

QUALITÄTS- UND LEISTUNGSSTANDARDS

ALPINE WELLNESS INTERNATIONAL





ALPINE WELLNESS BASISKRITERIEN / ALPINER CHARAKTER (MUSS-KRITERIEN)

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 1. MUSS-Kriterien Alpine Wellness	O.K.?	ANMERKUNG
<p>I. DER BETRIEB VERFÜGT ÜBER EIN ALPINE WELLNESS KONZEPT</p>		<p>Siehe beiliegendes Beispiel. Das AW-Konzept wird vor dem Audit angefordert.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Alpine Wellness Philosophie des Betriebes ist beschrieben (was macht uns besonders, z.B. wie erklären wir unseren Gästen, warum sie gerade zu uns kommen sollten; was sind die besonderen Alpine Wellness-Merkmale/Alleinstellungsmerkmale des Betriebes?). ▪ Alpinspezifisches Wissen ist vorhanden und wird bewusst kommuniziert (ist auch dokumentiert, z.B. regionale Besonderheiten, Wirkung von alpinspezifischen Heilmitteln, Wissen um Mythen und Sagen der Region, Brauchtum & Tradition, alpine Ausflugsziele, alpine Ernährung etc.).Es gibt ein „Alpine Wellness-Schulungskonzept“ für MitarbeiterInnen und UnternehmerInnen. Mind. 3 Entwicklungsziele für 1 bis 3 Jahre sind definiert. ▪ Es ist definiert, wie die Ergebnisse konkret aussehen werden (Umsetzung der Strategie).Die stimmige Umsetzung der Alpine Wellness-Philosophie und des Alpine Wellness-Markenauftritts ist aus Gästesicht spürbar. 		

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 1. MUSS-Kriterien Alpine Wellness	O.K?	ANMERKUNG
II. HÖHENLAGE / ERREICHBARKEIT DER HÖHE		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Betrieb muss im Alpenbogen liegen. ▪ Der Betrieb muss den Gästen in ca.. 15 Minuten das Erreichen eines Ausgangspunktes für ein "Alpine Wellness-Erlebnis" in mind. 1.200 m Höhe ermöglichen. Diese Höhenlage muss auch mit Aufstiegshilfen und / oder Bergstraßen erreichbar sein. Der Betrieb stellt seine Höhenlage dar und ein Beispiel, welche Höhenlage von mind. 1200 m wie erreicht werden kann. Dies muss für den Gast vor der Buchung wahrnehmbar sein. 		
III. RUHE & ALPINES AMBIENTE / ZIMMER UND WELLNESS-BEREICH		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mindestens ein Drittel der Zimmer müssen "Alpine Wellness-Zimmer" sein = Blick auf Berge/Natur und keine oder geringe Lärmbelästigung und stimmige Einrichtung/Dekoration ▪ Mindestens 20 % der Zimmer müssen als ständige Nichtraucherzimmer deklariert sein (vor allem auf Wunsch die „Alpine Wellness Zimmer“) ▪ Alle Verpflegungsbereiche des Hotels haben einen klar abgegrenzten Nichtraucherbereich ▪ Verfügbarkeit eines "Alpine Wellness-Bereichs": ruhige Umgebung und freier Blick auf die Berge und/oder die Natur sowie Frischluftzufuhr. ▪ Im Alpine Wellness-Bereich ist das Rauchen nicht gestattet. 		



ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 1. MUSS-Kriterien Alpine Wellness	O.K?	ANMERKUNG
IV. ERFÜLLUNG DER LANDESSPEZIFISCHEN WELLNESS-KRITERIEN		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Betrieb verfügt über sämtliche gesetzliche Berechtigungen und Genehmigungen (Betriebsberechtigung, Betriebsanlagengenehmigungen, gesetzliche Hygienevorschriften, anerkannte Zertifikate zur Ausübung der Professionen etc.) ▪ Die Mindestkriterien auf Landesebene / Bayern, Österreich, Schweiz, Südtirol müssen nachweislich erfüllt sein [Gültigkeit längstens 3 Jahre] (Best Health Austria, Wellfeeling Schweiz, Belvita Südtirol, WellVital Bayern). 		

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 1. MUSS-Kriterien Alpine Wellness	O.K.?	ANMERKUNG
V. ALPINE WELLNESS-ERNÄHRUNG		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Herkunft der regionalen Produkte wird mittels Bezugsquellennachweis nachgewiesen (stichprobenartige Überprüfung der Lieferscheine) und gegenüber dem Gast deklariert. ▪ Es wird mindestens eine vegetarische [ovo-lacto-vegetarisches Menü] Alternative pro Mahlzeit und Tag angeboten. ▪ Es wird zum Abendessen mindestens 1 Alpine Wellness Menü gemäss Tabelle 5 im Anhang „Ernährungsrichtlinien“ angeboten und als solches deklariert. Dabei werden die Hinweise für die leichte Kost gemäß Tabelle 6 (ebenfalls im Anhang) beachtet. ▪ Zudem wird eine Alternative nach "Reduktionskost" (weniger als 1200 kcal) gemäß Tabelle 9 im Anhang „Ernährungsrichtlinien“ angeboten. Auch hier werden die Hinweise für die leichte Kost gemäß Tabelle 6 im Anhang „Ernährungsrichtlinien“ beachtet. ▪ Im Wellnessbereich sind im Preis inkludierte alkoholfreie Getränke gemäß Tabelle 2 im Anhang „Ernährungsrichtlinien“ verfügbar (z.B. Wasser mit Zitrone, Teebar etc.). ▪ Allgemeine Empfehlung: es werden frische, nährstoffreiche und möglichst regionale Produkte nach saisonalen Möglichkeiten verwendet. ▪ Das Frühstücksbuffet muss mindestens den auf der folgenden Seite dargestellten Alpine Wellness-Ernährungsempfehlungen entsprechen. Dabei ist darauf zu achten, dass möglichst viele regionale Produkte angeboten werden. Diese sind zu deklarieren (siehe auch Tabelle 3 im Anhang „Ernährungsrichtlinien“). 		

