

# Mit Babybauch im Urlaub

Immer mehr Hotels stimmen ihr Angebot auf Schwangere und junge Eltern ab



**Damit sich Mama und Baby wohlfühlen:** Martina Lenz massiert Barbara Engl leicht den Bauch. Das fördert die Durchblutung. Das ist nur eine der Behandlungen im Berghotel Rehlegg, die sich für Schwangere eignen. – Fotos: Bode

## Von Daniela Bode

In einen Bademantel eingemummelt läuft Barbara Engl den Hotelweg entlang. Ihren großen Bauch schiebt sie behutsam vor sich her. Sie lässt sich gleich bei einer Aroma-Energie-Massage verwöhnen. „Mein Mann und ich wollten noch einmal Zeit zu zweit genießen, bevor das Baby kommt“, sagt die 27-jährige Kindergärtnerin. Sie ist der 31. Schwangerschaftswoche und gönnt sich mit ihrem Mann drei Tage Urlaub im Berghotel Rehlegg in Ramsau bei Berchtesgaden. Hier kann sie ausspannen, inmitten von Bergmassiven, viel Grün und Stille.

## Großes Angebot an Fitness und Wellness

Das Berghotel Rehlegg ist eines von 29 New-Life-Hotels, die alle mindestens zur Vier-Sterne-Kategorie gehören und von der Touristik Marketing GmbH vermarktet werden. In manchen Hotels ist das komplette Angebot auf werdende und junge Eltern zugeschnitten. Besonders groß ist das Wellness-, Fitness- und Seminarangebot. Werdende Papas können sich zum Beispiel im Säuglingspflegekurs auf ihre neue Rolle vorbereiten. Ernährungsexperten achten auf ein ausgewogenes Speisenangebot für Schwangere.

Es riecht nach Zitrusfrüchten, im Hintergrund läuft leise Musik zur Entspannung. „Zwickt es, haben Sie Beschwerden?“, will Masseurin

Martina Lenz wissen. Sie weiß, dass Schwangere oft geschwollene Beine haben. Dann stimmt sie ihre Massage darauf ab. Eine sanfte Bauchmassage sorgt für eine bessere Durchblutung. Das Wichtigste aber ist, dass sich Mutter und Baby bei der Behandlung wohlfühlen. Dem Mandelöl zur Massage sind ätherische Essenzen beigemischt. „Der dezente Geruch, den die Mutter einatmet, geht auch aufs Baby über. Das verstärkt die Telepathie zwischen beiden“, sagt Martina Lenz. „Das hat sehr gut getan“, meint auch Barbara Engl.

Besonders im Urlaub will man nur tun, was einem gut tut. Für viele Schwangere ist eine lange Anreise zum Urlaubsort beschwerlich. Viele haben gesundheitliche Bedenken. Genau deshalb erfüllen die New-Life-Hotels die Ansprüche werdender Mütter aus der Region: Die meisten Häuser liegen in Bayern und Österreich, Ärzte und Hebammen sind für den Notfall nicht weit. Auch Barbara Engl hat sich wegen der Nähe zu den medizinischen Fachleuten für einen Urlaub im New-Life-Hotel entschieden.

Im Hotel Babymio in Kirchdorf in Tirol liegen Listen für Geburtsvorbereitungskurse, Stillkurse, Papa-Babywanderungen und Hebammensprechstunden aus. Viele Gäste haben sich eingetragen. Marion – sie ist in der 29. Schwangerschaftswoche – und Christoph Salmhofer stimmen sich im Geburtsvorbereitungskurs mit zwei weiteren Pärchen auf den wichtigen Tag ein. „Man redet ganz

offen. Das ist toll, weil andere Paare Fragen stellen, auf die man gar nicht kommen würde“, sagt der werdende Papa.

Ein weiterer Vorteil im auf Schwangere und junge Eltern spezialisierten Hotel Babymio ist die kompakte Geburtsvorbereitung: vier Termine à zwei Stunden, von Atem- und Stillübungen bis zum Wickeln. So können Partner, die wegen des Berufs keine Zeit haben, die Frau bei der Geburtsvorbereitung unterstützen.

