

CONNEXIONS: *Sach- & Adressbücher rund ums Reisen*

WELLNESS-ADRESSBUCH



pmv

CONNEXIONS-Leser sind vielseitig interessiert und neugierig auf Neues. Sie halten Ausschau nach ungewöhnlichen Reise-Ideen, wollen auch mal andere Wege gehen und dabei sich selbst etwas Gutes tun. Deshalb finden Sie in diesem umfassenden Ratgeber neben einführenden Themen von Profis überprüfte Informationen, reisepraktische Tipps und hunderterlei nützliche Adressen.

Über die Autorin

Als freie Redakteurin hat Barbara Locher ihr Hobby zum Beruf gemacht: Nach dem Psychologie- und Germanistikstudium und langjähriger Lektoratstätigkeit in verschiedenen Reiseführer-Verlagen betreut sie mit dem Verlagsbüro »extratour« heute zahlreiche Publikationen zu den Themen Reisen, Freizeit und Tourismus. Die eigenen Erfahrungen auf Geschäfts- und Urlaubsreisen veranlassten sie zur Recherche für diesen Ratgeber, der als Leitfaden zum Wellness-Urlaub und als praktisches Handbuch für einen selbstgestalteten (Frauen-)Urlaub gleichermaßen dient. Darin nennt die Autorin nicht nur unzählige geeignete Adressen und Reiseziele innerhalb Deutschlands, sondern will Frauen außerdem dazu ermutigen, eigene Reisekonzepte zu entwickeln und auch unterwegs ihre eigenen Wege zu gehen.

The background of the cover is a light gray map of the world with a grid of latitude and longitude lines. Several thick, white, curved arrows are overlaid on the map, pointing in various directions, suggesting movement or connections across the globe.

CONNEXIONS

WELLNESS- ADRESSBUCH

*Erholung und Anregung für
Körper, Geist und Seele*

VON BARBARA LOCHER



pmv

1. Auflage Frankfurt am Main 2002

PETER MEYER VERLAG

VORWORT	6	WAS SIE IN DIESEM BUCH FINDEN
ALLES, WAS GUT TUT	12	WOHLFÜHLEN HAT VIELE GESICHTER
	13	Mit allen Wassern gewaschen
	14	Spieglein, Spieglein an der Wand ...
	15	Die kleine Kur für zwischendurch
	16	Ist Wellness Frauensache?
	18	Wellness ist nicht gleich Wellness
	19	Was muss ein gutes Wellness-Hotel bieten?
	19	Geprüfte Wellness-Qualität
	21	Wellness-Urlaub oder Kur?
	22	Kuren für Mutter und Kind
	23	Der Blick nach innen
	25	Jeder das Ihre
	27	Bildungsurlaub für Sie
	28	Bildungsurlaub – Die Bundesländer im Überblick
	30	Von Frau zu Frau
PLANEN, BUCHEN, REISEN	34	GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN
	34	Allein oder zu zweit?
	36	Pauschalangebote für Single-Frauen
	36	Was will ich?
	37	Zeit & Geld
	38	Der Preis der Schönheit
	40	Angebote richtig bewerten
	41	Wie komme ich zu meiner Wunschreise?
	42	Checkliste: Meine Wunschreise
	44	Tipps zum Buchen
	45	Tipp: Rund um sicher reisen
	46	Checkliste: Budgetplanung
	47	Checkliste: Meine Meinung danach
	48	DIE ANREISE
	48	Mit dem Auto
	48	Die Fahrtroute
	49	Pannenschutz
	51	Autofrei vor Ort
	52	Mitfahrgelegenheiten

Mit der Deutschen Bahn	52	
Preissystem	54	
Gepäcktransfer	56	
Mit dem Flugzeug	58	
Alles im grünen Bereich?	58	
Flugpreise	59	
WELLNESS A – Z	62	GLOSSAR
Akupressur – Zimtwickel		
Checkliste: Was ist für was gut?	86	
AUF DER FAULEN HAUT	90	WELLNESS & BEAUTY
Tipps & Empfehlungen nach PLZ sortiert		
IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT	154	MEDITATION & FASTEN
Tipps & Empfehlungen nach PLZ sortiert		
FIT FÜRS WELL-SEIN	174	AKTIV- & NATURURLAUB
Tipps & Empfehlungen nach PLZ sortiert		
GESUNDER GEIST ...	210	KULTURTRIPS & BILDUNG
Tipps & Empfehlungen nach PLZ sortiert		
AUF DIE DAUER HILFT NUR POWER	234	FRAUENORTE
Tipps & Empfehlungen nach PLZ sortiert		
SCHLAUER BUCHEN	250	REISE- VERANSTALTER
Pauschalreisen		
WELL-INFORMED	268	INFO-ADRESSEN & INTERNET
Tourismusverbände	268	
Heilbäderverbände	272	
Bildungsurlaub	275	
Info-Adressen	276	
Internet-Portale	284	
Literaturhinweise, Sachregister, Register der Orte & Regionen, Register der Anbieter	293	IMPRESSUM & REGISTER

WAS SIE IN DIESEM BUCH FINDEN

Fluchtgedanken hat vermutlich jede Frau hin und wieder: Wer wünschte sich nicht, die Anforderungen des Alltags zumindest zeitweilig hinter sich lassen zu können, dem Druck durch Beruf, Familie, Partnerschaft zu entfliehen. Bunt aufgemachte Berichte in Illustrierten und Fernsehsendungen verführen schnell zum Träumen: Einfach einmal etwas für sich zu tun, ganz spontan oder gar unvernünftig zu sein und dem Vorbild der Reporterin zu folgen. Ein paar Tage in einen Segelkurs zu schnuppern, sich endlich das Musical anzusehen, das einen schon so lange interessiert, oder der alten Uni-Stadt einmal wieder einen Besuch abzustatten und wie in alten Zeiten in den Boutiquen und Buchläden zu stöbern – ja, das wär's doch!

Also dann mal los! Im Zeitalter der Mobilität sollte das doch kein Problem sein. Schließlich ist die Angebotspalette der Reiseveranstalter – ganz gleich ob für Wellness-, Aktiv- oder Kultururlaub – größer den je, Tendenz steigend.

Gerade in diesem **Überangebot** liegt aber das Problem. Angesichts vollmundiger Versprechungen, exotisch klingender Programme und wenig transparenter Preisgestaltung bei Pauschalreisen oder Wochenendarrangements fällt es zunehmend schwerer, die Spreu der Reiseanbieter vom Weizen zu trennen. Unkommentierte Adress-Sammlungen helfen dabei ebenso wenig wie Hochglanzprospekte mit viel Bild und wenig Inhalt.