AD. V: ALPINE WELLNESS ERNÄHRUNG / ALPINE WELLNESS-FRÜHSTÜCK		O.K?	ANMERKUNG
Brot	Roggensauerteigbrot: Reines Roggenbrot aus Natursauerteig ist besonders gut bekömmlich; Roggenbrot ist regionaltypisch für die Alpen Vollkornbrot: Vollkornbrot aus 100% Vollkornmehl Vollkornbrötchen: Brötchen (Semmel) aus 100% Weizen- oder Dinkelvollkornmehl		
Cerealien	Haferflocken: diese sind besonders magenfreundlich und daher für die 1. Mahlzeit am Tag bestens geeignet; sie sind regionaltypisch für die Alpen Cornflakes: Cornflakes aus Mais		
Milch- produkte	Milch, Joghurt: Joghurt ist als Sauermilchprodukt besser bekömmlich als Milch und sorgt für eine ausgewogene Darmflora Quark/Topfen: kann sehr gut das Streichfett ersetzen		
Obst- Früchte	rohes Obst/Früchte nach Jahreszeit Auf regionalen Bezug achten: Äpfel, Birne, Aprikosen, Zwetschken, Kirschen, Rhabarber, Erdbeeren sollten die Grundlage darstellen oder getrocknetes Obst/Früchte, Trockenobst/-früchte sollten ungeschwefelt sein		
Nüsse und Samen	Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne		
Streichfett	Butter: Sauerrahmbutter ist die bekömmlichste Form Margarine: Empfehlenswert ist eine milchfreie Margarine		
Süße Aufstriche	Marmeladen und Konfitüren, Honig		
Pikante Brotbeläge	Schinken, gekocht und/oder roh, Schnittkäse, Frischkäse		
Getränke	Kaffee, Koffeinfreier Kaffee, Tee: schwarzer Tee, grüner Tee, 5 Kräutertees, 1 Früchtetee, Kakao, 2 Fruchtsäfte 100% (möglichst frisch gepresst)		

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 1. MUSS-Kriterien Alpine Wellness	O.K?	ANMERKUNG
VI. ALPINES AMBIENTE, MATERIALIEN & AUSSTATTUNG		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die alpine Landschaft und die Natur wird bewusst und zielgerichtet in den Gesamteindruck des Betriebes integriert und/oder einbezogen. Der Architekturstil ist nicht entscheidend, der Gesamteindruck darf jedoch nicht von einer nicht-alpinen Kultur dominiert sein (z.B. zu asiatisch; alles Plastik etc). ▪ Verwendung typischer Materialien aus dem Alpenraum (Beispiele: Kristalle, Steine, Holz, Zweige, Blumen etc.) 		
VII. SANFTE ALPINE BEWEGUNG & ENTSPANNUNG		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ An 5 Tagen pro Woche ein von qualifizierten Personen betreutes Angebot „sanfte alpine Bewegung“ [mindestens 2 unterschiedliche Angebote] (z.B. meditatives Wandern, Gipfelmeditation; „nach innen Berglaufen“, leichte Radtour, leichtes Schneeschuhwandern etc.) 		

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 1. MUSS-Kriterien Alpine Wellness	O.K?	ANMERKUNG
VIII. WEITERE GRUNDSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN (Wellness-Philosophie, Wissen & Software)		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Betrieb muß Wellness erkennbar als ein Kerngeschäft des Betriebes betreiben (z.B. ersichtlich im Prospekt, Internet, Geschäftsausstattung, Informationsmaterial, Infrastruktur im Hotel, Atmosphäre im Hotel, Gästestruktur/Zielgruppen; klassischer Bus-/Gruppentourismus darf z.B. KEIN Kerngeschäft sein etc.). ▪ Jede Anwendung und jedes Programm und/oder Behandlungen werden ausschließlich von Personen durchgeführt, die über eine staatlich und/oder in Fachkreisen anerkannte Ausbildung (gültige und aktuelle Zertifikate sind nachzuweisen) verfügen. ▪ Die Verfügbarkeit der Anwendungen/Programme ist an mindestens 6 Tagen pro Woche/5 Stunden täglich gegeben. ▪ Auf Wunsch des Gastes muß eine professionelle kosmetische Behandlung angeboten werden (z.B. im Hotel und/oder auch in Kooperation mit anderen Betrieben, in ca. 15 Min. erreichbar) ▪ Auf Wunsch des Gastes muß die Benützung eines funktionierenden, zeitgemäßen Fitnessbereiches/-centers mit mindestens 4 verschiedenen Geräten (2 Ausdauer- und 2 Kraftgeräte) angeboten werden (im Hotel und/oder in Kooperation mit anderen Betrieben oder der Region, in ca. 15 Min. erreichbar). Kraft-Multifunktionsgeräte gelten als 2 Geräte. <p>Leitgedanke: stimmiger Gesamteindruck im „Verwöhnbereich“; es wird eine angenehme Wohlfühl- und Verwöhnatmosphäre vermittelt (z.B. angemessene Dekoration, Düfte, Musik, Temperatur, liebevolle Details etc.). Diese Atmosphäre lädt zum Besuch bzw. zum Verweilen ein. Diese Einschätzung orientiert sich primär an den Bewertungen der Gäste vor Ort (=primäre Zielgruppe; z.B. Erhebung durch regelmäßige Gästebefragungen etc.)</p>		<p><u>Begründung:</u> Alpine Wellness spricht gezielt Gäste an, die Wellness als Hauptmotiv ihres Aufenthaltes haben, d.h. ein Wellness-Urlaub muß ohne Störungen und Beeinträchtigung möglich sein (z.B. Lärm; sich gegenseitig ausschließende Urlaubsmotive/-bedürfnisse etc.)</p>

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 1. MUSS-Kriterien Alpine Wellness	O.K?	ANMERKUNG
IX. WEITERE GRUNDSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN (Hardware & Verfügbarkeiten)		
<p>Jedem Gast werden inkludiert zur Verfügung gestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausreichend Badetücher/Handtücher im Verwöhn-/Wellnessbereich <u>oder</u> 2 Badetücher/ Handtücher zusätzlich im Bad/Zimmer ▪ Fön im Zimmer ▪ Bademantel im Zimmer oder auf Wunsch; dieser ist im Preis inkludiert (gut sichtbarer Vermerk im Zimmer sowie aktiver Hinweis auf diese Dienstleistung beim Check-IN) ▪ In allen Alpine Wellness-Zimmern (1/3 aller Zimmer) sind Badesandalen vorhanden ▪ Jeder Betrieb verfügt über mindestens ein Hallenbad und/oder einen beheizten Außenpool und/oder einen Whirlpool. ▪ Jeder Betrieb verfügt über mindestens eine zeitgemäße, gut erhaltene und gepflegte Sauna. Ein Sauna-Aufgußmittel in/bei der Aufguß-Sauna (mit alpinem Bezug) ist vorhanden. ▪ Die Verfügbarkeit der Alpine Wellness-Einrichtungen (siehe unten) ist an 7 Tagen pro Woche gegeben. Die tägliche Öffnungszeit muß mindestens 5 Stunden betragen. ▪ Die Wellness-Anlagen werden mind. 2mal täglich auf ihre Sauberkeit hin geprüft (schriftliche Hygienepläne inkl. Kontroll-Durchführungsnachweise und interne schriftliche Regelung der Verantwortlichkeit = Arbeitsanweisung oder Pflichtenheft) 		<p>Kontroll-Hygieneplan = Nachweis der regelmäßigen Reinigung mind. 2 x täglich durch Unterschrift der/des Ausführenden</p>