## Auch die Väter sollen dabei sein

Der Kurs findet in der hauseigenen Hebammenpraxis von Elfriede Seiwald statt. Sie ist Mitinhaberin des Hotels und sagt: „Ich begrüße es, wenn die werdenden Papas im Kurs dabei sind. Familienzusammenhalt ist ein wichtiges Thema.“ Die werdenden Eltern müssten auf das Leben zu dritt vorbereitet werden, denn jeder bekommt eine neue Wertigkeit im Familiengefüge. Seiwald verweist darauf, dass in Deutschland jede zweite Ehe geschieden werde, davon jede dritte im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes. Sie und ihr Mann haben die Kapelle im Haus daher der Familie gewidmet.

Cornelia Baum ist seit einigen Monaten Mutter und sitzt im Stillkurs. Heute ist sie die einzige Teilnehmerin und erzählt der Hebamme ihre Sorgen, weil ihr Töchterchen lange schlecht trank. Da gibt Elfriede Seiwald statt eines fachmännischen Rates ein-

fach Trost: „Ich wünschte, Sie könnten mehr auf Ihr Bauchgefühl achten. Eine gute Mutter ist eine, die ihr Kind liebt und die ihr Bestes gibt“, sagt sie. Sie spricht da nicht nur als Hebamme, sondern auch als Mutter von drei Kindern.

## INFO

► **Angebote:** „Quick Start“ im Hotel Babymio: zwei Übernachtungen im Doppelzimmer, unter anderem mit Geburtsvorbereitungskurs und Paarfrühstück im Bett ab 490 Euro. „Mamamoto light“ im Berghotel Rehlegg: zwei Übernachtungen im Einzelzimmer, unter anderem mit Vital-Frühstück, Termin mit Hebamme, Beautybehandlung und Buchgutschein ab 296 Euro.

► **Weiter reisen:** Die Touristik-Zentrale Bremen bietet bis Ende des Jahres ein „Verwöhnwochenende für werdende Eltern“ an. Wer weiter weg will, findet auf Gran Canaria das Cordial Mogán Playa – ein Hotel, das Massagen für Schwangere anbietet. Bei Interesse E-Mail an Alexis Alamo: spainagua.hcmp@cordialcanarias.com.

► **Internet:** www.bremens-tourismus.de (in der Rubrik „Pauschalen à la carte“), www.newlifehotels.com.

Daniela Bode, Volontärin der PNP, hat die Angebote der Hotels für werdende Eltern unter die Lupe genommen. Schwanger ist sie aber nicht.



**Ratgeberin und Zuhörer:** Elfriede Seiwald (l.), Hebamme und Mitinhaberin des Hotels Babymio, übt im Stillkurs mit ihren Teilnehmern das Milch-Abpumpen genauso wie das richtige Anlegen. Sie hört aber auch nur zu, wenn sich junge Eltern – wie hier Cornelia Baum – Sorgen von der Seele reden wollen.



**Einfach hinlegen und Beine hoch:** Die Schwangere Marion Salmhofer macht es sich gemütlich auf der ruhigen, vom übrigen Betrieb abgetrennten Holzterrasse im Hotel Babymio in Kirchdorf/Tirol. Wer schon Kinder hat, kann sie in Sichtweite im Plantschbecken oder in einem Bällecken spielen lassen.

# Drei Stunden Matsch

Eine Wanderung durchs Nordsee-Watt bis nach Neuwerk

Von Andreas Heimann

Der Leuchtturm der Insel Neuwerk ragt weithin sichtbar in den Himmel. Er ist zu Fuß durch den Nationalpark Hamburgisches Wattenmeer zu erreichen: Rund 13 Kilometer sind es ab Cuxhaven. Nirgendwo sonst an der deutschen Küste gibt es eine längere durchgehende Strecke über den Wattboden.

Manche Touristen, die auf Neuwerk Urlaub machen, entscheiden sich sogar für die Anreise zu Fuß. Das Gepäck kann man sich mit dem Traktor bringen lassen. Wanderungen sind mit Führer, in der Gruppe und allein möglich. Zu verfehlen ist der Weg eigentlich nicht: Er ist mit „Prickchen“ markiert, Reisigbünde, die fest im Boden stecken. Und man kann den Reifenspuren der Kutschen folgen, die in der Hauptsaison oft im Dutzend auf die Insel fahren. Selbst an den Pferdeäpfeln kann man sich orientieren.