Aus diesem Grund wurde ich im Freundes- und Bekanntenkreis immer wieder auf »meine Reisetipps« angesprochen und besonders Frauen wollten aus der schönsten Zeit des Jahres mehr machen als einen 08/15-Urlaub. Irgendwo gab es da doch dieses Frauenbildungshaus mit Kursangeboten zu Feldenkrais und Shiatsu

– bloß, wie finde ich das? Wellness-Urlaub wäre gut – aber woher weiß ich, welches Hotel auch auf Singles mit Kind eingerichtet ist?

Höchste Zeit also, einen **Urlaubs-Wegweiser** anzubieten, der zum einen eine überschaubare Auswahl an Wellness-Reisen unter die Lupe nimmt, zum anderen die vielfältigen Themen für Frauen-Reisen übersichtlich und umfassend in einem Buch zusammenstellt!

Das »**Wellness-Adressbuch**« ist ein Handbuch für Frauen, die für einen Tag, ein Wochenende oder einen Urlaub der Alltagsroutine entkommen möchten. Es enthält Angebote und Adressen, die auf unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse zugeschnitten sind. Sowohl die Reise als Single als auch zahlreiche Unternehmungen in der Gruppe mit Freundinnen oder mit Kindern werden beschrieben. Damit der Kurztrip machbar, der K-urlaub bezahlbar bleibt, werden hier ausschließlich Adressen innerhalb Deutschlands vorgestellt.

Dieses Buch stellt Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten vor, wie Sie eine **selbst gestaltete Reise planen und durchführen** können. Sie finden nicht nur Angebote für Wellness- und Beauty-Aufenthalte, sondern auch für Kulturtrips und Lern- bzw. Fortbildungsseminare. Denn so unterschiedlich die individuellen Anforderungen an einen erfüllten Urlaub sind, so verschieden sollten auch die Angebote sein, die zu mehr Wohlbefinden und damit zu mehr Lebensqualität führen. Ein **ganzheitlicher Wellness-Ansatz** sollte daher auch Aspekte wie Meditation, bewusste Ernährung, Natur- und Kulturerleben, körperliche und geistige Fitness sowie das Verhältnis zwischen dem Individuum und seiner Umwelt, manchmal auch als *Social Wellness* bezeichnet, berücksichtigen. Diesem

 In den Randspalten finden Sie viele zusätzliche Tipps!



Kein Einzelzimmer-Zuschlag!



Kinderfreundliches Haus!



Schlaue Tipps zu Wissenswertem und zu Ausflügen in die Umgebung bereichern Ihren Wellness-Trip.



Buch- oder Internet-Tipps

finden Sie noch einmal gesammelt unter der Griffmarke »Info-Adressen & Internet«.

Wellness-Verständnis trägt die Zusammenstellung der Reiseziele und -programme in den folgenden Kapiteln Rechnung.

Eine Bitte in eigener Sache

Alle Angaben in diesem Buch wurden gewissenhaft recherchiert und bearbeitet, trotzdem schleichen sich manchmal Fehler ein. Wir bitten um Verständnis dafür, dass für eventuelle fehlerhafte Angaben oder Unvollständigkeiten von der Autorin und vom Verlag keine Haftung übernommen werden kann. Schreiben Sie an die Verlagsadresse, wenn Sie weitere tolle Tipps entdeckt haben. Verwertbare Informationen belohnt der Verlag mit einem Produkt aus seinem Programm. Damit die Neutralität und der persönliche Charakter erhalten bleiben, schicken Sie uns bitte keine (versteckten) Werbefriefe. Anbieter, die ein kommerzielles Interesse haben, können beim Verlag nach Insertionsmöglichkeiten fragen.

Die Auswahl macht's

Voraussetzung für die Auswahl der empfohlenen Reisen war immer, dass sie **besonders für Frauen zugeschnitten** sind. So wurden beispielsweise, wo vorhanden, Frauenhotels ausgewählt oder zumindest solche, die keine Einzelzimmerzuschläge oder Zuschläge für Kinderbetten berechnen.

Natürlich wurden auch Angebote berücksichtigt, die **auch für Männer** zugänglich sind. Dennoch stehen solche Adressen im Vordergrund, die hauptsächlich von Frauen genutzt werden oder besondere Service-Angebote vor allem für Frauen haben. Ein weiteres Auswahlkriterium war die Frage, ob **Alleinreisenden** die Möglichkeit geboten wird, in einem interessanten, unterhaltsamen Rahmen aktiv zu werden, ohne sich als Außenseiterin im Pärchenclub zu fühlen – und auch, um sich unbehelligt von Don Juan & Co. entspannen und erholen zu können.

Doch egal, ob Sie sich Ihre persönliche Wellness-Reise allein gönnen oder mit einer Freundin auf Tour gehen, ob Sie Ihre Familie zu Hause lassen oder mit Kindern unterwegs sind: Gute Planung und Vorbereitung sind die Voraussetzungen für eine gelungene Reise. Das muss keine langwierige Aktion werden, bei der einem schon im Vorfeld der Schwung ausgeht. Doch einige Dinge sollten vorher unbedingt geklärt werden. Und die Erwartungen der Beteiligten (in diesem Fall sind das vor allem Sie!) müssen vorab erkannt und bei der weiteren Planung berücksichtigt werden. Dieses Buch hilft Ihnen, Ihre Pläne in die Tat umzusetzen!

Was Ihnen dieses Buch bietet:

- 1. Überblick über das Trendthema Wellness:** Was versteht man darunter und wo ist Vorsicht geboten? Welche Alternativen gibt es? Was ist der Unterschied zu einer Kur und wo beantrage ich Bildungsurlaub?
- 2. Organisation von Wellness-Reisen:** Alles zum Planen, Buchen und zu Reismöglichkeiten. Mit einer Checkliste für die persönliche Reisetypbestimmung und Tipps für Singles unterwegs. Auswahlkriterien für Wellness-Angebote und die richtige Finanzplanung mit einer Checkliste »Budgetplanung«.
- 3. Keine Missverständnisse:** So verstehen Sie die Reiseangebote richtig! Das Glossar erklärt über 50 Begriffe aus dem Wellness- und Gesundheitsbereich. Ein Kriterienkatalog fasst übersichtlich zusammen, was für Sie gut ist.
- 4. Reisevorschläge:** Die unterschiedlichen Aspekte eines Wellness-Urlaubs sind in fünf Themenbereiche unterteilt: *Wellness & Beauty, Meditation & Fasten, Aktiv- & Natururlaub, Kulturtrips & Bildung* sowie *Frauenorte* wie beispielsweise Frauenbildungs- und Ferienhäuser. In jeder Griffmarke werden zahlreiche Beispiele ausführlich vorgestellt. Sie erfahren, für wen das Angebot gedacht ist, welche Wellness-Einrichtungen Sie erwarten sowie die Preise und mögliche Pauschalangebote. Die Beschreibungen sind nach den Postleitzahlen der Unterkunfts- bzw. Veranstaltungsorte geordnet.
- 5. Reiseveranstalter & Adressen:** Eine ganze Griffmarke listet und beschreibt Reiseveranstalter, über die Sie u.a. auch die zuvor erwähnten Angebote buchen können. Unter *Info-Adressen & Internet* schließlich sind zahlreiche weiterführende Adressen genannt, beispielsweise von Touristik-, Heilkur- und Hotelverbänden, Fortbildungs-

