

**hogast-Powertag 2015****Gesunde Hotels dank ärztlicher Hilfe**

**Mehr als 200 Mitglieder und Partner konnte hogast beim 16. Powertag in Zell am See begrüßen. In diesem Jahr referierte Dr. Alex Witasek über zwei Seiten der Medaille „Gesundheit“ und erfüllte damit genau jenen Anspruch, den hogast hat: „Unser Bestreben ist es, dass die Besucher des Powertages ihre persönliche Gesundheitsbilanz als Gastgeber verbessern können und außerdem neue Ideen und Chancen für mehr betrieblichen Erfolg mitnehmen“, sagt hogast-Geschäftsführerin Barbara Schenk.**

Dr. Alex Witasek füllte diese Doppelrolle gekonnt mit Inhalten: Der bekannte Sachbuchautor steht nicht nur für medizinisches Know-how, sondern gestaltete als Leiter medizinischer Abteilungen der Tophotellerie die Medical-Wellness-Philosophie entscheidend mit – im Lanserhof bei Innsbruck, im artepuri Hotel meerSinn auf Rügen und aktuell im la pura women's health resort kamptal in Gars am Kamp. „Gesundheit ist rundum wohlfühlen, ganz egal, wie krank man ist“, erklärte er zum Titel des Vortrags, nämlich Glückssache Gesundheit. Er wäre kein guter Arzt, hätte er nicht klargestellt, dass Gesundheit zwar entscheidend fürs Glücksgefühl ist, aber weit davon entfernt, auf Zufall zu basieren.

**Viele Leiden wären leicht vermeidbar**

Auf der Liste der häufigsten Todesursachen stünden viele Leiden, an denen man persönlich Mitschuld trägt – vor allem durch die Ernährung. „Wir verwechseln Durst mit Hunger, wir essen im Stress, wir essen zur falschen Zeit und zu süß“, brachte Witasek einige Grundübel auf den Punkt. Drei von vier deutschen Männern seien übergewichtig, Typ-2-Diabetes nähme schon bei Kindern dramatische Formen an. Aber man könne sich auch gut mit dem Rauchen vergiften. „Wenn Men's Health fragt, ob ‚Mann‘ mit seinem Aussehen zufrieden sei, kommen an den ersten sechs Positionen Unzufriedenheiten, die leicht änderbar wären“, sagt Witasek. Zuckerkrankte und Raucher seien die liebsten Kunden der Pensionsversicherungen, sagte Witasek mit typisch-sarkastischem Ärztehumor. Weniger glücklich sind wohl die Krankenkassen, denn Raucher erleiden drei Mal so häufig Bandscheibenvorfälle als Nichtraucher – nur einer von mehreren unerwarteten Zusammenhängen, die der Mediziner ans Licht brachte.

**Bewegung als Schlüssel**

Witaseks aktuelles Arbeitsumfeld in Gars ist rein auf Frauen ausgerichtet: „Wir kümmern uns um Gendermedizin“. Denn vieles sei medizinisch anders: „Frauen sterben an Herzinfarkt, weil man's ihnen nicht glaubt. Oft werden sie als hysterisch abgetan, was im Altgriechischen gemeinerweise wörtlich für weiblich steht.“ Ein Vorteil rein weiblicher Hotels: „Frauen müssen dort nicht repräsentieren. Mal ‚schiach‘ sein zu dürfen ist auch billiger.“ Neben Ernährung und Verdauung ist in Witaseks Gesundheitsbild auch die Bewegung ein wichtiger Puzzlestein. Genau dafür kam für die gut 200 Teilnehmer die Sportwissenschaftlerin Daniela Schimpl zum Zug. Zwischendurch sorgte sie mit leichter Gymnastik und Yogaübungen für Entspannung, nach der Mittagspause gab es am weiten Vorplatz des FPCC eine umfangreichere Einheit. „Ich bin wirklich begeistert, mit welchem Engagement unsere Mitglieder diese Chance zur aktiven Unterbrechung des Seminars nutzen“, freute sich Barbara Schenk.

### **Medical Wellness im Hotel**

Nachmittags widmete sich Dr. Witasek überwiegend den Chancen, die einem Hotel mit Medical Wellness offen stehen. Während im medizinischen Alltag nur ein kranker Patient ein guter Patient sei, könne im Hotel die Prävention ins Zentrum rücken. Hier wie dort gelte, dass die höchsten Kosten in der Diagnostik liegen. So sollten auch Hotelbetreiber genau prüfen, was dafür alles erworben werden muss. „Wichtiger als manche Geräte ist die Behandlung. Im Sinne von berühren.“ Ästhetik, Urlaubsstimmung – kurz das Einbeziehen aller Sinne sei wichtig, um Wohlfühlatmosfera entstehen zu lassen: „Der Patient ist Gast, Medizin die Dienstleistung“.