Die Wanderung dauert, Kondition vorausgesetzt, gut drei Stunden. Wattwanderer müssen aufpassen, dass die Flut sie nicht überrascht. Falls das doch passiert, gibt es mehrere Rettungsbaken. Das sind große Metallkörbe auf einer Stange, in die sich Wattwanderer bei Bedarf vor dem Hochwasser retten können. Im Watt gibt es viel zu sehen, und die Füße viel zu fühlen. Am Anfang versinken

sie bei jedem Schritt bis über die Knöchel und werden vom feuchten Matsch gekitzelt. Schlickwatt heißt dieser Boden. Sandwatt ist härter, auf ihm läuft es sich leichter.

Austernfischer laufen über den Boden, am Horizont schiebt sich ein Containerschiff aus der Elbmündung in die Nordsee – so langsam, dass man den Eindruck hat, zu Fuß schneller zu sein. So vergeht auch die Unsicherheit, ob man rechtzeitig ankommt. Denn am Anfang der Tour steht das unguete Gefühl: Wenn man sich den Knöchel verknackst, kommt die Flut.

Auf Neuwerk zieht es die Wanderer meistens als erstes



**Solche Wegweiser** sind auf der Strecke nach Neuwerk die Ausnahme. – Foto: dpa

an die Fußwaschstation. Zu Hamburg gehörte Neuwerk schon im Mittelalter, Anfang des 14. Jahrhunderts wurde ein 35 Meter hoher Turm gebaut. Er diente als Seezeichen und Wachposten.

Der Turm, der 1814 ein Leuchtturm bekommen hat, ist heute der erste Anlaufpunkt für Besucher. Exakt 138 Stufen führen hinauf bis zu seiner Spitze. Grasende Kühe sind von dort oben zu sehen, Bauernhäuser mit Solardächern, die weiße Gischt auf den Wellen und am Horizont die Windkrafttrader auf dem Festland.

Auf dem Deich kann man die Insel Neuwerk, auf der heute genau 38 Menschen wohnen, in einer Stunde zu Fuß umrunden. Die Zahl der Attraktionen ist überschaubar. Der Friedhof der Namenlosen gehört dazu, auf dem die Toten begraben liegen, die am Strand angespült wurden. Über das Leben an der Küste und die Ökologie im Watt informiert das Nationalpark-Haus. – dpa

## INFO

► **Auskünfte:** Nationalpark-Haus Neuwerk, 27499 Insel Neuwerk, ☎ 04721/395349, Internet: www.wattenmeernationalpark.de, www.nationalpark-hamburgisches-wattenmeer.de, www.neuwerkreisen.de.

**Hotel Bauhof**  
im sonnigen Vinschgau/Südtirol

Familiäre Atmosphäre, Feinschmeckerküche, Freibad mit Liegewiese, Kinderspielplatz, Saunalandschaft, Massagen, Fahrradverleih kostenlos.

**Attraktive Angebote** - Sommer, Frühling und Herbst - wir informieren Sie gerne!

Hotel Bauhof  
Mareinerstr. 1 • I-39020 Kastelbell  
Tel. +39 0473 62 41 45  
info@hotel-bauhof.com  
www.hotel-bauhof.com

**Nebelhornblick**  
Ferienhotel

**Grenzenloses-Urlaubs-Ticket**  
Tägliche Nutzung sämtlicher Bergbahnen und Busse in Oberstdorf & Kleinwalsertal, ebenso Besuch von Breitachklamm, Erdinger Arena und Skiflugschance. Beste Küche, großzügige Zimmer, Hallenbad, Wellness mit Saunen, Whirlpool usw.

Unser Arrangement inkl. GUT-Ticket  
1 Woche ÜF pro Person ab € 434,-

87561 Oberstdorf • Tel. +49(0)83 22-96 42-0  
www.nebelhornblick.de

**SÜDTIROL - HERBST im Süden**  
Sonne - Berge - Palmen...

Baden, Biken, Shoppen, Wandern  
Schöne DZ und neue Suiten (42m²)  
Frei- und Hallenbad (30°C), Parkdeck  
Mediterraner Gäste-Garten, beste Küche  
HP mit 4-Gg Abend-Menü, tolles F-Buffer  
Wochenangebote ab € 467,- p.P.  
Große Kinderermäßigungen!