Peter Meyer Verlag

– CxWA Leserservice –
Schopenhauerstraße 11
D-60316 Frankfurt a.M.
www.PeterMeyerVerlag.de, info@PeterMeyerVerlag.de

institutionen usw., über die sich Ihnen unendlich viele Möglichkeiten bieten, Ihre Reisen selbst zu gestalten. Die kommentierten Internet-Adressen führen zu interessanten Portalen und vielseitigen, informativen virtuellen Wellness- und Reisewelten.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Reisebegleiterinnen viel Spaß beim Schmökern, Surfen und vor allem beim Relaxen in Ihrem ganz persönlichen Wellness-Urlaub!

Barbara Locher

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt meiner Kollegin *Petra Gerlach*, die mich bei der Sichtung der Unterlagen und Erfassung der vielen Informationen und Daten tatkräftig unterstützt hat. Außerdem möchte ich allen Freundinnen und Bekannten, die mir von ihren Erfahrungen im Wellnessurlaub berichtet, geduldig unzählige Fragen beantwortet und widerspruchslos Unmengen von Prospektmaterial von Hotels und Einrichtungen mit nach Hause gebracht haben. Auch den Gesprächspartnerinnen und -partnern, denen ich auf meinen Recherchereisen begegnete und die mit vielen hilfreichen Informationen zum Gelingen des Buches beigetragen haben, danke ich ganz herzlich. Unentbehrlich war mir darüber hinaus die Unterstützung von *Heidrun Heinold* vom Reisebüro Cityreisen in Pforzheim, die mich stets mit aktuellen Informationen zu Frauen- und Wellnessreisen sowie zu vielen Themen der Tourismusbranche versorgte.

ALLES, WAS GUT TUT



ALLES, WAS GUT TUT

PLANEN, BUCHEN, REISEN

GLOSSAR

WELLNESS & BEAUTY

MEDITATION & FASTEN

AKTIV- & NATURURLAUB

KULTURTRIPS & BILDUNG

FRAUENORTE

REISEVERANSTALTER

INFO-ADRESSEN & INTERNET

WOHL- FÜHLEN HAT VIELE GESICHTER

Auch wenn es inzwischen schon fast zum Unwort geworden ist: **Wellness** ist keine moderne Erfindung aus der Ära des Jahrtausendwechsels. Geprägt wurde der Begriff Mitte des letzten Jahrhunderts durch den US-amerikanischen Sozialmediziner *Halbert L. Dunn*, indem er zwei andere zusammensetzte: **wellbeing** (dt. sich wohlfühlen) und **fitness** (dt. in Form sein, gute Kondition haben). An seiner Grundidee des ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses hat sich bis heute nichts geändert.

Wellness meint ein Körperbewusstsein, das sich um die aktive Verbesserung und Erhaltung des physischen Gesamtzustandes bemüht und findet nicht nur in der westlichen Sportmedizin, sondern vor allem in fernöstlichen Gesundheitskonzepten Unterstützung. Diese behandeln nicht bloß die körperlichen Symptome von Beschwerden und Krankheiten. Für die ganzheitlichen fernöstlichen Therapien spielen vor allem seelische und geistige Zustände eine entscheidende Rolle. Und sie setzen nicht erst ein, wenn der Mensch krank ist, sondern versuchen auch präventiv Beschwerden zu vermeiden, indem sie Ausgeglichenheit und Zufriedenheit fördern. Mit der (Wieder-)Entdeckung dieser fernöstlichen Weisheit fanden vermehrt Elemente der japanischen, indischen und chinesischen Medizin Eingang in Therapien, die heute gemeinhin als ganzheitliche Methoden bezeichnet werden. Dem Gehetztsein durch die moderne Gesellschaft werden gesunde Ernährung, bewusste Körperarbeit und ein entspannter Geist entgegengesetzt.

Dieser Hintergrund macht deutlich: **Wellness bedeutet weit mehr als Beautybehandlungen und Fitness-Training.** Ein Wellness-

Urlaub kann durchaus darin bestehen, sich durch Heilfasten zu entlasten und wieder neu auf den Körper einzustellen. Oder mit Hilfe von Meditationsübungen sein inneres Gleichgewicht wiederzufinden, was sich in der Folge auch auf den Alltag positiv auswirkt. Eine Woche mit Gleichgesinnten die Natur zu erleben oder in einem Kreativseminar vernachlässigte Fähigkeiten neu zu entdecken, wird von vielen als wesentlich entspannender und bereichernder erlebt als das passive Behandelwerden auf der Kosmetikliege. Die Entscheidung, was gut tut, muss also letztlich jede für sich selbst treffen – ob es die richtige Wahl war, erweist sich unter Umständen erst im Nachhinein. Dann nämlich, wenn gute Laune und Wohlbefinden anhalten und auch im Alltag wieder zu mehr Lebensqualität führen.

Mit allen Wassern gewaschen

Ein entscheidendes Element zur Förderung des Wohlbefindens ist aus allen Wellness-Ideen nicht wegzudenken: das **Wasser**. Schon den Römern war die Heilkraft des Bades oder heißer Quellen bekannt und sie prägten die bis heute erhaltene Formel *SANUS PER AQUAM* – »Gesund durch Wasser« oder abgekürzt einfach »SPA«.

Jede Nation hatte lange Zeit ihr eigenes Rezept, wenn es darum ging, Wasser – heiß oder kalt – für die Gesundheit einzusetzen. Den Finnen verdanken wir die *Sauna*, die Römer genossen ihre Freizeit schon vor zweitausend Jahren im *Laconium*, dem Schwitzbad, und aus dem Orient kam das *Hamam*, die exotische Variante des Dampfbades, zu uns. Pfarrer *Sebastian Kneipp* entwickelte im 19. Jahrhundert erfolgreich seine eigene Theorie von der Heilkraft des Wassers. Und nur wenige Jahrzehnte später,

SPA

Sanus per aquam,
 »gesund durch Wasser«,
 das wussten bereits die
 alten Römer.

Anfang des 20. Jahrhunderts, begann man sich in Frankreich für die Behandlung mit Meerwasser und Algenpackungen zu begeistern – die *Thalasso-Therapie* war geboren.

