

Wellnessangebote zur ganzheitlichen Regeneration

**wie Gäste
und die Hotellerie
nachweislich davon profitieren**

Tiroler Wellness Kongress in der Villa Blanca, 22. Juni 2017

Fakten zu mehrheitlich durch Stress verursachten psychischen Erkrankungen

Die **Krankenstandsdauer** von **psychosozial** Erkrankten stieg auf **48 Tage** pro Jahr; bei „herkömmlichen“ Erkrankungen liegt der Durchschnitt bei **12 Tagen (A, 2015)**

Psychische Erkrankung ist **Hauptgrund bei Krankschreibungen** bei Frauen in D (mit ca. 20%, Infektionen nur 4%) (bei Männern zweithäufigst)

Die **Zunahme von psychischen Erkrankungen betrug 2011 19,8%** und verursacht ca. 1/3 des Gesundheitsbudgets
Von 2007 bis 2014 **Verdopplung** der Kosten

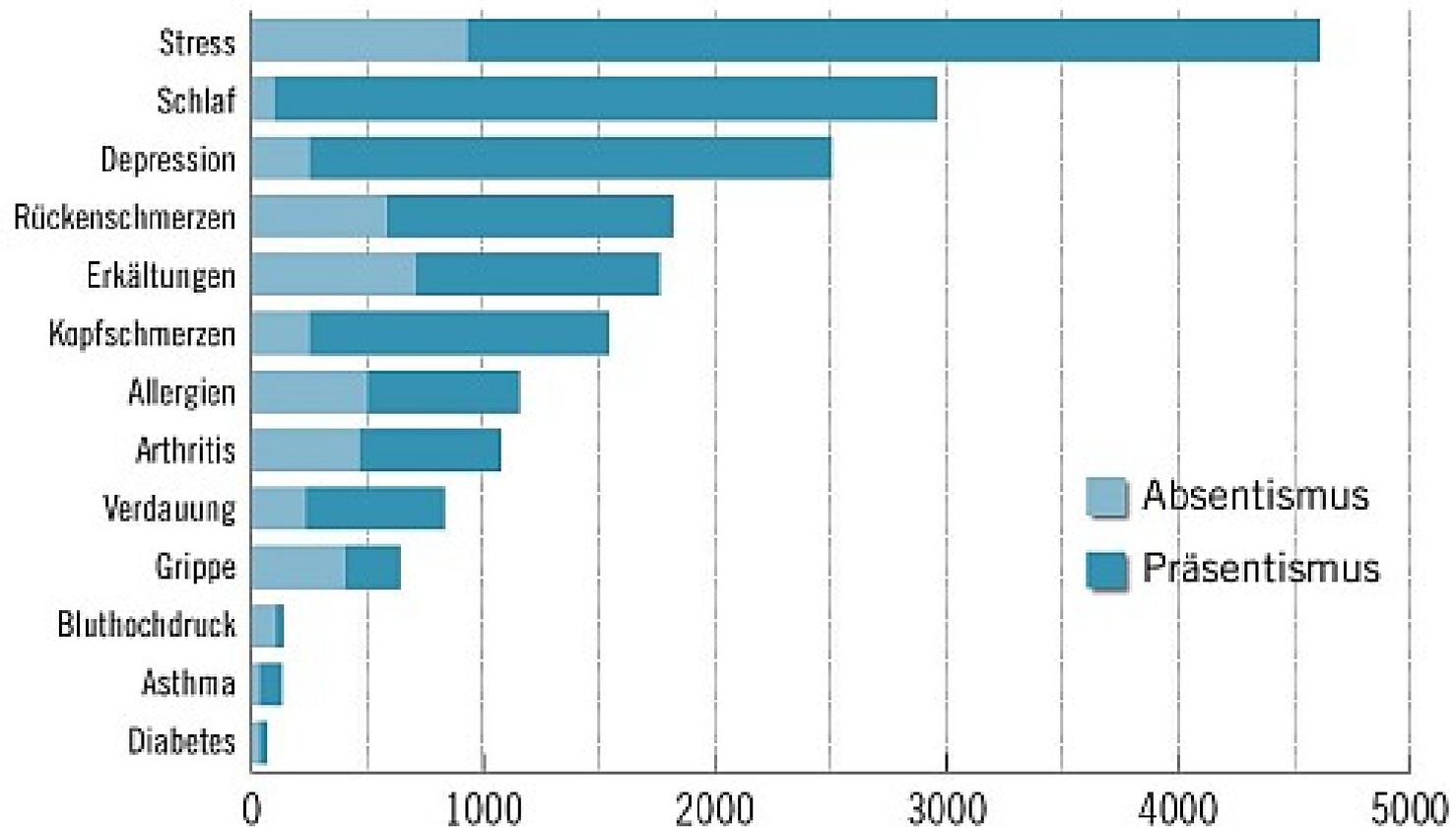
jeder dritte Beschäftigte in Österreich sieht sich selbst als **Burnout gefährdet**

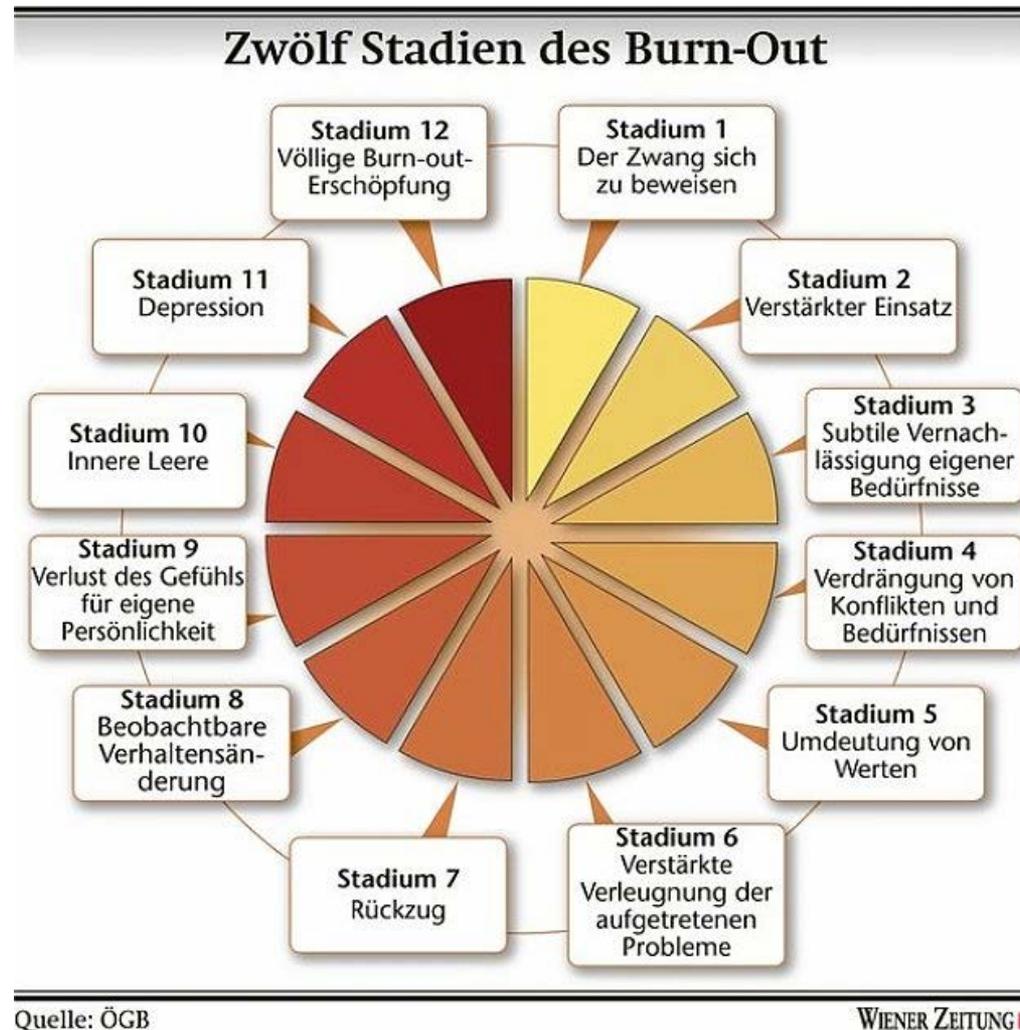
81 Millionen neuro-psychiatrisch Erkrankte in der EU
das sind 16 Prozent der 514 Millionen Europäer

