stimme), die Straßen- und Waisenkinder in Kenia auffängt und bereut, hat das Larimar bereits zum 3. Mal eine junge Praktikantin eingeladen.
Diana ist 21 Jahre alt und wurde als Waisenkind bereits mehr als 9 Jahre von Sauti-Kuu betreut. Die Schulausbildung, vom Larimar mitfinanziert, beendete sie heuer mit einem Abschluss am College mit Schwerpunkt „Food & Beverage". In Stegersbach arbeitet Diana im Restaurant/Service und Küche mit, um viel zu lernen. Das Ziel dahinter: Diana soll so viel vermittelt bekommen, dass sie nach ihrer Rückkehr nach Kenia sich ein eigenständiges Leben mit einer guten Arbeit aufbauen kann.
Johann Haberl schmunzelnd: „Erster Schritt war, ihr das Schwimmen beizubringen und zu erklären, was unsere Gäste in der Sauna machen. Dafür ernteten wir nur große Augen und ungläubiges Kopfschütteln."
Auch Sie schütteln nun den Kopf, wenn Sie meinen aktuellen Bericht von der riesigen Palette an Möglichkeiten im Larimar lesen? Leicht denkbar, denn es ist einmalig, welche Vielfalt Johann Haberl in seinem „Home of Wellness" in wenigen Jahren zusammengestellt hat. Oder kennen Sie ein Hotel, von dem man sich direkt von einem Heißluftballon zu einer Rundfahrt abholen lassen kann? Beim Abschied hat es mein Gastgeber schon wieder sehr eilig – klar, denn neue Ideen schwirren durch seinen Kopf. Daher buchen Sie jetzt, denn schon bald kann meine Übersicht überholt sein.



Johann Haberl mit Praktikantin Diana

Mein Tipp: ein Zubau für Dauermieter. Denn nirgends sonstwo findet man Gesundheit, Ruhe, Wohlbefinden, Zweisamkeit, Aktivitäten und Pflege so perfekt an einem Ort. Also: ins Larimar ziehen und rundum glücklich sein. (Der Lottogewinn macht erst dann Sinn.)

Ihre Gastgeber im Hotel Larimar: Johann Haberl, Daniela Lakosche und Hotelhund Toni

Hotel & Spa Larimar ****S
Panoramaweg 2
A 7551 Stegersbach
Südburgenland
Tel.: +43/3326/55100
E-Mail: urlaub@larimarhotel.at
www.larimarhotel.at