Selbst gekrönte Häupter verlegten im 19. Jahrhundert ihre Sommerfrische mit Vorliebe in mondäne Kurorte, in denen sie mineralreiches Thermalwasser für Trink- und Badekuren nutzten und sich an der frischen Luft beim Flanieren durch Gärten und Parks von den Strapazen der Staatsgeschäfte erholten – Wellness royal! Daher rühmen sich nicht wenige Staats- und Kurbäder bis heute ihrer noblen Gäste, nicht zuletzt um das gewisse Flair des Exklusiven zu bewahren.

Doch schon lange reicht es nicht mehr, die heißen Quellen lediglich zu fassen, in Einheitsbecken umzuleiten und sie so in Thermalbädern kranken und erschöpften Kurgästen zugänglich zu machen. Inzwischen sind aus der Kombination medizinischer Aspekte, fantasievoller Architektur und anspruchsvoller Badekultur wahre **Wohlfühl-Oasen** entstanden, in denen Gestresste problemlos tagelang Urlaub vom Alltag machen können.

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Die Entwicklung zum Wellness-Resort wurde allerdings noch von einer weiteren Komponente gefördert. Denn der Wunsch, sich verwöhnen zu lassen, und Refugien, in denen Frauen sich ungestört um ihr Äußeres kümmern können, existieren ebenso lange wie die Badelust. Früher nannte man einschlägige Institutionen wenig schmeichelhaft »**Schönheitsfarmen**« und vermutete hinter den diskreten Fassaden wohlhabende Damen, die mit ihrer Zeit nichts Besseres anzufangen wussten, als sich durch Gurken-

masken verunstalten zu lassen. Im Zuge der Wellness-Bewegung haben die klassischen Schönheitsfarmen ihr angestaubtes Image inzwischen aufpoliert, das Versnobt-Elitäre abgelegt und sich so neue Kundenkreise erschlossen.

Die kleine Kur für zwischendurch

In einer Zeit, in der wir keine Zeit mehr haben und es gewöhnt sind, Informationen und Kultur nur noch häppchenweise zu genießen, hat schließlich auch niemand mehr Zeit, um sich wochenlang ausschließlich Schönheit und Fitness zu widmen. Ein kurzer Break im Alltags-trott dagegen erfreut sich laut Touristikstatistiken immer größerer Beliebtheit – neben dem langen Auslandsaufenthalt (+ 5 % im Jahr 2000) werden die langen Wochenenden verstärkt zu Kurzurlaube in der Region genutzt. In einer Metropolregion wie Hamburg gaben laut einer B.A.T.-Freizeitstudie aus dem Jahr 2000 über 83 % der Einwohner an, Tagesfreizeitaktivitäten zu unternehmen (aktiver Sport, Radausflüge), 36 % machten Tagesausflüge und 20 % gingen auf Kurzreise (2 – 4 Tage Dauer), jeweils innerhalb eines Jahres. Diesem Trend kommen vorausschauende Hoteliers durch die Verbindung aus Kur und Gesundheit einerseits und Schönheitspflege andererseits schon seit längerem entgegen. Die privaten Therme direkt im Hotel, verbunden mit einem Beauty-Angebot, bezahlbar und in individuell wählbare Einheiten unterteilt – fertig ist die Kur *en miniature* für Gestresste.

Also ist der Wellness-Trend eigentlich ein alter Hut? Ja und nein! Das Neue daran ist eben nicht die Idee an sich, wohl aber die große Verbreitung und die Verfügbarkeit für jedermann bzw. -frau. Während ursprünglich die

Wohltat der Badekultur nur der High Society und später den – meist älteren – Kurgästen vorbehalten war, gönnen sich immer mehr Menschen, auch jüngere, eine Auszeit. In den Schwitzstuben und Feng-Shui-Ruheräumen der modernen Badewelten treffen sich alle Altersstufen und Berufssparten, Singles und Familien, Frauen und Männer, um die Seele baumeln zu lassen, Körper und Geist wieder auf die Sprünge zu helfen und etwas für sich und das ganz persönliche Wohlbefinden zu tun.

Viele Hotels haben inzwischen die Zeichen der Zeit erkannt und sich darauf eingestellt. Dass dabei der Anteil an Stammgästen stetig steigt, ist nicht verwunderlich: Wer einmal nach einem Kleopatrabad wohlig in den flauschigen Bademantel gehüllt am frisch gepressten Multivitaminensaft genippt hat, wird garantiert zum Wiederholungstäter.

Ist Wellness Frauensache?

Jein. Wer die Pauschalangebote der Wellness-Hotels und -Anbieter studiert, stößt gelegentlich auf den Hinweis »Auch als Herrenprogramm geeignet«. Damit ist klar: Wellness- und Beauty-Urlaub ist nach wie vor hauptsächlich Frauensache. Zwar versuchen Beauty-Salons, unterstützt von Medienbeiträgen über den gepflegten Mann, die männliche Klientel davon zu überzeugen, dass sich auch ihre Haut über Zuwendung freut. Aber die Berührungssängste gegenüber Pflegemaske und Ganzkörper-Peeling sind beim Mann noch längst nicht überwunden, was der Entspannung auf der Kosmetik-Liege entgegensteht. Zwar interessieren sich laut einer Studie der *Gesellschaft für Konsum-, Markt- und Absatzforschung* (GfK) nicht nur 36 % aller Frauen, sondern immerhin auch knapp 28 %

der Männer für das Thema »Wellness und Gesundheit«, die Praxis sieht jedoch anders aus. Oder wie oft haben Sie schon Männer allein oder zusammen mit einem Freund in der Wellness-Abteilung des Hotels getroffen? Und wenn überhaupt, ist der Mann nur zur klassischen Massage und anschließend einem Saunagang zu bewegen. Thalasso-Therapie, ayurvedische Synchron-Massage oder Kleopatrabad dagegen haben wenig Chancen.

Selbst wenn also die florierende Wellness-Industrie schon ein paar Erfolge dabei verbuchen kann, auch die zweite Hälfte der Menschheit als Kunden zu gewinnen, sind Frauen doch die **Hauptzielgruppe** ihrer Bemühungen. Und die lassen sich nicht lange bitten.

Eine großangelegte Leserinnenumfrage, die das Institut *Media Markt Analyse* für die Bauer Verlagsgruppe im Jahr 2000 erstellte, brachte konkrete Zahlen an den Tag: 55 % aller Befragten hatten großes Interesse an Wellness-Produkten und 46 % wollten sich gerne öfter mal verwöhnen lassen. Der Studie zufolge unternehmen Frauen ebenfalls mit Vorliebe Kurztrips (49 %) und Besuche von Beauty-Salons (44 %). Noch nicht so verbreitet, aber eindeutig im Aufwärtstrend sind Meditationsübungen, die für immerhin 32 % wichtig waren.