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 1. MUSS-Kriterien Alpine Wellness	O.K?	ANMERKUNG
X. ALPINE WELLNESS-SPEZIFISCHE EINRICHTUNGEN & PROGRAMME		
<p>I. Einrichtungen: Der Betrieb verfügt über mindestens 2 Alpine Wellness-spezifische Einrichtungen.</p> <p>Beispiele für Einrichtungen: Holz-Blocksauna mit Fenster & Blick auf die Berge; Kräuterdampfbad; Brechelbad; Steinbad mit Steinen aus der Region; Holzbadewanne(n) für Anwendungen; Kraxenofen bzw. „Heubuckl-Kraxn-Ofen“; natürliche Bachkneipp-Einrichtung; Tannenzweige-Dampfbad; Solegrotte; Bauernbrot-Dampfstube etc. Weitere alpinspezifische Innovationen erwünscht!</p> <p>II. Anwendungen und Programme: der Betrieb bietet an mindestens 6 Tage pro Woche 4 Alpine Wellness-spezifische Anwendungen <u>und/oder</u> Programme im Bereich „alpines Verwöhnen“ täglich an (davon mindestens 2 Anwendungen):</p> <p>Beispiele für Anwendungen: Entspannungsmassage mit Ölen/Cremen aus der Region (z.b. Steinöl, Ziegenbutter, Kräuteröl etc.); Kräutersalz-Peeling; Almblumen-Heubad (ungedüngte Alpenwiese); Steinölbad in der Holzbadewanne; Kräuter-Aromabad; Inhalationen mit Almkräutern etc.</p> <p>Beispiele für Programme: Gipfelmeditation; Nach innen Wandern etc.</p>		



2. ZUSATZPUNKTE ALPINER CHARAKTER: maximal 25 mögliche Zusatzpunkte

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT	Punkte	ANMERKUNG
I. ALPINE WELLNESS EINRICHTUNGEN	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pro weitere Alpine Wellness-Einrichtung mit Einbezug der alpinen Landschaft: 2 Punkte, max. 6 Punkte (Beispiele siehe unter X/I.) ODER JEDE WEITERE VERGLEICHBARE EINRICHTUNG; wünschenswert: eigene Kreationen/Neukombinationen mit nachweisbarem alpinen Bezug 		
II. FREIER ZUGANG ZUR NATUR VOM ALPINE WELLNESS BEREICH	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Freier Zugang zur Natur vom Alpine Wellness Bereich sowie ruhige Umgebung, freier Blick auf die Berge: 2 Punkte 		

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT	Punkte	ANMERKUNG
III. ALPINE WELLNESS-LAGE	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Besonders idyllische alpine Ruhelage: 0, 3 oder 5 Punkte (je nach Qualität) 		5 Punkte = absolut keine Lärmbelästigung 3 Punkte = sehr gut 0 Punkte = zufriedenstellend
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Besonders schöne Aus- und Weitsicht auf die alpine Landschaft: 0, 3 oder 5 Punkte (je nach Qualität) 		5 Punkte = „atemberaubender“ Aus-/Weitblick 3 Punkte = sehr gut 0 Punkte = zufriedenstellend
IV. ALPINE WELLNESS-ERNÄHRUNG	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Besonders innovative, kreative, regionale und eigenständige „Alpine Wellness-Küche“ (z.B. kontinuierlicher Einsatz regionaler Produkte aus biologischer Landwirtschaft, Alpenkost in Vollwertform – Beispiele siehe Anhang „AW-Ernährungsrichtlinien, Verwendung von Alpenkräutern, Dekorationen (Buffet, Tische...) mit Alpenkräutern, besondere Innovationen im Bereich „Alpine Wellness Küche“): 0, 3, 5 Punkte [je nach Erfüllungsgrad der in Klammer genannten Empfehlungen; siehe auch AW-Ernährungsrichtlinien im Anhang] 		5 Punkte = einzigartig, hervorragend 3 Punkte = überdurchschnittlich, gut 0 Punkte = zufriedenstellend
V. AMBIENTE UND INNENARCHITEKTUR MIT ALPINEN MATERIALIEN	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auffallende Verwendung typischer Materialien aus dem Alpenraum; z.B. Kristalle, Steine, Holz, Zweige, Blumen für Ausstattung und/oder Dekoration etc.: 2 Punkte 		
ERREICHTE ZUSATZPUNKTE ALPINER CHARAKTER		

SPEZIALISIERUNG ALPINES VERWÖHNEN

3. Zusatzpunkte Alpines Verwöhnen (max. 26 Zusatzpunkte)

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT	PUNKTE	ANMERKUNGEN
I. ALPINE WELLNESS ANWENDUNGEN	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> Pro alpinspezifischer Anwendung mit MitarbeiterInneneinsatz; je Methode und/oder Technik 1 Punkt; max. 5 Punkte (z.B. Bäder, Packungen, Massagen, Inhalationen etc. mit z.B. Steinöl, Heu, Almkräuter, Ziegenbutter, Almblumen, Moor, Sole, Mineralien, Molke etc.) 		
<ul style="list-style-type: none"> Wenn diese alpinspezifischen Anwendungen mind. 6 Stunden und 7 Tage pro Woche verfügbar sind, erhält der Betrieb pro Leistung je 2 Punkte; max. 6 Punkte 		
II. INNOVATION UND STIMMIGE UMSETZUNG	Erreichte Punkte	
<p>Jede nachweisbar hauseigene Innovation / Neuentwicklung / Neuinszenierung im Bereich „Alpines Verwöhnen“ erhält je eigenständiger Innovation / Neukreation (z.B: Arnikawickel, Kneippbecken im eigenen Bach, etc.) 2 Punkte; maximal 4 Punkte</p> <p>[Der Betrieb muß dokumentieren, wie diese Innovation entstanden ist sowie argumentieren, warum er diese als Innovation bzw. Neuentwicklung/-inszenierung einstuft (z.B. alpine Basis, Schriftverkehr, Ideenskizzen, Vereinbarungen, Pläne etc.]</p>		