Hotel Kröllnerhof, Fam. Carli,  
I-39011 Meraner Land  
Tel. 0039 0473/561 209 Fax .../564 700  
info@kroellnerhof.com - www.kroellnerhof.com

**Goldener Herbst** Weltkulturerbe **BAMBERG**

+ Fränkische Schweiz 4 Tage  
3 x Übern./Frühstücksbuffet p.P. im DZ  
3 x 3-Gang-Abendmenü 129,-

Hotel Rosenhof  
Hauptstr. 68 • 96164 Kemmern b. Bamberg  
☎ 09544 / 924-0 • www.hotel-rosenhof.com

**3 DREI IM WILD**  
FREYUNG - GRAFENAU - WALDÜRCHEN  
www.drei-im-wild.de

Wann entdecken Sie die faszinierende Landschaft im Dreiländereck und einzigartige Wildnis im Nationalpark Bayerischer Wald?

NATIONALPARK - BAYERISCHER WALD • BÖHMISCHER WALD

Rathausgasse 1, 94481 Grafenau  
Tel.: +49 (0) 8551-588-195  
Mail: info@drei-im-wild.de

**ERFOLG**  
durch Werbung sichern.

Passauer Neue Presse

## ANZEIGE

**Rendezvous der Sinne am Achensee**

Wo der Zauber der Berge auf die Sehnsucht der Menschen trifft. Wo die Heilkraft der Natur die Sinne des Körpers weitet. Dort ist das Alpine Wellnesshotel Karwendel.

Ein Urlaub im 1. zertifizierten Alpine Wellnesshotel Tirols bietet ein unvergleichliches Erleben von Gleichklang und Ganzheitlichkeit. Genießen Sie die Ruhe der Berge, sanftes Entspannen, sportliche Fitness in gesundheitsfördernder Höhenlage und modernste Behandlungsmethoden. Die Verwöhn-Experten im Hotel Karwendel stellen Ihre Bedürfnisse und Wünsche in den Mittelpunkt. Die Berge und der wunderschöne Achensee liefern feinste Zutaten für kulinarische Köstlichkeiten eben-

so wie für luxuriöse Anwendungen und Massagen. Genießen Sie die Magie der Alpen und gönnen Sie Körper, Geist und Seele die Regeneration auf höchstem Niveau. Wir sind ein junges, fröhliches, unkompliziertes und angenehmes alpines Wellnesshotel – kein steifes Luxushotel. Das ganze Haus, unsere Mitarbeiter und wir wollen Ihnen den allerschönsten Aufenthalt bereiten. Wir wollen Sie umsorgen, Sie verwöhnen, Sie unterhalten. Engagiert aber nicht aufdringlich. Amüsant und diskret. Herzlich und voller Wärme. Weil die Karwendel-Gastfreundschaft ganz bewusst mehr ist als pure Dienstbereitschaft. Im Karwendel wartet ein Team von 50 Verwöhnsspezialitäten auf Sie. Unsere vielen treuen Gäste sind für uns Motivation und Ansporn auch weiterhin der gute Partner in Sachen Lebensfreude zu sein.

3, 4, oder 5 Tage Wellness vom Feinsten gültig vom 14. 9. – 9. 11. 2008 – tägl. Anreise möglich 3, 4, oder 5 ÜN inkl. ¼-Verwöhnspension, Wohlfühlleistungen, Karwendel-Plus-Leistungen (je 3 tolle Behandlungen); 3 Tage p. P. ab € 366,-/4 Tage p. P. ab € 447,-/5 Tage p. P. ab € 560,-  
**Familienhit** - Kleine Gäste, kleine Preise gültig vom 14. 9. – 9. 11. 2008. Kinder bis 9 J. wohnen im Zimmer der Eltern schlafend (2 vollzählende Pers.) zu supergünstigen Preisen  
Kinder bis 9 J. € 10,-/Tag, Kinder von 9-12 J. € 20,-/Tag, Kinder von 12-15 J. € 25,-/Tag

Hotel Karwendel\*\*\*\*Superior, Familie J. Rieser, A 6213 Pertisau/Achensee  
Tel. 0043.5243.5284, Fax DW -120, info@karwendel.cc, www.karwendel.cc