Eine ideale Mischung also: Reiselust kombiniert mit der Freude am Genießen und Sichverwöhnen-lassen – und schon steht dem Wellness-Urlaub nichts mehr im Wege. Erfreulicher Nebeneffekt ist die Tatsache, dass zumindest in diesem Umfeld allein reisende Frauen eben nicht mehr skeptisch bäugt werden, sondern endlich eine Selbstverständlichkeit sind.

Unterstützung erfährt der Trend nicht zuletzt auch aus der **Frauenbewegung** selbst. In

den Katalogen von Veranstaltern für Frauenreisen und in den Programmheften von Frauenbildungshäusern finden sich neben Studienreisen und Weiterbildungsseminaren auch immer stärker Angebote für Wellness-, Meditations- oder Gesundheitsaufenthalte. Alleinreisende und Frauengruppen, die sich in reinen Frauenhotels und -pensionen am wohlsten fühlen, haben inzwischen ebenfalls eine gute Auswahl an empfehlenswerten Häusern (»Frauenorte«).

Adressen ↗ »Wellness & Beauty«

Wellness ist nicht gleich Wellness

Das Wort »Wellness« ist der Allround-Begriff für alles, was gut tut. Ob es um Urlaub, um Ernährung, um Sport oder selbst um Kleidung geht – »Wellness« muss für alles herhalten. Gerade im Tourismus-Bereich bietet inzwischen vom Familienbetrieb bis zum großen Reiseveranstalter jeder, der im Trend liegen will, Wellness-Ferien an. Da dieser Begriff jedoch weder geschützt noch genauer definiert ist, ist bei Angeboten, die mit diesem Namen werben, ein genauer Blick dringend zu empfehlen.

Größe bürgt dabei nicht unbedingt für **Qualität**, ein kleineres, gezielteres Angebot kann vielleicht sogar besser auf die Bedürfnisse einzelner Gäste eingehen. Vorsicht ist beispielsweise geboten, wenn die Sauna nur zwei Stunden täglich, und dann auch nur »auf Wunsch« eingeheizt wird. Oder wenn von »Mitbenutzung von Wellness-Einrichtungen« in nahe gelegenen Häusern gesprochen wird. Das müssen dann keine schlechten Hotels sein, mit der eigentlichen Vorstellung von Wellness-Urlaub, bei dem man sich rundum verwöhnen lassen kann und auch ganz nach Lust und Laune den ganzen



Internet-Tipp:

Die ausführlichen Erläuterungen sowie der Überblick über die vom Deutschen Wellnessverband geprüften Häuser können dort angefordert oder im Internet eingesehen werden: www.wellnessverband.de

Tag Behandlungen oder Massagen genießt, haben sie aber wenig zu tun.

Was muss ein gutes Wellness-Hotel bieten?

Einen nützlichen Katalog an Qualitätskriterien hat der *Deutsche Wellnessverband* für seine Mitgliedshäuser entwickelt. Den dadurch gewährleisteten Qualitätsstandard können Sie bei allen Häusern erwarten, die das Gütesiegel des Verbandes, einen stilisierten bunten Baum, erhalten haben. Die Kriterien eignen sich aber auch gut für die Beurteilung anderer Wellness-Hotels und können daher als Ergänzung Ihres persönlichen Hotel-Checks dienen.

Qualitätskriterien des Deutschen Wellnessverbands:

- Gehört das Haus zur gehobenen Hotellerie (mindestens drei Sterne) mit naturnaher Lage?
- Verfolgt das Unternehmen eine umweltbewusste Betriebsführung?
- Gibt es rauchfreie Zonen (Zimmer, Gasträume)?
- Wird gesunde, möglichst vollwertige, leichte Ernährung angeboten?
- Umfasst das Wellness-Center Angebote für Bewegung, Entspannung, Regeneration und Beauty?
- Werden die Programme von ausgebildetem Personal betreut?
- Ist auch an Social Wellness gedacht (ergänzendes Freizeitprogramm, z.B. kulturelle Angebote)?
- Gibt es Qualitätsprüfungen durch offizielle Institutionen?

Geprüfte Wellness-Qualität

Ebenfalls zur Qualitätssicherung und um sich im unüberschaubaren Beauty-Angebot von

Eine »**umwelt-tipp** bewusste Betriebsführung« denkt z.B. an wasser- und energiesparende Maßnahmen im gesamten Haus, setzt umweltverträgliche Reinigungs- und Waschmittel ein, bietet seinen Gästen Informationen zur naturnahen Erkundung der Umgebung und schult auch seine Mitarbeiter im innerbetrieblichen Umweltmanagement. Das Haus selbst ist im besten Fall nach ökologischen Grundsätzen errichtet. Als Gast können Sie darüber hinaus darauf achten, ob das Haus mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen ist.

zweifelhaften Anbietern abzugrenzen, haben sich zahlreiche Hotels zum *Verband der Beautyfarmen und Wellness-Hotels VDS e.V.* (↗ »Info-Adressen«) zusammengeschlossen. Jede Schönheitsfarm und jedes Wellness-Hotel sind in Bezug auf Lage, Ambiente, Behandlungstechnik und Betriebsführung unterschiedlich. Es gelten jedoch für die Aufnahme in den Verband für alle Mitglieder die gleichen Aufnahmekriterien, die absichern, dass die Gäste auf alle Fälle von qualifizierten Fachkräften betreut werden.



Qualitätskriterien des Verbands der Beautyfarmen und Wellness-Hotels:

- Als Verpflegung muss mindestens Halbpension möglich sein.
- Die Nutzung der individuellen Wellness-Einrichtungen (z.B. Schwimmbad, Meditationsräume, Badelandschaft, Sauna etc.) im Haus ist für jeden Gast möglich.
- Es gibt Sport- oder Fitnessangebote sowie Beauty- & Wellness-Pakete nach den individuellen Stärken des Hauses.
- Die Beautyfarm wird von Kosmetikerinnen mit einer Ausbildung, die dem Standard des geschützten Berufsbildes entspricht, geleitet. Das heißt, eine abgeschlossene, mindestens einjährige Vollzeitausbildung an einer anerkannten Kosmetikfachschule und mindestens eine zweijährige Berufspraxis im Schönheitsfarmbereich müssen vorliegen.
- Mindestens ein komplettes Pflegearrangement für Gesicht und Körper ist im Angebot des Hauses vorhanden.
- Die Schönheitsfarm muss mit dem Beherbergungs- und Gastronomiebetrieb in einem Anwesen untergebracht sein.

Wellness-Urlaub oder Kur?