Die 6 wichtigsten Krankheiten für Arbeitsausfall gehen auf Stress zurück

Verteilung der Produktivitätsverluste

(in Tagen, pro 1000 Mitarbeiter pro Jahr)





2. Gesundheitsmarkt 2015 in Deutschland:

- 120 Milliarden freiwillige private Ausgaben zur persönlichen Gesundheitsvorsorge
- 289 Milliarden staatliches Gesundheitsbudget

Wellnessreisen zur Regeneration wachsen **doppelt** so schnell wie der gesamte Tourismusbereich:

- Trend: Zwei bis vier Nächte, aber das mehrmals im Jahr
- Kurze Anreisen
- Ziel: persönliche Gesundheitsvorsorge
- Trend zu Medical Wellness
- Altersgruppe: 30 bis Mitte 70

80%

80% der befragten **berufstätigen** Österreicher führen als wichtigstes **Reisemotiv** für die nächsten Jahre „**Gegensteuern gegen das Burn-Out-Syndrom**“ an. (Quelle: Tiroler Tageszeitung vom 24.5.2013)

Auf der Flucht vor dem Stress

Der Urlaub wird immer öfter zum Mittel, um Burn-out vorzubeugen – eine Folge des steigenden Drucks in der Arbeitswelt.

Wien – Ein- bis zweimal jährlich Urlaub machen: Das ist für die meisten Österreicher seit Jahren Realität. Was sich allerdings geändert hat, sind die Motive, warum und wohin man verreist. Denn der wachsende Druck in der Arbeitswelt macht aus den freien Tagen immer mehr das unverzichtbare Gegengewicht zum Burn-out-Syndrom. Gleichzeitig verstärkt die zunehmende „Virtualisierung“ am Arbeitsplatz den Wunsch, im Urlaub das „authentische Erlebnis“ zu finden. Das bestätigt die aktuelle Reisetudie, die im Auftrag der Europäischen Reiseversicherung durchgeführt wurde, in deren Rahmen rund 1000 Österreicher über ihre Urlaubsgewohnheiten befragt wurden.

Für fast 90 Prozent der Befragten ist die „Work-Life-Balance“ – die Ausgewogenheit von Arbeit und Erholung – wichtig, für die Frauen mehr, für Menschen im Pensionsalter ab 60 naturgemäß weniger. Dass der Arbeitsstress in den letzten Jahren stark zugenommen hat, empfinden 56 Prozent der 40- und 50-Jährigen, in der Altersgruppe der Führungskräfte sind es sogar 68 Prozent. Dementsprechend ist für über 80 Prozent der Urlaub wichtiger bis unverzichtbar geworden.

Auf die Frage, welche Reisemotive bis 2020 zunehmen würden, führen fast 80 Prozent „Gegensteuern gegen das Burn-out-Syndrom“ an. Am häufigsten ist dies bei den 40- bis 50-Jährigen, die auch den stärksten Arbeitsstress verspüren. Über 60 Prozent wünschen sich das „soziale Reiseerlebnis“, den Urlaub mit Familie oder Freunden, mehr als die Hälfte suchen das „authentische Erlebnis“ als Gegengewicht zur „virtuellen Erlebniswelt“. (APA)



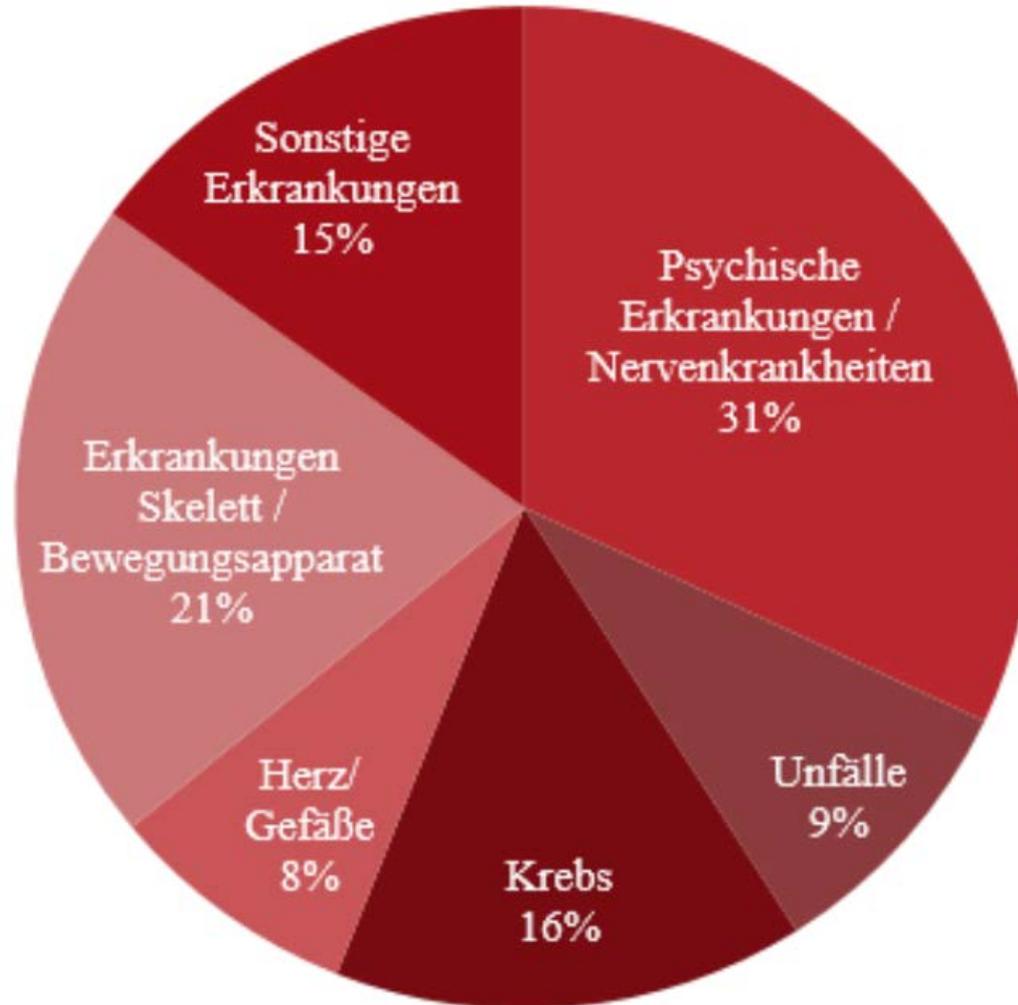
Ein menschenleerer Strand, eine Palme: Viele sehnen sich im Urlaub nach Ruhe.

