

ST.MARTINS



Presseinformation
Frauenkirchen, März 2026

Gesund mit der Natur als Vorbild

Das St. Martins Prinzip. Gesundheitstipps von der Natur steigern unser seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Leises Rascheln im Schilf, zartes Zirpen, heiseres Quaken, sanftes Plätschern – Geräusche, die von Menschen kaum mehr bewusst wahrgenommen werden. Die wenigsten Menschen machen sich darüber Gedanken, dass wir eine „Innere Uhr“ haben, die wir nicht einfach ignorieren können. Kaum jemand hat schon einmal den Übergang vom Tag zur Nacht als „Gesundheitsvorsorge“ erlebt und dabei beobachtet, wie sich das Licht, die Geräusche, die gesamte Stimmung verändern. Durch permanenten Stress und Leistungsdruck entkoppelt sich der Mensch mehr und mehr von seiner natürlichen Umwelt und vergisst zunehmend, dass er keine Maschine, sondern auch „nur“ ein biologischer Organismus ist. Die Folge: Stress hat sich zu einem der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts entwickelt. Alarmierende Zahlen belegen, dass Überforderung und Erschöpfung rapide zunehmen. Die Gefahr „ausgebrannt zu sein“, also unter dem Burn-Out-Syndrom zu leiden - breitet sich zunehmend aus.

„Bewusst loslassen, erkennen, was einem persönlich guttut und wieder einen Blick fürs Detail bekommen. So kann man Stress bewusst entgegenwirken“, betont die Diplombiologin Elke Schmelzer, die in der St. Martins Therme & Lodge für das Naturerlebniskonzept und Gesundheitsprogramm verantwortlich ist. Gemeinsam mit dem Fachwissen von diplomierten Therapeuten und Trainern hat das engagierte Team der St. Martins Therme & Lodge ein spezielles Paket ausgearbeitet, das ganz gezielt als Präventiv-Maßnahme zur Erhaltung der Gesundheit eingesetzt werden kann. Der natürliche, biologische Rhythmus des Menschen steht dabei genauso im Zentrum, wie saisonale Strategien in der Natur.

Die Säulen des St. Martins Prinzips

Das St. Martins Prinzip basiert auf dem natürlichen, biologischen Rhythmus des Menschen und dem Grundkonzept der St. Martins Therme & Lodge. Eine Oase der Ruhe, die einen sicheren Rückzug signalisiert, die eine Verbindung herstellt, zwischen heilemdem Thermalwasser und gediegener Lodge, Naturerlebnis und Entspannung, zwischen Körper und Seele.

Regionale und saisonale Kulinarik wie Obst und Gemüse aus der Region, Süßwasserfische und biozertifiziertes Fleisch aus dem Nationalpark Neusiedler See - Seewinkel gehören genauso zum Konzept wie das Lodge - Ambiente, den Jahreszeiten angepasste Treatments-Behandlungen und außergewöhnliche Entdeckerprogramme mit fachkundigen St. Martins Rangern.

- I. Den Rhythmus nach dem Vorbild der Natur wiederfinden. Die Tageslänge bewusst wahrnehmen, die Natur entdecken, sich daran erfreuen und Beobachtungen nutzen.
- II. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, bewusste Entspannung und Achtsamkeit gegenüber sich selbst und dem Moment – die Lichtzeit für Aktivitäten nutzen.
- III. Saisonale und regionale Ernährung, ausreichend Trinken und genießen.
- IV. Bewusste Entspannung, loslassen, Körperkontakt. Wertvolle Wirkstoffe aus der Natur die den Körper in der entsprechenden Jahreszeit unterstützen.
- V. Ausreichend Schlaf

ST.MARTINS



Auch wenn wir dazu neigen es zu vergessen: Der Mensch ist ein Lebewesen. Wir sind ein Teil der Natur und stehen mit den saisonalen Gegebenheiten in starker Wechselwirkung. Eine einzigartige Kombination aus geführten Naturerlebnistouren, saisonaler Kulinarik, Massagen, Bewegung, Entspannung im Thermalwasser, Sonne und ausreichend Schlaf soll den Menschen wieder zu sich selbst führen. Die Natur als Vorbild wahrnehmen – sich wohlfühlen – gesund bleiben!

„Als VAMED-Resort steht Gesundheitsprävention stets im Mittelpunkt unseres Naturerlebnis-, Fitness- und Wellnessangebotes“, betont Klaus Hofmann, Geschäftsführer der St. Martins Therme & Lodge.

Für Menschen mit bereits diagnostizierten Burnout-Symptomen, bestehenden Lebenskrisen oder Konfliktsituationen reicht allerdings eine Präventiv-Maßnahme nicht aus. In diesem Fall sollte unbedingt ärztliche Hilfe oder professionelle Lebens- und Sozialberatung in Anspruch genommen werden.

Details über das neue Gesundheitsprogramm „Nach dem Vorbild der Natur“ finden Sie auf www.stmartins.at

Rückfragen bei:

bettertogether GmbH

Michael Grof-Korbel

T: 01/8902409

M: m.grof-korbel@bettertogether.at

St. Martins Therme & Lodge

GF Klaus M. Hofmann

T: 02172/20 500

M: presse@stmartins.at

Zenker & Co Public Relations

PhDr. Andreas Zenker

T: 0664/ 244 32 42

M: info@zenkerundco.at

VAMED

VAMED Konzernkommunikation

Tel.: 01/60127 615

E-Mail: presse@vamed.com

Über VAMED Vitality World

Der international tätige Gesundheitskonzern VAMED engagiert sich seit 1995 im Thermen- und Wellnessbereich. Die 2006 gegründete VAMED Vitality World betreibt aktuell sechs der beliebtesten Resorts in Österreich: den AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld, das SPA Resort Geinberg, die Therme Laa – Hotel & Silent Spa, die St. Martins Therme & Lodge in Frauenkirchen, die Therme Wien und das TAUERN SPA Zell am See – Kaprun. Damit ist die VAMED Vitality World der führende Betreiber von Thermenresorts in Österreich.

Über VAMED

Die VAMED wurde im Jahr 1982 gegründet und hat sich seither zum weltweit führenden Gesamtanbieter für Krankenhäuser und andere Einrichtungen im Gesundheitswesen entwickelt. In 101 Ländern auf fünf Kontinenten hat der Konzern rund 1.000 Projekte realisiert. Das Portfolio reicht von der Projektentwicklung sowie der Planung und der schlüsselfertigen Errichtung über Instandhaltung, technische, kaufmännische und infrastrukturelle Dienstleistungen bis hin zur Gesamtbetriebsführung in Gesundheitseinrichtungen. Die VAMED deckt mit ihrem Angebot sämtliche Bereiche der gesundheitlichen Versorgung von Prävention und Gesundheitstourismus über die Akutversorgung bis zur Rehabilitation und Pflege ab. Darüber hinaus ist die VAMED ein führender Anbieter von Rehabilitationsleistungen in Europa und mit der VAMED Vitality World der größte Betreiber von Thermen- und Gesundheitsresorts in Österreich. Im Jahr 2020 war die VAMED Gruppe weltweit für mehr als 23.000 Mitarbeiter und ein Geschäftsvolumen von rund 2,3 Milliarden Euro verantwortlich.