Zum Teil werden auch klassische Badekuren unter dem Begriff Wellness geführt, was eher irreführend ist, da diese auf medizinischen Therapien beruhen und mit ärztlicher Betreuung verbunden sind. Die Übergänge sind dabei jedoch fließend.

Kurangebote haben grundsätzlich eine andere Konzeption als Wellness- oder Verwöhn-Urlaube: Sie greifen erst ein, wenn eine Krankheit diagnostiziert wurde. Sie müssen vom Patienten bei der Krankenkasse beantragt und vom behandelnden Arzt unterstützt werden. Wird dem Antrag stattgegeben, übernimmt die Krankenkasse bzw. der Rentenversicherungsträger teilweise oder ganz die Kosten für Unterkunft und Heilanwendungen, wobei der Patient nur bedingt Einfluss auf die Wahl des Kurortes hat. Auswahlkriterium ist dann der Schwerpunkt der jeweiligen Kureinrichtungen und die Frage, inwiefern die angebotenen Anwendungen bei den vorhandenen Beschwerden erfolgversprechend sind. Kuren dauern in der Regel zwischen 3 und 6 Wochen. Eine Kur ist alle vier Jahre möglich, nur bei dringender medizinischer Indikation auch öfter.

Eine Variante der Kur ist die *offene* oder **ambulante Badekur**, die vor allem dann in Frage kommt, wenn man den Urlaub mit gesundheitsfördernden medizinischen Anwendungen ergänzen will. Möglich ist diese Form auch für alle, die in der Nähe eines Kurortes leben und die Kureinrichtungen nur für die Anwendungen und Bäder aufzusuchen brauchen. Hier werden im Allgemeinen die Behandlungskosten von der Kasse zu 100 %, Heilmittelkosten zu 85 % übernommen, allerdings muss gewährleistet sein, dass das persönliche Umfeld den Kur-

tipp Ein wichtiges Auswahlkriterium für Sportarten oder Anwendungen ist, inwieweit von diesen während der Menstruation oder einer Schwangerschaft abgeraten wird.

tipp Bei vielen Fremdenverkehrsämtern und Tourismuszentralen der Bundesländer (↗ Griffmarke »Info-Adressen«) sind inzwischen spezielle Prospekte mit **Präventiv-Kuren** erhältlich. Im Kapitel »Wellness & Beauty« sind einige attraktive Angebote aufgeführt, die sich ganz gezielt an Frauen richten.

erfolg nicht gefährdet. Denn wer die Behandlungszeiten nur mit Mühe zwischen berufliche oder familiäre Pflichttermine presst, wird dadurch keine Erholung und Genesung erreichen. Für die Unterbringung kann ein Zuschuss beantragt werden, der bis zu 7,50 Euro pro Tag beträgt.

Inzwischen entwickeln Kurorte aber auch zunehmend Angebote, die der vorbeugenden Gesundheitserhaltung dienen sollen, so genannte **Präventiv-Kuren**. Sie sind eine Mischform zwischen Kur und Wellness-Aufenthalt, da sie stärker als letztere den medizinischen Aspekt betonen, aber gleichzeitig auf Rundum-Entspannung setzen und flexibler gehandhabt werden. Der Wermutstropfen: Präventiv-Kuren werden nicht von den Krankenkassen unterstützt und müssen selbst bezahlt werden. Sie sind allerdings meist nicht so teuer, wie man vielleicht zunächst erwarten würde. Um die finanzielle Belastung einer solchen Kur besser einschätzen zu können, gibt es von Kurverwaltungen und Bäderverbänden immer öfter Pauschalangebote, die neben Anwendungen und Freizeitangeboten auch Unterkunft und Verpflegung in Hotels und Pensionen beinhalten.

Kuren für Mutter und Kind

Eine weitere Form der Erholung für Frauen ist die **Müttergenesungskur** und speziell die **Mutter-Kind-Kur**, die von zahlreichen caritativen Einrichtungen und besonders vom *Müttergenesungswerk* unterstützt werden. Müttergenesungskuren richten sich an Frauen, deren Krankheitsbild eine Kur erfordert, die aber zu Hause keine Betreuungsperson für ihre Kinder während des Kuraufenthalts haben. Verschiedene Beratungsstellen helfen dann bei der Suche

nach einer Familienpflegerin, die sich während der Abwesenheit der Mutter um die Familie kümmert. Ist das Kind selbst krank, kann eine gemeinsame Kur für Mutter und Kind beantragt werden. In den dafür geeigneten Häusern ist nicht nur für die Behandlung und Betreuung der Kinder gesorgt, sie bieten auch ein vielseitiges Entspannungs- und Regenerationsprogramm für die Mütter, damit diese Gelegenheit haben, einmal Ruhe und Zeit für sich selbst zu finden. Ansprechpartner sind neben dem Müttergenesungswerk auch die Beratungsstellen des *Deutschen Caritasverbandes*, der *Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e.V.*, der *Arbeiterwohlfahrt* und des *Paritätischen Wohlfahrtsverbandes* (↗ »Info-Adressen«). Die Beratungen sind kostenlos.

Der Blick nach innen

Haben Sie sich auch schon bei dem Gedanken erappt: Da muss doch noch mehr sein? Das Hetzen von einem Termin zur nächsten Verpflichtung, die Sorge, nicht Schritt halten zu können oder den Anschluss zu verpassen – nur allzu oft haben wir das Gefühl, dass dabei ein Teil von uns, genauer: unser emotionales und spirituelles Wohlbefinden, auf der Strecke bleibt. Spätestens seit dem Boom auf dem Esoterik-Markt ist selbst Skeptikern klar, dass der Mensch mehr braucht als pulsierendes Leben, Fun und Action.

Die **Ruhepausen** sind es, die uns fehlen, die Zeit, Atem zu holen und in uns hineinzuhorchen. In den westlichen Industrienationen setzt sich diese Erkenntnis erst allmählich durch, in vielen ostasiatischen Kulturen sind Entspannung und die Harmonie zwischen Körper,

Adressen ↗ »**Meditation & Fasten**«

Geist und Seele seit Jahrtausenden Teil der Lebensphilosophie. Aus diesem ganzheitlichen Verständnis des Menschen entwickelten sich Therapieformen, die nicht nur einzelne Symptome einer Krankheit behandeln, sondern den Gesamtzustand des Patienten – eben mit der geistigen und seelischen Komponente – verbessern und krankmachende Störungen beseitigen wollen (siehe »Glossar«, ↗ *TCM*, ↗ *japanische Medizin*, ↗ *Yoga*).