Foto: PantherStock

Viserbella/Rimini (Adria/Italien)
Hotel Dasamo *** oberkl.
Tel. +39 0541 734355
www.dasamohotel.com

Familienführung seit 1974, 30 m. v. Meer, beh. Schwimmbad mit Ultraschallmassage, Parolplatz, Animation und Miniclub, Wi-Fi gratis, Kaffeeautomat mit Süßgebäck alle Nachmittage, REDUZIERTES ALLES INKLUSIV SOMMERWOCHEN MIT BEGRENZTE VERFÜGBARKEIT!! 1 Woche im Juli Alles Inklusiv ab € 449,00, Kinder frei oder sehr reduziert!

Stress ist Hauptursache für Berufsunfähigkeit



Quelle: Morgen & Morgen (Mai 2017)

- 61,3 Millionen Europäer leiden an **Angststörungen**
- 50 Millionen Personen haben häufig **Migräneanfälle**
- 45 Millionen Patienten leiden unter **Schlafstörungen**
 - 80% der Erwerbstätigen berichten von „Schlafproblemen“ (DAK)
- 33,3 Millionen Gemütskrankungen (**Depressionen** etc.)
- 20 Millionen Patienten leiden an physischen Störungen, speziell an **Schmerzzuständen**, für die keine körperliche Ursache entdeckt werden kann:
 - **Psychosomatik** wie zB: Rückenschmerzen

Zielgruppe

- mit **81 Millionen** neuro-psychiatrisch Erkrankte in EU
- **120 Milliarden** pro Jahr alleine in **Deutschland** gibt Bevölkerung **freiwillig** für **Gesundheitsvorsorge** aus
- **80%** führen als wichtigstes **Reisemotiv** für die nächsten Jahre „**Gegensteuern gegen das Burn-Out-Syndrom**“ an
- Alles mit **starken Wachstumsraten** für die weiteren Jahre
- **Stresserkrankungen sind kein Modetrend**, der Wunsch nach wirksamer **Regeneration** ist ein reales und wachsendes **Gästebedürfnis!**

Aufgrund der stark zunehmenden **stressinduzierten Krankheiten** und Beschwerden fordern die Urlauber **wirksame Angebote zur Regeneration**

Beobachtet man große **Fachkongresse im Wellnessbereich** (zB Global Wellness Summit) kristallisieren sich folgende zukünftige **Megatrends** heraus:

- **Resilienz** und **Stress-Management**
- PTSD (Posttraumatische Belastungsstörung)
- **Happiness**
- Natural Healing
- **Medical Wellness**
- **Gesamtkonzepte** mit Diagnose und individueller Behandlung

Was heißt das für die Hotellerie

Gast sucht echte und **wirksame** **Regeneration**

- Stress- und Burnout- Prophylaxe, Resilienz

Gästeklientel der Zukunft ist **kritisch** aber **investitionsbereit** und wählt gezielt das beste Angebot:

- Hin zu echter nachweislicher **Wirkung**
- Weg von esoterischem **Schnick-Schnack**

Der **Trend** geht eindeutig hin zu **wissenschaftlich fundierten Anwendungen** im SPA-Bereich

bis hin zu **Medical Wellness**

Gesamtkonzepte zur hocheffektiven **Regeneration**

- **wissenschaftlich** belegte Konzepte und **Technologien**
- für den Kunden **sofort spürbare Wirkung**
- klare Positionierung und **Spezialisierung auf ein Gebiet** innerhalb der **Stress induzierten Krankheiten:**
 - **Burnout-Prophylaxe, Resilienz** (zB: Bewegung im Hochgebirge)
 - **Leistungssteigerung** (zB: „Stressmuskel“ –Training, Brainfood)
 - **Schlafstörungen** (zB: kein Elektrosmog)
 - **Ängste** (zB: digital Detox)
 - **Depressionen** (zB: Winterdepression - Lichtanwendungen)
 - **Übergewicht** (Integration moderner Küchenkonzepte)
 - **ADHS** (zB: Kuraufenthalte für Kinder mit viel Outdoor)
 - **Psychosomatik** (zB: Bewegungs- und Stützapparat)
 - **Chronische Schmerzen** (zB: spezielle Physiotherapie)
 - **Tinnitus**

Fachexperten fordern es schon lange:

Leistung mit Wissen statt Trallala-Wellness

Beim 2. Tiroler Wellness Kongress ließ Andreas Wieser aufhorchen. „Die klassische Wellness braucht mehr Wissenschaft über die Wirkung der Anwendungen. Jeder Anbieter muss nachdenken, wie er mehr Inhalt und Wissen in seine Leistung integrieren kann, statt Trallala-Wellness zur Pflege von Wehleidigkeiten und Flucht aus Brüchen, Krisen und Stressen“, meinte der Leiter des Lans Institute for future health. Und weiter: „Tirol ist das Modellland in der Tourismuswirtschaft. Entsprechend müssen auch die heimischen Betriebe mit den modernsten Instrumenten der Unternehmensführung arbeiten.“ Zur Veranstaltung hatten der Cluster Wellness Tirol der Standortagentur Tirol und die Wirtschaftskammer Tirol Ende Mai in die Villa Blanka geladen. Wieser war einer der Key Note Speaker, rund 120 Gäste aus der heimischen Wellness-Branche folgten seinen Ausführungen. Referent Michael Brandl von der



Foto: Standortagentur Tirol

Andreas Wieser: „Modernste Instrumente der Unternehmensführung, um Spitzenkräfte im Land zu halten.“

Tirol Werbung räumte ein: „Der Gesundheitstourismus hat das Potenzial, es unter die A-Themen der Marketingstrategie Tirol zu schaffen. Dazu braucht es allerdings noch einen Ausbau des entsprechenden Angebotes.“ Erfolg dabei versprochen Diana Monnerjahn und Hannes Lösch von Michaeler & Partner ausschließlich bei klarer Positionierung, das Hotel als Alleskönner und Bauchladen für mehrere Zielgruppen hätte ausgedient. Unterstützung für Spezialisierung in Richtung Gesundheitstou-

rismus bot Standortagentur-Chef Harald Gohm über den Cluster Wellness Tirol an. Am Nachmittag reichte das Themenspektrum von SAPEMO, dem Gesundheitspräventionsprogramm des Achentalerhofs über Nachfolgelösungen für Hoteliers bis hin zur Wellness im Restaurant. Eine Kooperationsbörse regte zudem den Austausch unter den Gästen an. Vorträge zum Nachlesen: auf www.standort-tirol.at/wellnessdownload

Wie entsteht Stress?