III. ALPINE GOURMET-WELLNESSKÜCHE / KULINARIK	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eigener Verpflegungsbereich im Alpine Wellness-Bereich (mindestens kleine Karte; leichte Kost, kreative Zubereitung; auf Wunsch vegetarisch sowie Getränke) und parallele Öffnungszeiten: 3 Punkte (siehe auch Beispiele im Anhang „Alpine Wellness Ernährungsrichtlinien“) 		
IV. ALPINE BEAUTY	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Professionelle kosmetische Behandlung mit alpinen Produkten oder Produkten aus der Region im Angebot (5 Tage pro Woche mind. 15 Stunden pro Woche im Rahmen der Öffnungszeiten): 3 Punkte 		
V. WISSEN UND TIPPS	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verwöhntipps zum Mitnehmen für zuhause, z.B. in Form eines Flyers/einer kleinen Broschüre (Verwöhnen, Entspannung, etc.): 1 Punkt 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Individuelle</u> Verwöhntipps zum Mitnehmen für zuhause, speziell auf die Bedürfnisse des Gastes angepasst (Verwöhnen, Entspannung, etc.): 3 Punkte 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorträge/Schulungen zu den Themen Alpines Verwöhnen 1 x wöchentlich (sanfte Bewegung in der Natur, Beauty, Alpine Entspannung/Entspannungstechniken, richtig genießen etc.): 1 Punkt 		
ERREICHTE ZUSATZPUNKTE ALPINES VERWÖHNEN		

SPEZIALISIERUNG ALPINE FITNESS

4.1. Alpine Fitness MUSS-Kriterien

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: MUSS-Kriterien Alpine Fitness	OK?	ANMERKUNG
I. FITNESS-SPEZIFISCH AUSGEBILDETES PERSONAL		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eigen@r fix angestellte@ Fitness-SpezialistIn im Haus (z.B. Vitaltrainer/in, Fitness-Trainer/in; Wellness-Trainer; etc. mit mind. 300 Lektionen [oder Lehreinheiten]; in einschlägigen Fachkreisen anerkannter Ausbildung) 		
II. INDIVIDUELLE GANZHEITLICHE ALPINE FITNESS-PROGRAMME		
<p>Mindestens täglich <u>2 verschiedene betreute</u> Outdoor-Angebote müssen 6 Tage pro Woche verfügbar sein</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Betreute Fitness-Schlechtwetteralternative indoor 		
III. SPEZIELLE SERVICES		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Organisation der wichtigsten, Serviceleistungen für Bewegungsangebote (im Betrieb und/oder Ort wie z.B: Sportgeräteverleih, Service & Reparatur, Allwetter-Ausrüstung, Alpine Walking-Ausrüstung, Angebot zum Trocknen & Waschen der Kleidung etc.). Die Ausrüstung muß in ausreichendem Maße verfügbar sein. Gewöhnliche Sportgeräte bzw. Ausrüstungsgegenstände müssen im Preis inkludiert sein (z.B. Nordic Walking-Stöcke, Rucksack, Fahrräder etc.) 		

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 3.1 MUSS-Kriterien Alpine Fitness	OK?	ANMERKUNG
IV. SPEZIELLE FITNESS-EINRICHTUNGEN		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fitness-/Trainingscenter mit mindestens 6 verschiedenen, gewarteten und funktionierenden Fitnessgeräten und Frischluftzufuhr (davon mindestens 2 Ausdauergeräte wie z.B. Rad, Rudermaschine, Laufband etc.). Kraft-Multifunktionsgeräte gelten als 2 Geräte. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine „fitnesstaugliche“ Räumlichkeit mit Tageslicht und Frischluftzufuhr für geführte Bewegungsprogramme. Falls Fitnessraum, muss genügend Platz für Bewegungsprogramme sein oder die Geräte müssen verschiebbar sein, damit Platz geschaffen werden kann. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Schwimmbad indoor oder ganzjährig beheizter Outdoor-Pool 		
V. WISSEN UND TIPPS		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konkrete Aktiv-/Finesstipps zur individuellen Gestaltung des Tages ohne Betreuung (Ordner, Anschlagbrett, Gästemappe auf Zimmer) 		

4.2. Zusatzpunkte Alpine Fitness (maximal 45 mögliche Zusatzpunkte)

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 4.2 Zusatzpunkte Alpine Fitness	PUNKTE	ANMERKUNG
I. INDIVIDUELLE GANZHEITLICHE ALPINE FITNESS-PROGRAMME	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> Pro zusätzlich betreutem Angebot zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des körperlichen Wohlbefindens mit bewusster Einbeziehung der alpinen Umgebung: 1 Punkt; maximal 5 Punkte (Beispiele: sportliche Wanderungen, Alpine Walking, Mountainbike, Wassersport/-bewegung, Langl. etc.) 		
<ul style="list-style-type: none"> Wenn diese betreuten Angebote 7 Tage pro Woche verfügbar sind, erhält der Betrieb pro Leistung je 2 Punkte; max. 6 Punkte 		
<ul style="list-style-type: none"> <u>Qualifizierte</u>, sportwissenschaftlich/-medizinisch fundierte Erhebung (durch Mediziner, Sportwissenschaftler oder Physiotherapeut) des Fitness-Zustandes (Fitness- und/oder Bewegungs-Check) vor dem Training und darauffolgendes indiv. Beratungsgespräch: 3 Punkte 		
<ul style="list-style-type: none"> Auf Wunsch des Gastes: individuelles ganzheitliches Trainingsprogramm in Form eines sportwissenschaftlich sinnvollen Packages: 5 Punkte 		