Was durch dieses ganzheitliche Gesundheitsverständnis letztlich erreicht werden soll, liest sich wie die Beschreibung eines Wellness-Ratgebers: Vitalität, Zufriedenheit und ein erfülltes Leben. Kein Wunder also, dass viele Elemente der chinesischen, japanischen und indischen Medizin in den Programmen von Wellness-Anbietern wiederzufinden sind.

So sind die Übungen des ↗ *Qi Gong* und des ↗ *Tai Chi* beispielsweise Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bei dieser ruhigen Art der Körperarbeit, zu der auch immer Atemübungen gehören, sollen innere Blockaden gelöst werden, damit die Energie des Körpers wieder frei fließen kann. Ein verbessertes Körperbewusstsein und innere Ruhe sind das Ergebnis.

Einen ähnlichen Effekt kann man durch **Meditation** erzielen. In sich selbst zu versinken, sich ganz auf Ruhe und Stille einzustellen und so neue Kräfte zu sammeln, sind Sinn und Zweck von Meditationsübungen. Auch sie zielen letztlich auf die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Eine weitere Möglichkeit der Selbsterfahrung ist auf jeden Fall das **Fasten**, das zu ganz neuen Sinneswahrnehmungen befähigt und oft auch neue Perspektiven eröffnet. Fasten sollte

auf keinen Fall als bloßes Diäthalten verstanden werden, sondern besser als Reinigungsprozess, bei dem der Körper von Schlacken befreit, aber auch krankmachende (Ess-)Gewohnheiten abgelegt werden sollen. Aus diesem Grund gehören zu Fastenkuren meist Ernährungsberatungen, oft auch Vorträge und Informationsveranstaltungen. Schließlich soll das gesteigerte Wohlbefinden auch nach der Fastenzeit möglichst lange anhalten.

Fasten sollten Sie nie ohne Anleitung, am besten gelingt es den meisten in einer gleichgesinnten Gruppe. Denn schließlich soll diese Zeit des Rückzugs und der Besinnung eine Bereicherung und keine Qual sein. Bei kranken oder älteren Teilnehmern sollte eine Fastengruppe unbedingt von einem Arzt begleitet werden. Erkundigen Sie sich deshalb schon vor der Buchung, welche Ausbildung und Erfahrung die Fastenbegleiter haben und ob ärztliche Betreuung zur Verfügung steht.

Jeder das Ihre

Fitness-Clubs haben Konjunktur und sprießen wie Pilze aus dem Boden. Aktiv sollen wir sein, etwas für den Körper tun, der den ganzen Tag nur sitzt, sich vom Auto zum Büro oder zum Supermarkt bewegt und uns mit verspannten Muskeln und unliebsamen Fettpölsterchen an unser Versäumnis erinnert.

Also quälen sich Heerscharen von Gutwilligen zu *Bodyshaping* und *Spinning*, verlängern den Stress vom Arbeitsplatz durch den Stress an den Trainingsgeräten – und machen über kurz oder lang schlapp. Eine Bereicherung ist das lediglich für die Studiobesitzer und Sport-Trainer, der innere Schweinehund dagegen ist nach

Adressen ↗ »Aktiv- & Natururlaub«

tipp

Das Angebot an Wellness-Urlaub, Beauty-Wochenenden und Aktiv-Angeboten ist vielfältig und bietet mit Sicherheit für jede das Richtige – vorausgesetzt, sie findet es! Einige Veranstalter bieten deshalb die Möglichkeit, die persönlichen Erwartungen ans Urlaubsziel individuell zu ermitteln. Der Katalog von *Wellness-Hotels-Deutschland* beispielsweise enthält einen Persönlichkeits-Fragebogen, der nach der Auswertung zum jeweils idealen Partnerhotel führt.



Internet-Tipp:

Nach dem gleichen Prinzip arbeitet www.wellnessfinder.de, hier klickt man online seine Wünsche an und erhält dann eine Liste der in Frage kommenden Häuser.

einem solchen missglückten Anlauf nur umso mächtiger.

Dabei ist der Ansatz durchaus lobenswert. Bewegung ist wichtig, belebt die Sinne, weckt die Lebensgeister und macht nachweislich gute Laune. Der Knackpunkt fürs Durchhalten: Spaß muss es machen!

Da kommt beispielsweise **Wandern** für immer mehr Aktive gerade recht. Den eigenen Körper zu spüren, neue Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln – das hat schon was! Und der weite Blick in die Natur tut beim Wandern oft Wunder und motiviert weit mehr als das verbissene Starren auf die trainierten Muskeln der Nebenfrau am Fitnessgerät.

Die Auswahl an **Aktiv- und Natururlaub**, auch speziell für Frauen, ist abwechslungsreich und hält sowohl für sportlich Aktive als auch für Gelegenheitsspaziergänger eine Menge Freizeitmöglichkeiten bereit. Schnupperangebote in unterschiedlichen Sportarten für ein verlängertes Wochenende machen zudem oft Lust auf mehr.

Zahlreiche Veranstalter bieten außerdem **Pauschalangebote** für Wander- und Naturerlebnisferien an. Sie sind auch, aber nicht immer ausschließlich an Frauen gerichtet. Empfehlenswert ist, sich vorab nach den Reiseleitern bzw. Wanderführern zu erkundigen. Auch wenn die Reisegruppe gemischt ist, sind Reiseleiterinnen meist sensibler für die Belange von Frauen und ihre Gesellschaft wird von Frauen oft als angenehmer empfunden.

Übrigens: Wer den (Wieder-)Einstieg ins aktive Leben mit Vergnügen erlebt hat, bleibt anschließend leichter bei der Stange!

Wichtig ist, dass Sie sich selbst nicht überschätzen und realistisch abwägen, was Ihnen

körperlichen Möglichkeiten entspricht. Wer sowieso immer Probleme mit den Kniegelenken hat, sollte sich nicht gerade Inline-Skaten als neues Hobby aussuchen. Und wenn Sie nicht schwindelfrei sind, nützt die beste Kletterschule nichts – wenige Meter über dem Boden ist der Spaß für Sie vorbei!

Werfen Sie aber auch nicht gleich die Flinte ins Korn, wenn es am Anfang mit der Fitness nicht so klappt, wie Sie gehofft hatten. Empfehlenswert ist eine kleine **Eingewöhnungsphase** vor der Reise, zu der Sie die Aussicht auf den bevorstehenden Aktiv-Urlaub sicher leicht motiviert. Dehnen Sie beispielweise vor dem Wanderurlaub die sonntäglichen Spaziergänge zu kleinen Touren aus oder fahren Sie öfter mal mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zum Einkaufen, damit beugen Sie zuverlässig dem Muskelkater nach dem ersten Urlaubstag vor.