Wissenschaftlicher Hintergrund

KURVE DER AUFREGUNG

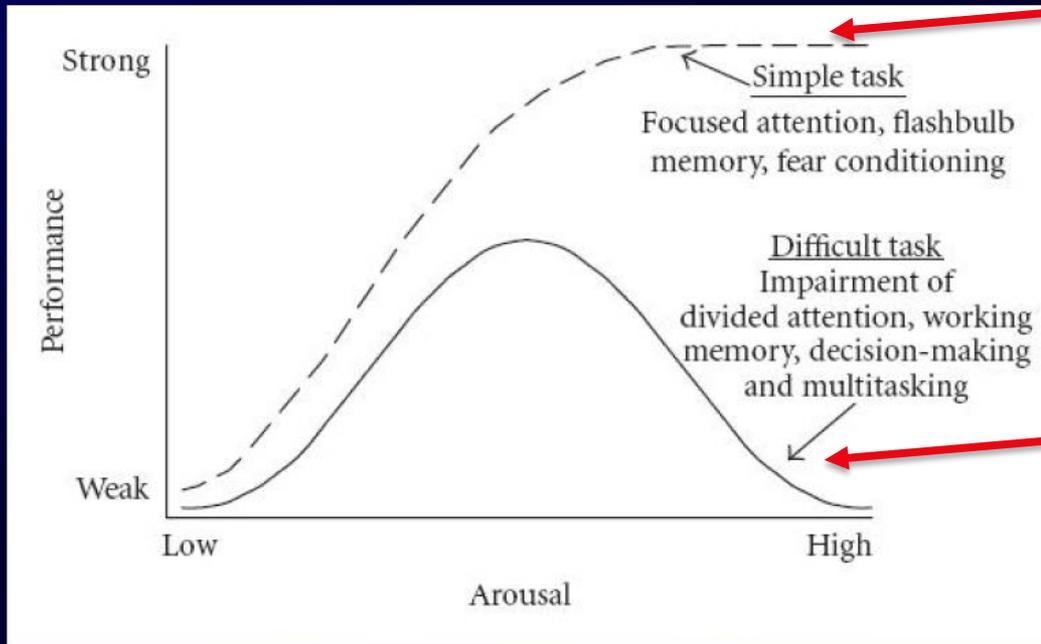
Optimale Aufmerksamkeit bei der Aufgabe

DR. MUSSMANN

RESEARCH & TECHNOLOGY

Bell Curve of Arousal **Optimal Attention with Task**

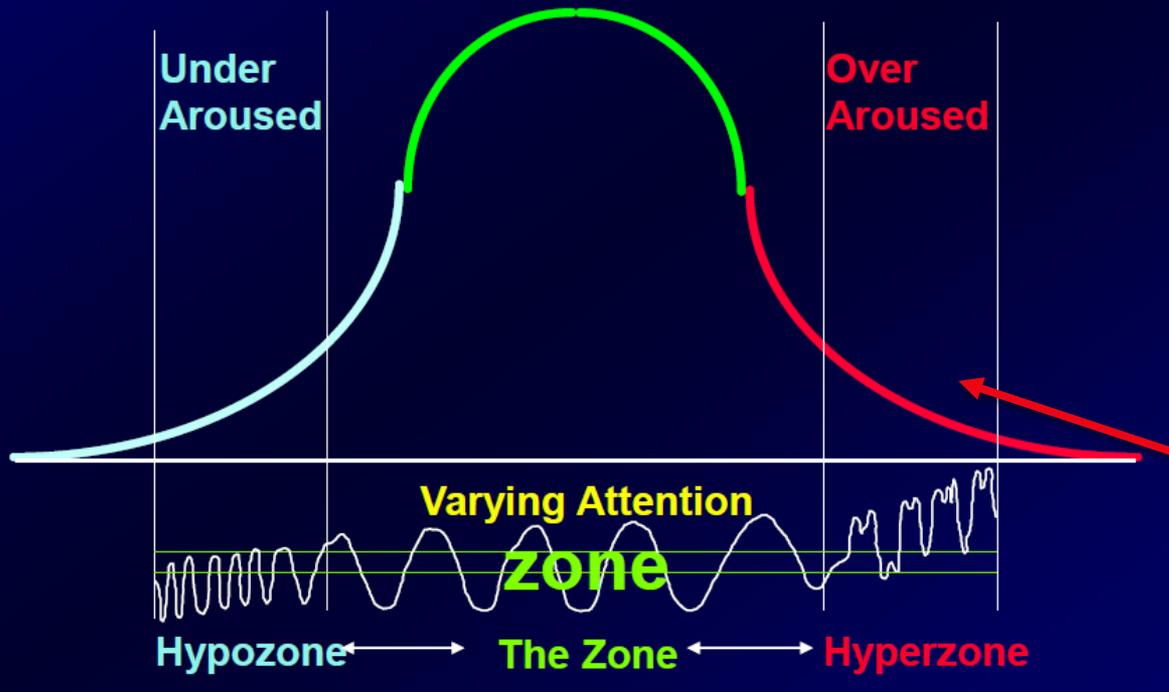
Yerkes & Dodson 1908



Einfache Tätigkeiten:
Je mehr Erregung
umso höher die
Leistungsfähigkeit.
War früher sinnvoll:
„Bär vor der Höhle“

Komplexe Tätigkeiten:
Ab einer gewissen
Schwelle **sinkt** bei
mehr Erregung die
Leistungsfähigkeit

Bell Curve of Arousal **Attentional and Somatic Stability** Dave Siever 1998



Ob und in welchem Ausmaß die Konfrontation mit einem **Stressor** zu einer **Stressreaktion** führt, ist davon abhängig, wie ein **Individuum** den Stressor in Relation zu den eigenen **Bewältigungsmöglichkeiten** bewertet.