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 4.2. Zusatzpunkte Alpine Fitness	PUNKTE	ANMERKUNG
II. INNOVATION UND STIMMIGE UMSETZUNG	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jede nachweisbar <u>hauseigene</u> Innovation / Neuentwicklung / Neuinszenierung im Bereich „Alpine Fitness“: 2 Punkte; maximal 4 Punkte <p>Der Betrieb muß dokumentieren können, wie diese Innovation entstanden ist sowie argumentieren können, warum er diese als Innovation bzw. Neuentwicklung/-inszenierung einstuft (z.B. Schriftverkehr, Ideenskizzen, Vereinbarungen, Pläne etc.)</p>		
III. ALPINE FITNESS - WELLNESSKÜCHE / KULINARIK	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zusammenstellung einer programmbegleitenden Verpflegung passend zum Fitnessprogramm des Tages (vorher, während, nachher): 3 Punkte 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuelle wissenschaftlich fundierte Ernährungsberatung zum Thema Fitness: 3 Punkte (nur durch Ernährungswissenschaftler bzw. gleichwertige, gesetzlich anerkannte Spezialisten) 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-gängiges Fitness-Menü pro Tag (Hinweis auf die Zusammensetzung bezüglich Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Mineralstoffe & Spurenelemente etc.): 3 Punkte <p>[es besteht die Möglichkeit, an die Alpine Wellness-Ernährungsberaterin Mag. Karin Buchart ein Beispiel-Fitness-Menü zur Überprüfung zu senden. Sie erhalten von Frau Buchart die Mengenangaben für die Ausdauersport-Variante und die Schnellkraft- oder Spielsport-Variante (Kontaktadresse: Tel 0043/ (0)6589-7263; Mobil 0043 / (0)664-599 18 11; Mail: k.buchart@sbg.at</p>		

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 4.2. Zusatzpunkte Alpine Fitness	PUNKTE	ANMERKUNG
IV. BEGLEITENDE MENTALE FITNESS-PROGRAMME	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> Pro Angebot zur Steigerung der seelischen/mentalenen Leistungsfähigkeit und des seelisch/mentalenen Wohlbefindens mind. 3 x wöchentlich: 1 Punkt; maximal 3 Punkte (Beispiele: Persönlichkeitstrainings, Mentaltrainings, autogenes Training, positives Denken etc.) 		
V. WISSEN UND TIPPS	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> Fitnessstipps zum Mitnehmen für zuhause: 1 Punkt 		
<ul style="list-style-type: none"> <u>Individuelle</u> Fitnessstipps zum Mitnehmen für zuhause, speziell auf die Bedürfnisse des Gastes angepasst (Trainingsplan für Sportart, Laufplan, Kraft-Ausdauerplan, etc.): 3 Punkte 		
<ul style="list-style-type: none"> Vorträge/Schulungen (Fitness, Bewegung, Ernährung etc.) 1x pro Wo: 3 Punkte 		
VI. SPEZIELLE FITNESS-EINRICHTUNGEN	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> Ein Sport-Schwimmbad mind. 15m lang indoor oder ganzjährig geheizt outdoor mit 20 – max. 28 Grad Wassertemperatur: 3 Punkte 		
ERREICHTE ZUSATZPUNKTE ALPINE FITNESS		

SPEZIALISIERUNG ALPINE GESUNDHEIT

5.1. Alpine Gesundheit MUSS-Kriterien

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 5.1 MUSS-Kriterien Alpine Gesundheit	OK?	ANMERKUNG
I. WIRKUNGSNACHWEISE/ÄRZTLICHES PERSONAL & GESUNDHEITSCHECK		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alpine Gesundheitsbetriebe müssen für die explizit als „medizinische und/oder gesundheitsfördernde“ Anwendung/Therapieform einen anerkannten Wirkungsnachweis [„Gesundheitsnutzen“] erbringen. Die Anwendungen müssen in klaren Therapiekonzepten eingebaut sein und von einer staatlich anerkannten Zulassungsstelle (Arzt im Haus, Ärztekammer, Krankenkasse, kassenärztliche Vereinigung ..) geprüft und zugelassen sein. 		<p>Es soll der Aufbau eines Netzwerks von Gesundheitsfachleuten aufgebaut werden, auf das der Betrieb zurückgreifen kann.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eigene/r fix angestellte/r oder vertraglich an das Hotel gebundene/r staatlich anerkannter Mediziner/in im Haus. Arzt muß nach den Bedürfnissen der Gäste verfügbar sein (Rufbereitschaft). 		<p>Hier gelten die gesetzlichen Bestimmungen des jeweiligen Landes</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auf Wunsch des Gastes und/oder der medizinischen Notwendigkeit: <u>ärztliche</u> Erhebung des Gesundheits-Zustandes (Erstgespräch, Anamnese/Diagnose, ärztlicher Gesundheitstest, Laboranalyse und Ergometrie etc.) bei Beginn und bei Ende des Aufenthaltes und darauffolgendes individuelles Beratungsgespräch. 		<p>Aktuelle Laboranalyse kann auch von zuhause mitgebracht werden (max. ¼-Jahr alt)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Thema „Gesundheit“ muss nachweislich ein Kerngeschäft des Betriebes sein (z.B. Infrastruktur, Verträge mit Gesundheitsversicherungen, ärztlich durchgeführte medizinische Programme, spezifische Kommunikation mit Gast/Kunde etc.). 		<p>Spezifische Kommunikation: z.B. Vorab-Fragebogen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Die Leistungen mit einer anerkannten Wirkung dürfen nur von Fachpersonen mit entsprechend anerkannten Ausbildungen erbracht werden (z.B. Mediziner/in, Physiotherapeut/in, Therapeut/in, Heilmasseur/in, Badefrauen etc.). 		<p>u.a. vom „Hausarzt“ geschulte Mitarbeiter.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die jeweils gesetzlich vorgeschriebene Weiterbildung pro Gesundheitsberuf muß nachgewiesen werden. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kontakt vorab (mittels Fragebogen, telefonische Befragung usw.) mit Gästen mit Interesse an den vom Haus angebotenen Therapien und Anwendungen. 		<p>Beschleunigt Anamnese und Diagnose vor Ort.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Nachweis für die Führung des medizinischen Personals durch ärztlich überwachte Fortbildungs- und Schulungskonzepte zur Vermittlung der betriebseigenen Betreuungsphilosophie und zur Erreichung einheitlicher Behandlungskonzepte ist zu erbringen. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dokumentation der Gäste-Nachbetreuung ist vorzulegen (spezif. Newsletter, Fragebogen usw.) 		