Bildungsurlaub für Sie

Fortbildung muss nicht nur eine Pflicht sein. Seine eigenen Fähigkeiten auszuloten und zu erweitern, neue Kenntnisse zu erwerben und so die persönlichen oder beruflichen Perspektiven zu verbessern, erhöht das Selbstwertgefühl, ermöglicht ein sichereres Auftreten im Privat- und Berufsleben und führt so auch zu mehr Lebensqualität. Das gilt für Frauen genauso wie für Männer. Und neugierig auf Neues sind Frauen allemal.

Statistiken belegen es: Abiturientinnen haben gegenüber ihren männlichen Mitschülern bundesweit den besseren Notendurchschnitt, in Berufsschulen und auf Universitäten erweisen sich Frauen als ausdauernder und wissbegieriger als Männer, und sie schneiden auch hier im Durch-

Adressen ↗ »Kulturtrips & Bildung«

Bildungsurlaub – Die Bundesländer im Überblick



	Anzahl der Tage	Bildungsziele
Baden-Württ.	Kein gesetzlich verankerter Anspruch auf BU	
Bayern	Kein gesetzlich verankerter Anspruch auf BU	
Berlin	10 Tage/2 Jahre; wer unter 25 Jahre ist, darf 10 Tage/Jahr nehmen	Polit. Bildg.; Berufl. Weiterbildung
Brandenburg	10 Tage/2 Jahre	Berufl. Weiterbildung; Förderung der Gleichstellung von Mann und Frau; Umweltorientierte Bildung
Bremen	10 Tage/2 Jahre	Polit. Bildg.; Berufl. Weiterbildung
Hamburg	10 Tage/2 Jahre	Polit. Bildg., Berufl. Weiterbildung; Qualifizierung für die Wahrnehmung ehrenamtl. Tätigkeiten
Hessen	5 Arbeitstage/Jahr	Polit. Bildg.; Berufl. Weiterbildung; Qualifizierung für die Wahrnehmung ehrenamtl. Tätigkeiten
Meck.-Vorpom.	5 Arbeitstage/Jahr	Gesellschaftspolit. Bildung, Berufl. Weiterbildung; Qualifizierung für die Wahrnehmung ehrenamtlicher Tätigkeiten
Niedersachsen	5 Arbeitstage im lauf. Kj	Erlangung allgemeiner, berufl., polit., kult. u. wissenschaftl. Kompetenzen
Nordrhein-Westf.	5 Arbeitstage/Jahr,	Polit. Bildg.; Berufl. Weiterbildung
Rheinland-Pfalz	5 Arbeitstage im lauf. Kj	Gesellschaftspolit. Bildg.; Berufl. Weiterbildung (nicht nur auf die ausgeübte Tätigkeit bezogen); Förderung der Gleichstellung von Mann u. Frau; Umweltorientierte Bildung
Saarland	5 Arbeitstage/Jahr	Polit. Bildg.; Berufl. Weiterbildung
Sachsen	Kein gesetzlich verankerter Anspruch auf BU	
Sachsen-Anhalt	5 Arbeitstage/Jahr	Nicht genau definiert
Schleswig-Hol.	5 Arbeitstage/Kj	Gesellschaftspolit. Bildg.; Berufl. Weiterbildung
Thüringen	Kein gesetzlich verankerter Anspruch auf BU	

schnitt besser ab. In den Führungspositionen der Betriebe kommen aber immer noch viel zu wenig Frauen an. Denn spätestens im Spagat zwischen Beruf, Kind und Familie kommt die eigene Karriereplanung und die Fortbildung persönlicher Fähigkeiten oft zu kurz. Was viele nicht wissen: Wer sich neben der Berufstätigkeit weiterbilden will, muss dafür nicht seine Freizeit opfern.

Grundsätzlich haben Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die in einem Bundesland mit entsprechender gesetzlicher Regelung arbeiten (ausschlaggebend ist hier der Standort des Arbeitsplatzes) oder deren **Anspruch auf Bildungsurlaub** tariflich oder arbeitsvertraglich geregelt ist, ein Recht auf Bildungsurlaub für die gesetzlich vorgesehene Dauer. Dies kann auch von Arbeitslosen und Teilzeitbeschäftigten in einigen Bundesländern geltend gemacht werden.

Der Anspruch auf Freistellung für Bildungszwecke beträgt fünf Arbeitstage innerhalb eines Kalenderjahres. Wird regelmäßig an mehr bzw. weniger als fünf Tagen in der Woche gearbeitet, so erhöht bzw. verringert sich der Anspruch anteilmäßig. Bildungsurlaub ist dazu gedacht, Weiterbildungsprogramme nutzen zu können, die während der Arbeitszeit oder mehrerer Tage stattfinden. Er muss beim Arbeitgeber beantragt und von ihm genehmigt werden. Veranstaltungen, die als Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen geeignet sind, müssen vom Landesministerium als solche anerkannt sein. Da der Bildungsurlaub von den Ländergesetzen abhängt, gibt es innerhalb Deutschlands regionale Unterschiede.

Bei den entsprechenden Angeboten handelt es sich durchaus nicht nur um rein beruflich be-

tipp Wenn es heißt »10 Tage pro Zweijahresraum« (in der Tabelle = 10 Tage/2 Jahre) können Sie Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub splitten!

zogene Wissensvermittlung. Auch die Förderung von sozialen und kommunikativen Kompetenzen sowie Kurse zur Verbesserung der Gleichstellung von Mann und Frau gehören in diesen Bereich. Ein Beispiel dafür ist das Programm zur Gewaltprävention, das das Land Brandenburg unterstützt und in dem beispielsweise Kurse zum Konfliktmanagement oder zur interkulturellen Begegnung angeboten werden.

Adressen der zuständigen Ämter finden Sie ab Seite 275.



Voraussetzung für die Gewährung durch den Arbeitgeber sind:

- ▶ Beschäftigungsdauer von mindestens sechs Monaten (kein Ausbildungs- oder Volontariatsvertrag)
- ▶ schriftlicher Antrag bis sechs Wochen vor Kursbeginn an den Arbeitgeber
- ▶ das Seminar muss als Bildungsfreistellung bzw. Bildungsurlaub anerkannt sein
- ▶ bei beruflicher Bildung sollte die Veranstaltung zum Berufsbild passen

Adressen

➤ »Frauenorte«

Von Frau zu Frau

Es spielt doch eigentlich keine Rolle, ob ein Mann oder eine Frau auf Reisen geht – sollte man meinen. Doch Frauen wissen es besser! So findet sich beispielsweise in Business-Hotels oft ein Hosen-Bügelapparat, aber mindestens genau so oft kein Kleiderbügel für Röcke. Und während Kondome im Bad des Hotelzimmers schon fast zum guten Ton gehören, suchen Frauen nach Tampons meist vergebens.

Dazu kommt, dass für Frauen in viel stärkerem Maße als für Männer die Sicherheit