Alle **Stress-Erkrankten** befinden sich chronisch im **roten Bereich**

Chronischer Stress macht krank

Man unterscheidet bezüglich der Dauer einer Belastung zwischen akutem und chronischem Stress. Während bei **akutem Stress** eine einmalige Belastung von wenigen Minuten oder Stunden auftritt (und der auch nicht gesundheitsschädlich sondern anregend ist), ist chronischer Stress von einer wiederkehrenden oder anhaltenden Belastung über Wochen, Monate oder Jahre gekennzeichnet

Chronischer Stress und die damit verbundenen andauernden kompensatorischen Reaktionen und dauerhaften Verschiebungen der Sollwerte (zB: erhöhte **Stresshormone** etc.) haben jedoch **negative Konsequenzen**.

Stress kann das Auftreten von **Krankheiten**, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Essstörungen, Adipositas (Übergewicht), Depression, Ängste, Schlafstörungen, Tinnitus, Burnout oder Posttraumatische Belastungsstörung, etc. verursachen oder fördern.

Chronischer Stress zeigt auch nachteilige Auswirkungen auf neuronaler Ebene und auf kognitive Funktionen.

Wie kann man
Stress abbauen
und effektiv und
nachhaltig regenerieren

LÖSUNG: DISSOZIATION

Eine normale (gesunde) Dissoziation ist ein mentaler Vorgang, bei welchem aktuell **belastende Gefühle, Erinnerungen** und **körperliche Empfindungen** aus dem **Bewusstsein weichen**.

Dabei wird man durch geeignete Maßnahmen (idealer Weise **multisensorisches Erlebnis**) in den **gegenwärtigen angenehmen Moment** hinein gezogen und die **alltäglichen Sorgen, Ängste und Nöte** sowie die damit verbundenen **Gedanken** geraten für eine Weile in **Vergessenheit**. =>

Urlaub fürs Gehirn

Dissoziation reduziert **sofort** den **allgemeinen Stresslevel** - ganz egal ob wir uns dessen **bewusst sind oder nicht**

Beispiel: DISSOZIATION

Negativbeispiel: Albtraum in der Nacht:

Obwohl man ruhig im Bett liegt, ist der Verstand voll mit der beängstigenden Situation im Albtraum assoziiert.

Ergebnis: Angstschweiß, Puls steigt, Blutdruck steigt, Stresshormone steigen, wäre auf Dauer **sehr ungesund**

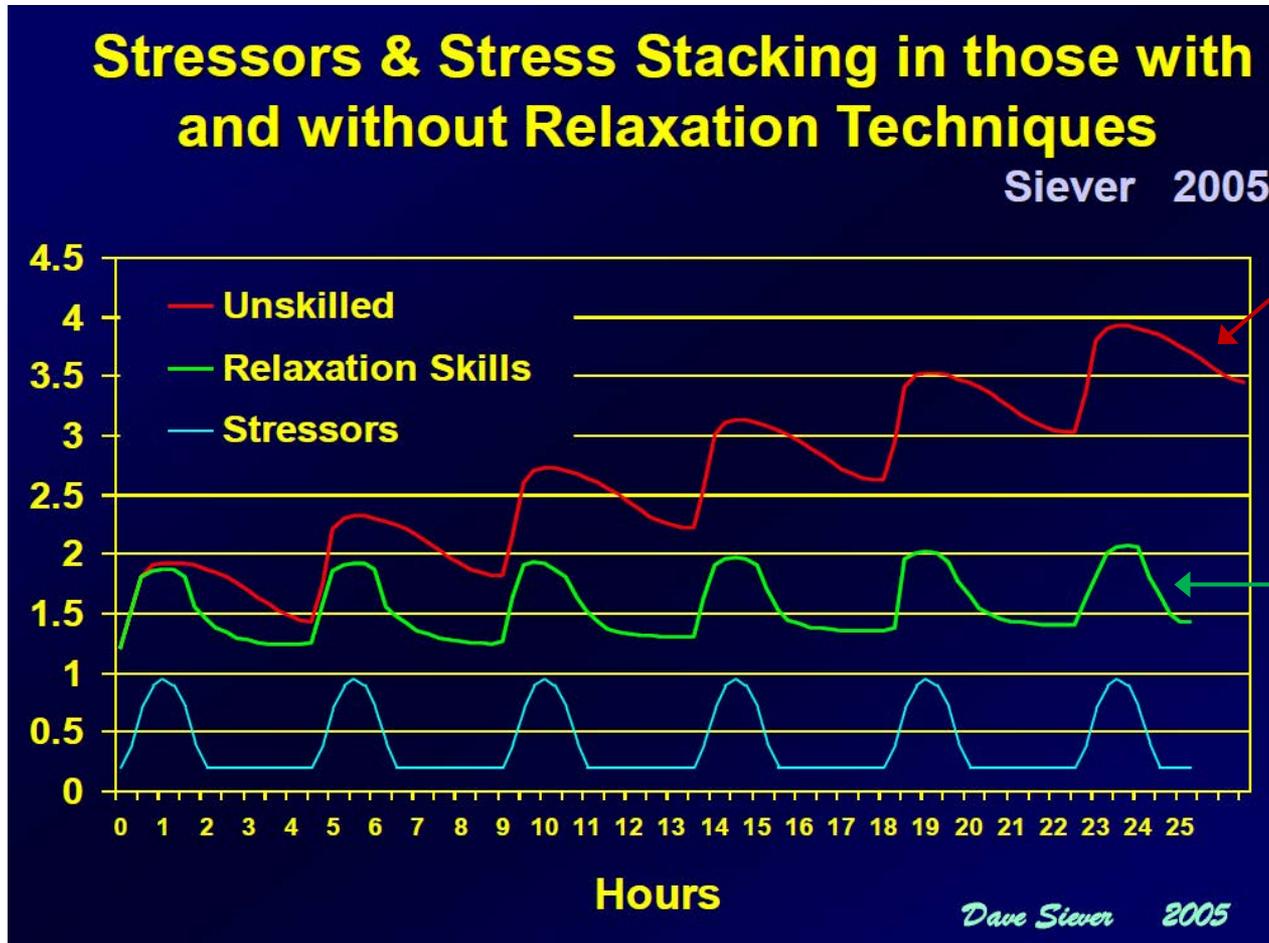
Positivbeispiel: SWAVE zB mit T.O.M.I.R

Fantasiereise mit **t**echnisch **o**ptimierter **m**ultimodal **i**nduzierter **R**esilienz

Im Hier und Jetzt ist immer nur **ein** Erleben möglich. Wenn dies eine positive Erinnerung oder ein **angenehmes Erlebnis** ist, fühlt man sich augenblicklich wohl und alles bisher Belastende ist unwichtig und nicht mehr präsent.

Ergebnis: Puls und Blutdruck normalisieren sich, Stresshormone sinken, tiefe Entspannung tritt ein, **Selbstheilungskräfte** werden **aktiviert**

Stressoren und Stressaufsummierung mit und ohne Regenerations-Techniken



Der Stresspegel steigt laufend, bis es dem Körper irgendwann zu viel wird (Burnout, Herzinfarkt, Schlaganfall, etc.)

Durch die Regeneration wird der Stresspegel wieder auf den Ausgangswert zurückgebracht.