5.2 Zusatzpunkte Alpine Gesundheit (maximal 26 Zusatzpunkte)

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT	PUNKTE	ANMERKUNGEN
I. GESUNDHEITS- UND/ODER MEDIZINISCHE KOMPETENZ	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pro betreuter medizinischer Therapieform zur Steigerung der körperlichen Gesundheit mit bewusster Einbeziehung der alpinen Umgebung: 3 Punkte; maximal 9 Punkte <p>(Beispiele: Gesundheits-Packages zu bestimmten Zeiten/Wochen)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pro Angebot zur Steigerung der seelischen/mentalenen Gesundheit und des seelisch/mentalenen Wohlbefindens unter Einbeziehung der alpinen Umgebung bzw. mit alpinem Bezug (Beispiele: autogenes Training am Berggipfel, Persönlichkeitstrainings im Freien, Mentaltrainings, Gesundheitsseminar, positives Denken etc.) <u>mindestens 3 x wöchentlich</u>: 2 Punkte; maximal 4 Punkte 		

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT: 5.2 Zusatzpunkte Alpine Gesundheit	PUNKTE	ANMERKUNG
II. AUF INDIKATION ABGESTIMMTES „WOHNANGEBOT“	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auf die Indikation abgestimmtes „Wohnangebot“ (z.B: Zimmer für Allergiker, besonders ruhige Zimmer bei Schlafstörungen bzw. Burn-out-Kurationen, spezielle Matratzen etc.): 2 Punkte 		
III. GESUNDHEITSUNTERSÜTZTENDE VERPFLEGUNG	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Angebot eines auf die jeweilige Indikation abgestimmten wissenschaftlichen Ernährungsplanes zur Unterstützung des Gesundheitsprogrammes des Gastes (durch speziell geschulte/ausgebildete Personen wie z.B. Diätkoch, dipl. Diätassistent/in etc.): 2 Punkte 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auf Wunsch des Gastes wird ein "Entlastungstag" gemäß Tabelle 7 im Anhang „Ernährungsrichtlinien“ angeboten. 1 Punkt 		

ERFORDERNIS / ENGAGEMENT	MUSS	PUNKTE
IV. WISSEN UND GESUNDHEITSSERVICE	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorträge/Schulungen (Gesundheit, Prävention, Spezialvorträge für bestimmte Indikationen, Bewegung, gesunde Ernährung etc.) 1 x wöchentlich etc.: 1 Punkt 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Individuelle</u> Gesundheitsberatung für zuhause, speziell auf die gesundheitlichen Bedürfnisse des Gastes angepasst (Ernährungs- und Bewegungsplan, persönliche Therapie, weiterführendes Gesundheitsprogramm etc.): ▪ 3 Punkte 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Allgemeine Gesundheitstipps für zuhause (gesunde Lebensführung, Tipps bei speziellen Indikationen, Bewegung, gesunde Ernährung, Kontaktadressen, Hinweis auf spezifische Internet-Seiten, eigenes E-Mail/Newsletter Service etc.): 1 Punkt 		
V. SPEZIFISCHE EINRICHTUNGEN („HARDWARE“)	Erreichte Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Therapieräum(e) mit Aussicht auf die Berge/die Natur und mit Frischluftzufuhr: 1 Punkt pro Raum; max. 3 Punkte 		
ERREICHTE ZUSATZPUNKTE ALPINE GESUNDHEIT		



ANHANG

„Alpine Wellness Ernährungsrichtlinien“

PRÄAMBEL (als Empfehlung):

Interne Kommunikation: Organigramm Küche und Service

Das Organigramm zeigt die Zuständigkeitsbereiche in Küche und Service. Aus diesem Organigramm muss klar hervorgehen:

- wer die Gesamtverantwortung für die Bereiche Küche und Service hat
- wer Ansprechpartner für Alpine Wellness ist
- wer die Informationen von Alpine Wellness an das Personal weitergibt
- wer neue Mitarbeiter in die Kriterien einführt

Externe Kommunikation

Das Organigramm zeigt,

- wer dafür sorgt, dass auf Speisen- und Getränkekarten der Hinweis auf Alpine Wellness angebracht wird
- wer die Gastronomie Kriterien (siehe Beilage) auf der Homepage veröffentlicht
- wer dafür sorgt, dass in den Zimmer die Kurzinformation über „Alpine Wellness Gastronomie“ aufliegt (siehe Beilage)

Alpine Ernährung – die Grundlagen

Alpine Wellness empfiehlt, besonders Lebensmittel zu verarbeiten, die traditionell im Alpenbogen beheimatet sind. Regionale Besonderheiten sind dabei herzlich willkommen!

Tabelle I: Das regionaltypische Gericht

Das regionaltypische Gericht kann gleichzeitig das Wellness Menü oder die Leichte Kost sein. Diese Gericht orientiert sich besonders an den traditionellen Lebensmitteln des Alpenbogens.

Traditionelle Lebensmittel in den Alpen	
Getreide	Roggen, Dinkel, Weizen, Mais, Gerste, Hafer, Buchweizen*
Gemüse	Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Weißkraut (Sauerkraut), Kohlrabi, Endivie, Mangold, Mais, Radieschen, Löwenzahn, Rotkraut, Spinat, Rote Rübe Lauch, Zwiebel, Knoblauch; Bärlauch
Obst	Apfel, Birne, Zwetschke, Marille, Kirschen, Erdbeeren, Rhabarber, Quitte, Hagebutte
Nüsse	Walnuss, Haselnuss
Samen	Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
Milch Milchprodukte	Kuhmilch, Kuhmilchprodukte Schafmilch, Schafmilchprodukte Ziegenmilch, Ziegenmilchprodukte
Ei	Hühnerei
Fleisch	Wild, Rind, Kalb, Schaf, Ziege, Schwein
Fisch	Süßwasserfische
Getränke	Quellwasser, Apfelsaft, Most, Himbeersaft, Johannisbeersaft, Holunderblütensaft Buttermilch, Sauermilch Bier

* Buchweizen ist ein Knöterichgewächs

Wasser

Alpine Wellness empfiehlt

- mindestens 1 Mineralwasser aus dem alpinen Bereich
- mindestens 1 stilles Mineralwasser bzw. 1 Wasser ohne Kohlensäure
- kostenloses Brunnenwasser

Tabelle II: Alkoholfreie Alpine Wellness Getränke

Besonders Empfehlenswert	Quellwasser Mineralwasser, mit und ohne Kohlensäure Wasser mit Zitrone oder Ingwer Kräutertees (aufgebrüht, ohne Zusätze) Früchtetees (aufgebrüht, ohne Zusätze) 100%ige Fruchtsäfte mit Wasser mind. 1:1 verdünnt (außer Zitrusfruchtsäfte) 100% Karottensaft Kräutersäfte (aus Sirup, ohne Konservierungsmittel, ohne Farbstoffe)
Nicht Empfehlenswert	Eistee, Limonaden, Nektare, Koffeinhaltige Getränke

