

1982-2012  
30 Jahre

ErnährungsMedizin-Aktuell

# Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Sonderdruck aus [www.gour-med.de](http://www.gour-med.de) Ausgabe 3/4 - 2013

## BINZ

Bäderstadt in neuem  
Glanz

Die Kur  
des 21. Jahrhunderts  
**OBWERWAID  
ST. GALLEN**

Stilvoll entspannen im  
Bregenzerwald  
**KUSCHELN IN  
DER GAMS**

UNGARISCHER  
GENUSS  
Bei viel Schme

**TURKISH  
AIRLINES**  
Der neue Darling  
der Vielflieger

Neu entdeckt  
**BEIRUT  
KULINARISCH**

**Orpheus Island**  
Diesseits vom Paradies

03/04 -2013  
32. Jahrgang  
ISSN 0177-3941  
H 54575



**Sonderdruck: Auszug aus der Gour-med Ausgabe 3/4 - 2013**  
Neues Gesundheits- und Wellnesskonzept in St. Gallen/Schweiz  
Die Kur des 21. Jahrhunderts in der OBWERWAID

## Portrait Jens Rittmeyer

der Gastgeber  
aus Leidenschaft  
im Hotel Budersand

# Neues Gesundheits- und Wellnesskonzept in St. Gallen/Schweiz

Die Kur des 21. Jahrhunderts in der Oberwaid

Modernes Design - Der Klinikneubau



Anne Wantia

**M**odernste medizinische und therapeutische Erkenntnisse aus allen Medizinrichtungen fließen in das Kurkonzept des 21. Jahrhunderts in dem neu gebauten Oberwaid Kurhaus und Medical Center in St. Gallen ein.

Das Angebot, in dem mehr einem Luxushotel als einer Kurklinik gleichenden Haus Oberwaid umfasst Nachsorgeprogramme vor allem in den Bereichen Orthopädie, Chirurgie, Kardiologie und Gastroenterologie. Ein Team erfahrener Fachärzte arbeitet eng zusammen, um die optimale Behandlung jedes einzelnen Patienten so individuell wie es die Indikationen zu lassen, zu gewährleisten. Jeder Gast - hier ist der Patient Gast - ob mit langer oder

kurzer Verweildauer, wird die beste medizinische Behandlung erhalten, die für eine schnelle Wiederherstellung seiner Gesundheit erforderlich ist.

Der Designbau, geplant vom Schweizer Architekten Carlos Martinez, oberhalb von St. Gallen gelegen, fügt sich trotz seiner Größe architektonisch sehr gut in die Landschaft ein. Viele Zimmer haben direkten Blick auf den Bodensee. Die 144 Zimmer und Suiten sind hell, modern und äußerst komfortabel eingerichtet und verfügen über einen großen Balkon. Um die Zimmer aufzupeppen sind als Farbtupfer die Sessel, Vorhänge und Betauflagen aus grünem, blauem oder rotem Stoff. Die großzügigen Marmor-

bäder - wie sie sonst nur in erstklassigen Hotels üblich sind - sorgen für das erforderliche Wohlfühl-Ambiente.

Die modern gestaltete Lobby mit dem Glasdach-Himmel und den Kugellampen ist ein echter Hingucker.

Das gesamte Gebäude gleicht eher einem Hotel der Luxusklasse als einer Kurklinik. Hier hat der Architekt zusammen mit den Besitzern eine ansprechende und gelungene Alternative zu den „üblichen Kurkliniken“ umsetzen können. Die Sitzmöbel in verschiedenen Grau- und Lilatönen laden zum Verweilen ein, nicht nur wenn abends der Mann am Klavier seinen Auftritt hat.

## Essen wie im

### Gourmet-Restaurant

In den drei Restaurants wird der Gast mit einer „Smart Cuisine“ verwöhnt. Küchenchef Sepp Herger und sein Team arbeiten eng mit der Ernährungsberaterin des Hauses, Dr. oec.troph. Britta Wilms, zusammen. Es werden die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft in der Küche umgesetzt. Natürlich nach Möglichkeit mit Produkten aus der nahen Umgebung. Körper, Geist und Seele sollen ganzheitlich verwöhnt werden. Jeden Monat wird ein neues Wohlfühl-Menu kreiert aus dem der Gast 3 - 5 Gänge auswählen kann. Seien Sie versichert, alle Gänge sind leicht, lecker und regen auch noch die verschiedenen Körperzellen an. Sei es durch Ingwer, Kardamom, Safran oder auch Schokolade, die den Serotoninspiegel hebt und zur besseren Stimmung beiträgt. Zusätzlich gibt es eine wöchentlich wechselnde Mittags- und Abendkarte aus dem individuelle Menu-Zusammenstellungen möglich

sind. Ziel ist es, dass Bewusstsein für eine gesunde Ernährung mit innovativer und leichter Küche zu fördern. In den angebotenen Kochkursen in der Lehrküche kann der Gast den neuen Ernährungsstil für zuhause unter fachlicher Anleitung erlernen.