Gleichzeitig steigt durch die Erholungsphasen die Resilienz und das Potential der Stressfähigkeit an, das heißt der „Stressmuskel“ wird trainiert

Die wesentlichen

Trainings-Phasen:

1: **Anspannung** (Stress)

+

2: **Entspannung** (Parasympathikus aktivieren)

=

3: **Muskelwachstum** (Stressbelastbarkeit, Resilienz)

Ein gewisses Maß an **STRESS**

+

hocheffektive **REGENERATION**

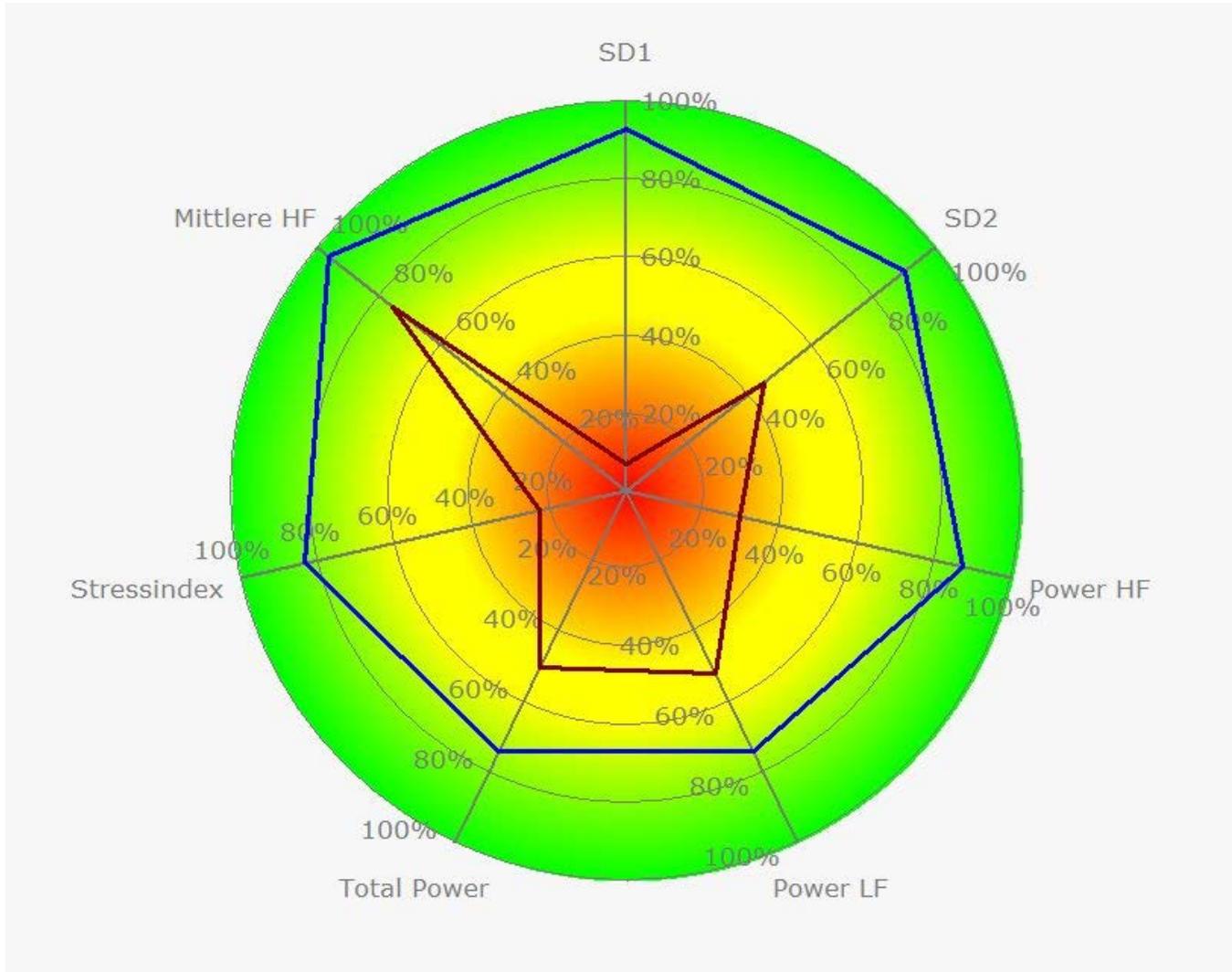
=

Höhere **STRESSBELASTBARKEIT** und
Leistung

Wissenschaftliche Nachweise am Beispiel SWAVE

VORHER

NACHHER

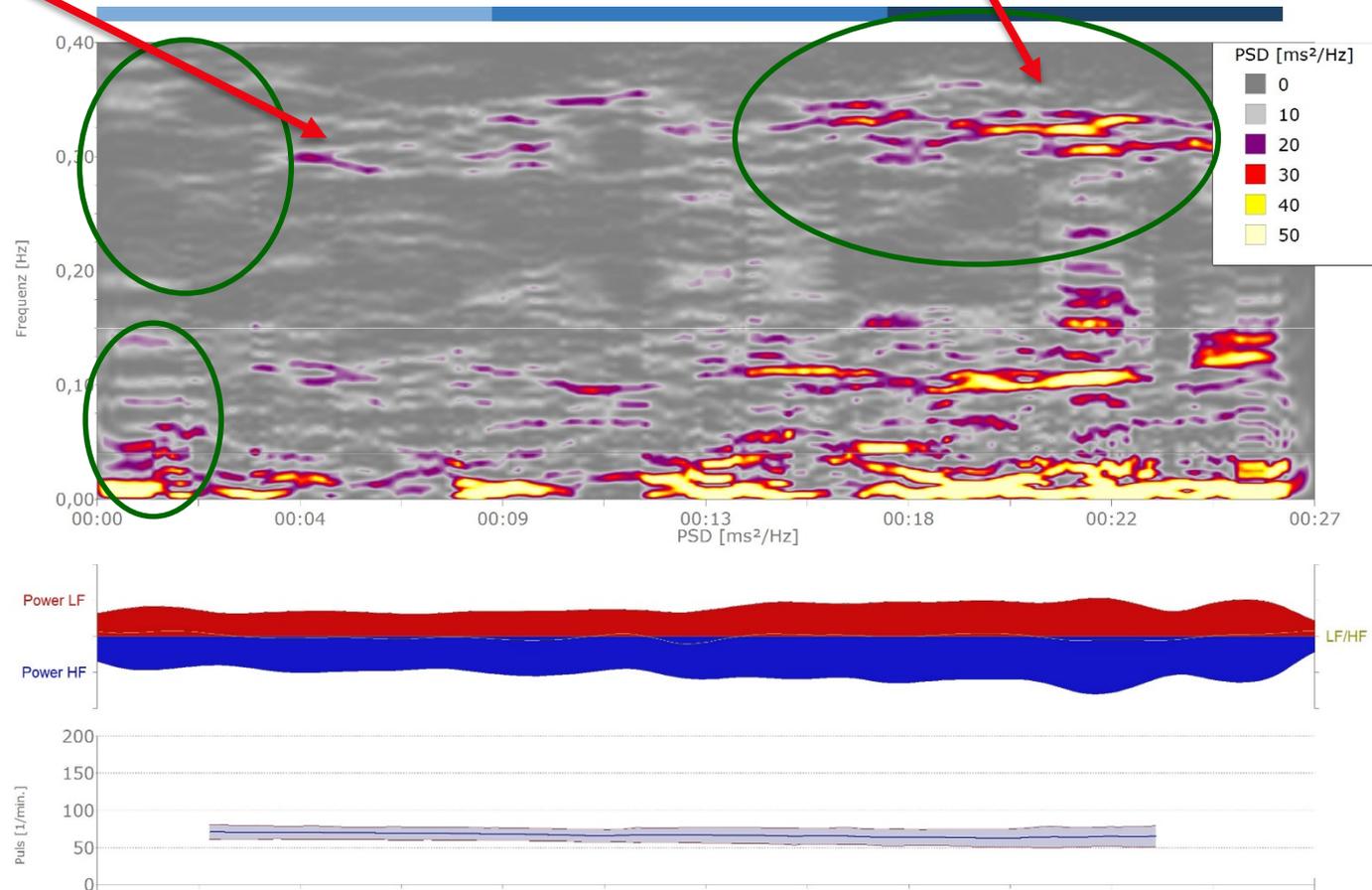


Aktivierung des Parasympathikus

Bereits ab 5min wird bei einer 30 minütigen Behandlung der Ruhenerv aktiv

Parasympathikus
„Ruhenerv“

Sympathikus
„Leistungsnerve“





First Class Medical SPA

DR. MUSSMANN

RESEARCH & TECHNOLOGY

YOUR BODY IS MUSIC!



MUSIK MULTISENSORISCH AUFNEHMEN UND
DABEI KÖRPER UND GEIST REGENERIEREN

Erleben Sie **Musik** und **Klang** über Ihren **Körper**!