Tabelle III: Frühstück

Frühstücksbuffet: Mindestangebot	
Brot	<p>Roggensauerteigbrot Reines Roggenbrot aus Natursauerteig ist besonders gut bekömmlich; Roggenbrot ist regionaltypisch für die Alpen</p> <p>Vollkornbrot Vollkornbrot aus 100% Vollkornmehl</p> <p>Vollkornbrötchen Brötchen (Semmel) aus 100% Weizen- oder Dinkelvollkornmehl</p>
Cerealien	<p>Haferflocken Haferflocken sind besonders magenfreundlich und daher für die 1. Mahlzeit am Tag bestens geeignet; Haferflocken sind regionaltypisch für die Alpen</p> <p>Cornflakes Cornflakes aus Mais</p>
Milchprodukte	<p>Milch</p> <p>Kakao</p> <p>Joghurt Joghurt ist als Sauermilchprodukt besser bekömmlich als Milch und sorgt für eine ausgewogene Darmflora</p> <p>Topfen (Quark) Topfen/Quark kann sehr gut das Streichfett ersetzen</p>
Obst	<p>rohes Obst nach Jahreszeit Auf regionalen Bezug achten: Äpfel, Birne, Aprikosen, Zwetschken, Kirschen, Rhabarber, Erdbeeren sollten die Grundlage darstellen oder getrocknetes Obst Trockenobst sollte ungeschwefelt sein</p>
Nüsse und Samen	<p>Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne</p>
Streichfett	<p>Butter: Sauerrahmbutter ist die bekömmlichste Form Margarine, empfehlenswert ist eine milchfreie Margarine</p>
Süße Aufstriche	<p>Marmeladen und Konfitüren Honig</p>
Pikante Brotbeläge	<p>Schinken, gekocht und/oder roh Schnittkäse, Frischkäse</p>
Getränke	<p>Kaffee Coffeinfreier Kaffee Tee: schwarzer Tee, grüner Tee, 5 Kräutertees, 1 Früchtetee Kakao 2 Fruchtsäfte 100% (vorzugsweise frisch gepresst)</p>

Tabelle IV: Frühstücksbeispiele für Vollkost

Menge	Lebensmittel
1	Vollkornbrötchen
10 g	Butter
40 g	Schinken
100 g	Joghurt
100 g	Frischobst
2 EL	Haferflocken
2 Tassen	Kaffee oder Tee
1 Glas	Fruchtsaft

Menge	Lebensmittel
1	Vollkornbrot
1	Roggenbrot
20 g	Butter oder Margarine
25 g	Käse
1 TL	Honig
2 EL	Topfen
1 Stück	Obst
2 Tassen	Tee oder Kaffee
1 Glas	Fruchtsaft

Tabelle V: Alpine Wellness Menü

Das Wellness Menü ist eine Vollkost mit besonderer Berücksichtigung der „Wohlfühl“- Komponente.

Wellness Menü Empfehlungen			
	Mengen-orientierung	Empfehlenswert	nicht empfehlenswert
Vorspeise	175 ml	Klare Gemüsebrühen mit Einlagen Ungebundene Gemüsesuppen Fettarme Cremesuppen Rohkostzubereitungen Leichte Terrinen	Sahnecremesuppen Leberknödel Speckknödelsuppe Kaspressknödelsuppe
Vollwertige Beilage	250 g 180 g 180 g 180 g 180 g 200 g	Kartoffeln* oder Polenta* oder Hartweizengrießnudeln (Gargewicht) oder Nurreis (Gargewicht) oder Nurreis mit weißem Reis gemischt oder Wildreis Kartoffelpüree Cous Cous Quinoa	Semmelknödel Nockerl/Spätzle Pommes Frites Eiernudeln Kartoffelsalat Kartoffelknödel
Gemüse	1 Portion 1 Portion	Gemüse, gedünstet oder gedämpft Salat oder Rohkost	Fetteiche Dressings mit Mayonnaise u.ä.
Eiweiß- quelle	100 g 120 g 100 g 60 g	Fleisch Fisch Milchprodukt Ei	
Soße			Sauce Hollandaise Sahnesaucen
Dessert		Frischobst Kompotte Joghurt- oder Topfenzubereitungen Kuchen aus fettarmen Teigen, 50 % Vollkorn	Sahnepudding Torten Tiramisu Götterspeise Mousse

* besonders regionaltypische Lebensmittel

Tabelle VI: Leichte Kost

Die Leichte Kost orientiert sich an der Leichten Vollkost: energie- und nährstoffbezogen eine Vollkost, jedoch sind schwerverdauliche Nahrungsmittel und Zubereitungsarten ausgeschlossen. Die Verträglichkeit verschiedener Lebensmittel und Speisen bleibt aber individuell unterschiedlich, d.h. die Bedürfnisse des Gastes sollten so gut wie möglich erfüllt werden.

Empfehlungen für die Leichte Kost		
	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Hülsenfrüchte	Prinzessbohnen Erbsen Zuckerschoten	Weißer Bohnen Kidneybohnen Käferbohnen Grüne Bohnen
Kohlgemüse	Broccoli Kohlrabi	Blumenkohl Weißkohl, Sauerkraut Wirsing Rotkraut
Gemüse	Karotten Blattsalate Sellerie Radieschen Rettich Zucchini Auberginen Tomaten Schalotten, Frühlingszwiebel Rote Zwiebel	Rohe Gurken Rohe Paprika Rohe Zwiebel
Beilagen	Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, Nudeln, Reis, Wildreis, Quinoa, Hirse	Pommes Frites Kartoffelsalat
Milch Milchprodukte	Trinkmilch Joghurt Sauermilch Buttermilch	Obers/Sahne Kondensmilch
Ei		harte Eier
Obst	Kompotte Melone Mandarinen Äpfel Birnen Beeren	Orangen Grapefruits
Backwaren	Roggensauerteigbrote Feine Vollkornbrote Weiße Semmeln	Fettreiche Backwaren z.B. Plunder, Mürbteig frisches Hefebrot grobes Vollkornbrot
Fette/Öle	Pflanzliche Öle Butter Margarine	Schweineschmalz Butterschmalz Mayonnaise
Zubereitung	Kocht,Dämpft Dünstet,Pochieren,Braten	Frittieren Räuchern,Panieren

Tabelle VII: Entlastungstage

Entlastungstage werden dem Gast auf Wunsch angeboten. Diese Tage zeichnen sich durch ein Überangebot an Kalium und ein Minimum an Natrium aus und tragen so zur Entwässerung und zur Senkung des Blutdruckes bei.