Die Philosophie des Hauses ist es, die Ganzheitlichkeit von Körper und Geist in den Mittelpunkt zu stellen. Dafür steht ein kompetentes Fachärzteteam für die vorgenannten Indikationen bereit, die nicht nur schulmedizinisch behandeln sondern auch ergänzende, alternative Methoden berücksichtigen. Gesundheitsförderndes Alltagsverhalten ist Teil des Programms.

Der große Sportbereich soll Lust auf Bewegung machen, beste Fitness- und Trainingsmöglichkeiten werden geboten. Die Teilnahme an dem angebotenen Aktivprogramm passt sich den Bedürfnissen der Gäste an und wird von Fachtherapeuten geleitet. Diese Angebote unterstützen den Gast dabei, den Körper, Geist und die Seele fit zu machen oder zu erhalten.

## Entspannung

### für Geist und Seele

Im großzügigen SPA-Bereich, dem „Tau Spa“, fällt es leicht Geist und Seele baumeln zu lassen. Hier ist der Alltag schnell vergessen, ob bei einer individuellen Hamam-Behandlung, beim Besuch des Hallenbades, des Außen-Whirlpools oder einer der Saunen. Gut ausgebildete Therapeuten und Kosmetikerinnen bieten Massagen und Beauty-Behandlungen ganz nach Wunsch oder Notwendigkeit an, selbstverständlich mit hochwertigen kosmetischen Produkten.

Die Oberwaid ist nicht nur eine Kurklinik mit bestausgestatteter Diagnoseabteilung, sie bietet auch Ferienkomfort auf allerhöchstem Niveau.

Die zentrale Lage am Bodensee im Dreiländereck Deutschland, Österreich und Schweiz mit den nahegelegenen Flughäfen ermöglicht gute Erreichbarkeit.

Ein spezielles Angebot für Stress-Risiken und die Handlungsstrategien zur Be-



Küchenchef Herger mit Patienten in der Lehrküche



Das Ergebnis: Einfach köstlich



Elegante komfortable Zimmer

wältigung ist einer der therapeutischen Schwerpunkte des Hauses.

Patienten nach orthopädischen Behandlungen z.B. Gelenkersatz, kardiologischen oder gastro-enterologischen Erkrankungen, werden hier erfolgreich wieder rehabilitiert, ja, selbst hartnäckigem Übergewicht rückt das Team erfolgreich zu Leibe.

Das hochqualifizierte Ärzteteam arbeitet interdisziplinär und personalisiert. Der Gast bzw. Patient profitiert vom vernetzten Denken und wird in seiner Gesamtheit wahrgenommen. Eine spezielle und individuelle Beratung ist dadurch gegeben. Selbstverständlich ist eine 24-stündige medizinische Betreuung im Haus.

Anspruch der Klinik ist es, immer auf dem neuesten Stand zu sein und die modernsten Erkenntnisse aus allen Medizinrichtungen in die Behandlungs- und Nachsorgekonzepte einfließen zu lassen. Hervorzuheben ist die erstklassige technische apparative Ausstattung für Diagnostik und Therapie. So gibt es z. Bsp. im Bereich der Orthopädie ein Bewegungslabor (der deutschen Fa. Diers), in dem Ganganalysen durchgeführt werden oder ein Gerät mit dem die Körperzusammensetzung (Fettanteil und Knochendichte) gemessen wird.

Die Philosophie und das ansprechende Ambiente der Oberwaid ist zukunftsweisend für die Ansprüche die für Regenerationskuren im 21. Jahrhundert wegweisend sind.

Die Oberwaid ist eine privat geführte Klinik, deren Eigentümer Gabi und Heinrich Thorbecke mit großem Engagement und professionell, das Haus zu einer der ersten Adressen für Rehabilitation in der Schweiz entwickeln werden.

Fotos: Oberwaid

Oberwaid  
Kurhaus & Medical Center  
Rorschacher Str. 311  
9016 St. Gallen-Schweiz  
Tel. +41 71 282 00 00  
Fax +41 71 282 00 01  
E-Mail [info@oberwaid.ch](mailto:info@oberwaid.ch)  
[www.oberwaid.ch](http://www.oberwaid.ch)



Hamam im Tau Spa



# Fair Play für Ihre Gesundheit

Etwa 35 Millionen Menschen in Deutschland  
leiden unter Bluthochdruck.

[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