Jede Zelle in Ihnen wird zum **Schwingen** gebracht!

Das erzeugt ein großartiges **Gefühl von Entspannung und Stille**



Ziel ist es durch einen effektiven und schnell induzierten **Tiefenentspannungszustand** Stress zu lösen.

Die Anwender fühlen sich nach einer Behandlung:

Was ist

- Frisch, **regeneriert** und energiegeladen
- voller Lebenslust, -freude und **Glücksgefühlen**
- **klar im Geist** und frei von Alltagssorgen und Belastungen
- voller **kreativer** neuer **Ideen**
- aktiviert in Ihren **Selbsteilungskräften**
- **gestärkt** in den vorhandenen **Ressourcen**

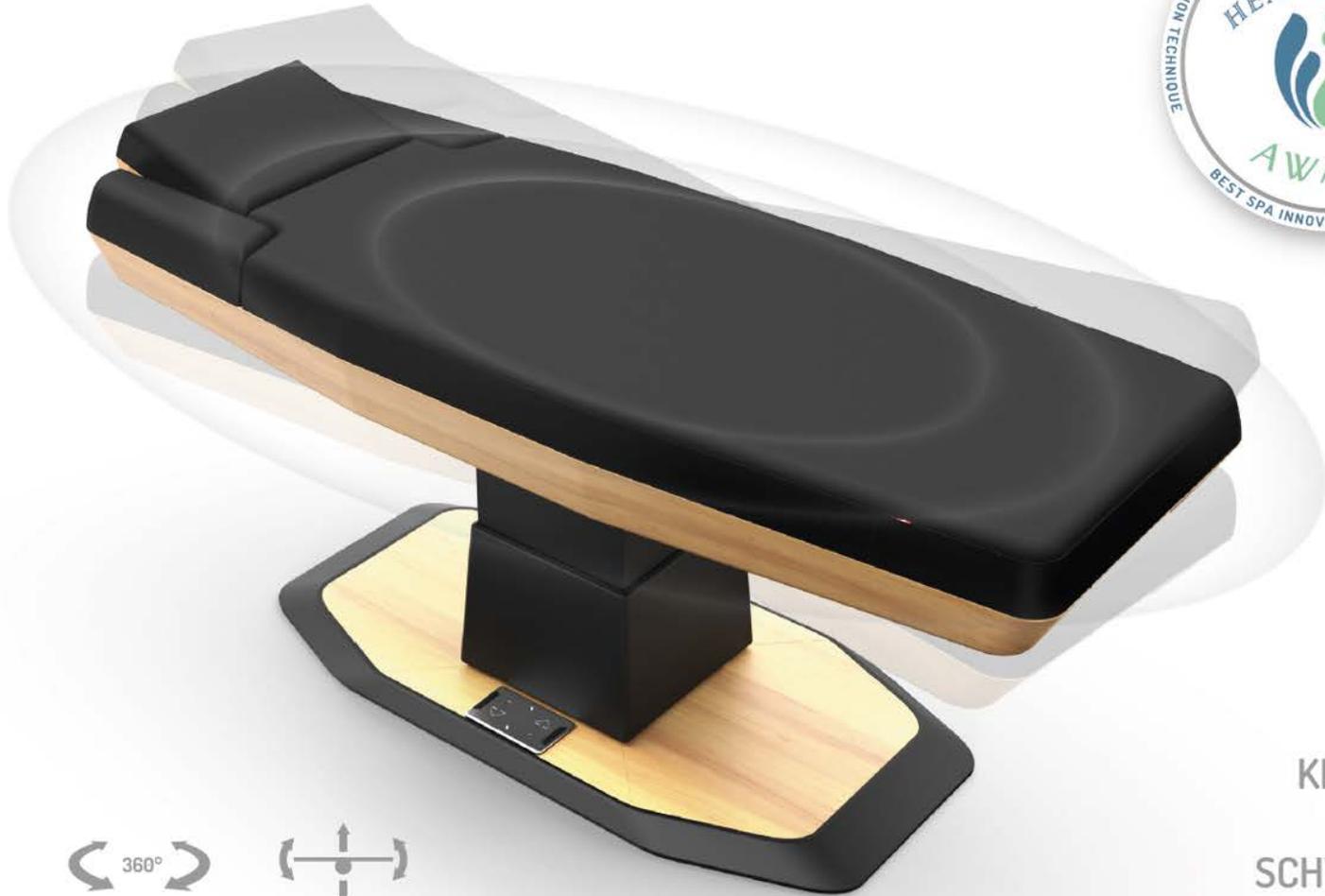
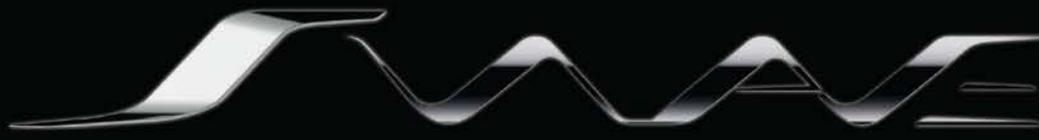
Was ist Körperschall

Musik breitet sich beim Liegen auf der SWAVE nicht über die Luft, sondern innerhalb eines Festkörpers OHNE Lautsprecher aus und kann daher sehr viel mehr Schallenergie und angenehme Vibrationen in den menschlichen Körper weiterleiten als dies mit Lautsprechern jemals möglich wäre.