Folgende Prinzipien bieten sich als Schaltage an:

- Reistag
- Kartoffeltag
- Safttag
- Obsttag

Reistag Beispiel	
Frühstück	100 g Naturreis 100 g frisches Obst oder Kompott
Mittagessen	100 g Naturreis 200 g gedämpftes Gemüse
Abendessen	100 g Naturreis 100 g gedämpftes Gemüse oder Kompott
Getränke	Mindestens 2 Liter Wasser oder Tee

Tabelle 7b

Obsttag Beispiel	
Frühstück	3 – 4 Stück Obst
Mittagessen	3 – 4 Stück Obst
Abendessen	Kompotte
Getränke	Mindestens 1,5 Liter Wasser oder Tee



Tabelle VIII: Reduktionskost

Die Reduktionskost ist eine energiereduzierte, ballaststoffreiche, fettarme Kost. Als Orientierung gelten 1200 kcal pro Tag.

Die Ballaststoffe in der Reduktionskost werden durch Vollkornbrot, viel Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte sichergestellt.

Frühstücksbeispiele für Reduktionskost

Menge	Lebensmittel	Menge	Lebensmittel
1 Scheibe	Vollkornbrot	3 EL	Haferflocken
1 Pkg. (10 g)	Butter	3 Stück	Trockenobst
1 Pkg.	Honig oder Marmelade	150 g	Naturjoghurt
1 Schale	Magerquark	1 Glas	Fruchtsaft
2 Tassen	Kaffee oder Tee	2 Tassen	Tee oder Kaffee
1 Stück	Obst	1 Stück	Obst

Tabelle IX: Tageskostbeispiel Reduktionskost

Frühstück	
1	Vollkornbrötchen
1 Pkg. (10 g)	Butter
1 Pkg.	Honig
1 Schale	Magerquark
2 Tassen	Kaffee oder Tee
1 Stück	Obst
Mittagessen	
180 g	Kartoffeln oder
120 g	Naturreis oder
150 g	Kartoffelpüree
120 g	Hartweizengrießnudeln ohne Ei
1 Portion	Gemüse
1 Portion	Salat oder Rohkost
80 g	Fleisch oder
100 g	Fisch
1 Portion	Dessert fettarm
	Mineralwasser oder Apfelsaftschorle
Abendessen	
1 Scheiben	Vollkornbrot
10 g	Margarine
40 g	Käse oder Schinken oder pflanzlicher Aufstrich
1 Portion	Gemüsesalat
	Mineralwasser oder Tee



Alpiner Charakter

Zu Punkt IV. ALPINE WELLNESS ERNÄHRUNG (Zusatzpunkte)

Beispiele für Zusatzpunkte

1. Kontinuierlicher Einsatz regionaler Produkte aus biologischer Landwirtschaft
2. Alpenkost in Vollwertform
3. Verwendung von Alpenkräutern
4. Dekorationen (Buffet, Tische...) mit Alpenkräutern
5. Besondere Innovationen im Bereich „Alpine Wellness Küche“

Ad 1) regionale Produkte aus biologischer Landwirtschaft

Zusatzpunkte für den regelmäßigen Einsatz biologischer Produkte, z.B. Freilandeier, Salzburger Naturbeef uva.

Kontrolle: Abnahmegarantie beim Biobauern für einen bestimmten Zeitraum

Ad 2) Alpenländische Kost in Vollwertform

Als besonders kreativ gelten typische alpenländische Gerichte in Vollwertform:

- 50% des hellen Weizenmehls muss durch Weizenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl ersetzt werden
- 50% von Gemüse und Obst in roher Form
- reduzierte, modifizierte Fettmenge (je nach Gericht etwa 1/3 weniger Fett; regionale kaltgepresste Öle)
- reduzierter, modifizierter Zuckergehalt (etwa 1/3 weniger Zucker, rohe Zuckerformen und Honig statt weißer Haushaltszucker)
- frische oder tiefgekühlte Kräuter

Kontrolle: Rezept

Ad 3) regionaltypische Alpenkräuter

Frische, tiefgekühlte oder getrocknete, regionaltypische und alpentypische Kräuter-Raritäten wie z.B. der Steinklee in Südtirol

Ad 4) Dekorationen mit Alpenkräutern

Arrangements mit frischen oder getrockneten Alpenkräutern sowie Schalen mit regionaltypischen Alpenkräutern als Augenweide und Dufterlebnis bringen Zusatzpunkte.

Kontrolle: Fotodokumentation, Gästebefragung etc.



Verfasserin im Auftrag der Alpine Wellness International GmbH:

Mag. Karin Buchart
Ernährungswissenschaftlerin
A – 5091 Unken 241
Tel 06589-7263
Mobil 0664-599 18 11
k.buchart@sbg.at

Literatur:

Berufsverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM), Deutsche Adipositasgesellschaft, Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM), Verband der Diätassistenten (VDD): Rationalisierungsschema 2000.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Auflage, Frankfurt am Main, Umschau/Braus, 2000

Institut für Ernährungswissenschaften (Hrsg.): Österreichischer Ernährungsbericht 2003. 1. Auflage, 2003; ISBN 3-901861-01-7

Arbeiterkammer Wien testete Wellness Tees:

<http://www.arbeiterkammer.at/pictures/importiert/Wellness-Tee.pdf>



ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN FÜR ALPINE WELLNESS GESUNDHEITSBETRIEBE

- Räumlichkeit mit Tageslicht und Frischluftzufuhr für Anwendungen/Therapien sowie für betreute Bewegungsprogramme.
- Es soll für die jeweilige Therapieform die für die Gesundheitswirkung benötigte Zeit zur Verfügung gestellt werden (z.B. Zeit für Gespräche, genügend Zeit für spezielle Anwendungen wie Heilmassagen, Zeit für das „Vorher und Nachher“ etc.). Dies soll in vergangenen Dienst- und Zeitplänen nachgewiesen werden.
- Diese Angebote (Programme, Anwendungen, Therapien etc.) sollten in Stichworten als Prozess dargestellt werden (z.B. Was ist das Ziel der Behandlung? Welche „Schule“ bzw. Forschung steht hinter diesem Konzept? Welche einzelnen Behandlungsschritte werden gesetzt? Wie wurde/wird die Wirkung nachgewiesen? Wer ist Ziel- und Risikogruppe?)

Diese allgemeinen Empfehlungen sind als Anregung zur Professionalisierung gedacht und möchten helfen, sich auf ein zukünftiges EU-Gesetz vorzubereiten, wonach die Produktwahrheit vor allem bei Leistungen mit versprochenem Gesundheitsnutzen stark kontrolliert werden wird bzw. das Nichterfüllen empfindliche Konsequenzen nach sich ziehen wird (ab 2007).

Weitere Informationen:

Alpine Wellness International GmbH
Innweg 11 B
A- 6230 Brixlegg
Tel + Fax: +43- 5337- 93977
Email: office@alpinewellness.com