Es entstehen dabei direkt in der Auflagefläche Wellen, als würde man einen Stein ins Wasser werfen. Diese Körper-Schall-Wellen ermöglichen es, dass die Musik in jeder Zelle unseres Körpers „gehört“ und gespürt werden kann.

Es kommt dabei zu dem Effekt, dass man sogar bei verschlossenen Ohren die Musik durch den Körper hört, was die Grenzen der bisherigen Sinneserfahrungen stark erweitert und ein ungeahntes Glücksgefühl und tiefste Entspannung in Ihnen auslöst.

Das erlebten wir alle zuletzt neun Monate lang als Embryo im Mutterleib. Das Unterbewusstsein erinnert sich an diesen angenehmen, geborgenen Zustand und es kommt beim Relaxen auf der SWAVE dadurch innerhalb kürzester Zeit zu einem befreienden Gefühl des Loslassens. Ewig kreisende Gedanken und Sorgen verschwinden, der Kopf wird klar und viele Anwender sprechen von einem meditationsähnlichen Bewusstseinszustand.



KLANGVOLL
FÜHLBAR
SCHWERELOS.

Wichtiger Zusatznutzen für Hotels und Day Spas

- Jede **klassische Massage-** oder **Kosmetik- Behandlung** wird durch Körperschall-Musik auf gänzlich **neues Niveau der Wirkung** und des **Erlebnisses** gehoben
- **Verbesserte medizinische Behandlungsmöglichkeiten** durch „WAVE-Einheit“ (**3D Gelenk** ermöglicht Schweben- und Floating-Effekt)
- MODUL AVE: **Audio visuelle Stimulation** + „Lichtbrille“
- Als reine entspannende **Körperschall-Musik-Behandlung** ohne Therapeuten und **ohne Personalaufwand**
- Alle Behandlungen sind auch **mit Kleidung** möglich oder wie gewohnt klassisch mit Massageöl
- Als „normale“ **professionelle Massageliege** ohne Musik und Schweben-Effekt

ERFAHRUNGEN

unabhängiger Untersuchungen

- Extrem **tiefe Entspannung**, nach der Behandlung fühlt man sich **so fit** wie nach einem **Kurzurlaub!**
- **Erfrischend, Geistige Klarheit**, unwichtige Dinge wurden aussortiert, innere Ruhe nach Behandlung,
- Wie „**Reset**“ beim Computer. Wieder frisch, frei im Kopf. **Mehr Energie**. Kopfschmerzen sind weg. Druck + **Belastung des Alltags sind verschwunden**. Der vorhandene große Schlafmangel ist kaum mehr zu spüren
- Sehr stärkende Wirkung, **Verspannungen** haben sich spürbar **gelöst**. Konnte Energie tanken, fitter im Geist, ruhiger insgesamt. Sehr positive Veränderung, **enorm tolle Erfahrung**.
- Die Behandlung hat mich mehr entspannt als **8 Std. Nachtschlaf**. **...vollkommen erholt, regeneriert und voller Energie**. Das „Karussell im Kopf“ ist zum Stillstand gekommen und einer absoluten Klarheit gewichen.
- Innerhalb von **3 Tagen** kann bei vollem Arbeitspensum ein **Erholungseffekt** von mehr als **einer Woche SPA-Aufenthalt** erreicht werden
- Sehnsucht nach MEHR, quasi „**Positiver-Sucht-Charakter**“ 😊

Vom Dauerstress zur inneren Ordnung in wenigen Minuten:

Regeneration auf Knopfdruck

Ausgewert auf die SWAVE legen

– endlich **abschalten** können –

mit **voller Leistung** wieder aufstehen!

Auf Basis dieses Wissens
können Sie nun selbst
regenerative Konzepte
entwickeln
wenn Sie noch folgendes
beachten:

Wie integriert man Regenerations-Konzepte ins Hotel?

Kritische **Erfolgsfaktoren** sind:

- Ein Modulsystem **individuell ans Hotel anpassen** um eigene **Positionierung** weiter zu schärfen und zu **stärken**
- Intelligentes **Marketing- und Kommunikationskonzept** damit die Gäste von Ihrem Highlight erfahren *(auch in Foren und Selbsthilfegruppen)*
- Behandlungs- und **Argumentationstraining** für Ihre MitarbeiterInnen um dauerhafte Profi-Leistung zu garantieren
- Attraktive **Pauschalangebote** und **Behandlungspakete** die Regenerations-Konzept **enthalten** für
 - **Tagesgäste**
 - **Wochenende** (3 Behandlungen)
 - **Kuraufenthalte** (1 bis 3 Wochen)

Was ist der Nutzen fürs Hotel?

Es entsteht ein **neues Alleinstellungsmerkmal** für Ihr Haus:

Aufgrund des erhöhten **Wohlbefindens im Alltag** nach den **Regenerations-Behandlungen** entstehen:

Buchungen auch außerhalb der klassischen Urlaubszeiten und Sie generieren

die für die Hotellerie wichtigen unterjährigen Kurzaufenthalte

- Weil die Regenerationsbehandlung **wirkt**
- Weil die **Gäste begeistert** sind und Sie **aktiv weiterempfehlen**
- Weil sie etwas **Neues** und **Einzigartiges** erlebt haben
- Weil Sie ein **aktuelles Leitmotiv** und Bedürfnis des modernen Menschen akkurat **befriedigen**

Was ist der Nutzen fürs Hotel?

- „Echte“ Gästebindung
- Weniger Abhängigkeit von klassischen Vertriebswegen und Vermittlern
- **Alleinstellung** durch Individualisierung
- Erweiterung und Aktualisierung des **Angebotes**
- Neue **Zielgruppen, neue Stammgäste**
- **Nachweisbarer Nutzen auf wissenschaftlich fundierter Basis**
- Erhöhter **Umsatz und Ertrag**



SWAVE ist ein Produkt der
Dr. Mussmann GmbH
Plöven 30
A-6165 Telfes im Stubai
www.SWAVE.at
office@swave.at

Dipl.-Ing. Dr. **techn. Ernst Mussmann**, MSc

- **Doktor** der Elektrotechnik – Elektronik
- **Master of Science** für komplementäre, psychosoziale und integrative Gesundheitswissenschaften
- **Wissenschaftler** am Joanneum Research und Ludwig Boltzmann Institut: Biosensorik
- Jahrelange Berufserfahrung im **Audio-High-End-Bereich**
- **Lehrbeauftragter FH - Campus02 Innovationsmanagement**
- **HRV Fachmann** (spezielle EKG Auswertetechnik)