### **Ein eigener Arzt ist nicht unbedingt nötig**

Für viele Hoteliers ist die Beschäftigung eines eigenen Arztes eine (zu) große Hürde: Handle es sich dabei doch meist um einen Mitarbeiter, teurer als jeder Hoteldirektor, der oft nicht im Dienstleistungszeitalter angekommen sei. Auch absolute Medical-Wellness-Spezialisten unter den Hotels scheiterten manchmal daran, einen für diesen Bereich qualifizierten medizinischen Leiter aufzutreiben. Gemäß Witasek muss dieser den Hotelier verstehen, selbst Dienstleister und Gastgeber sein, ein Therapeutenteam leiten können, spannende Vorträge halten, universitäre und alternative Medizin beherrschen sowie nicht zuletzt wirtschaftlich denken und handeln können. Witasek erfreute die Powertag-Teilnehmer aber mit einer langen Liste von Möglichkeiten für Medical Wellness ohne eigenen Arzt im Haus – etwa Detoxmassagen, Entsäuerungsanwendungen, Physiotherapie, Behandlungschoreografien, Shiatsu, Meditation oder Schlafschule.

### **Die eigene Küche überdenken**

Nicht zu unterschätzen sei laut Witasek die Bedeutung der Küche. Viele seiner Vorschläge werden Gastronomen wohl in die falsche Kehle kommen, doch im Hotel sollte man sie zumindest wirtschaftlich überprüfen: Etwa die Hauptmahlzeit mittags, am besten bis 15 Uhr, zu ermöglichen. Daneben empfiehlt er auch viel Leitungswasser vor dem Essen anzubieten, Gemüse zu dünsten, Fruktose- und Laktoseintoleranzen zu berücksichtigen und abends keine Rohkost zu servieren. Natürlich seien Kaffee, Schokolade und Alkohol Genussmittel, die nur als rare Belohnung ihre Berechtigung haben. Stellvertretend für alle Teilnehmer bilanzierte Geschäftsführerin Schenk: „Es ist unglaublich, wie viel ich wieder dazulernen konnte. Etwa was ein Bandscheibenvorfall mit der Verdauung zu tun hat.“ Die Kombination aus persönlicher und beruflicher Wissenserweiterung schätzen die Mitglieder nach der anstrengenden Wintersaison – wie die seit Jahren hohe Teilnehmerzahl beweist.

## Bildlegende

Veröffentlichung bei Nennung des Rechteinhabers honorarfrei.



**hogast\_Witasek.jpg:** Dr. Alex Witasek referierte beim 16. hogast-Powertag äußerst praxisnah.

Bildnachweis: hogast/Fettner



**hogast\_Powertag.jpg:** Ein Großteil der mehr als 200 Teilnehmer nutzte das Bewegungstraining nach dem Mittagessen.

Bildnachweis: hogast/Fettner

---

## hogast im Detail

hogast ist mit mehr als 2.400 Mitgliedsbetrieben und einem Umsatz von 766,5 Millionen Euro die Einkaufsorganisation für Hotellerie und Gastronomie in Österreich. Den süddeutschen Raum betreut das Tochterunternehmen mit Sitz in München. Teil der hogast-Gruppe sind auch Hotel Gastro Pool speziell für kleinere Hotel- und Gastronomie-Betriebe sowie HandOver für Einrichtungen aus dem Pflegebereich. Mitgliedsbetriebe genießen beste Konditionen und optimierte Prozesse. Dafür bündelt hogast das Einkaufsvolumen in allen wichtigen Bereichen – von F&B über Verbrauchsgüter und Investitionsgüter bis hin zu Energie und Versicherungen. Der Gruppeneinkauf ist dabei ein effektives Instrumentarium. Zentrales Element der Dienstleistungen ist die lieferantenübergreifende Online-Bestellplattform EasyGoing. Darüber hinaus bietet hogast wertvolle Beratung und Services zu einzelnen Produkten und Themen wie Investitionen, Energieeffizienz, Personal, Finanzdienstleistungen und Vermarktung.

## Auskünfte

Mag. (FH) Dietmar Winkler, MAS  
Bereichsleiter Marketing/Kommunikation/Personaldienstleistungen  
T: +43 6246 8963 501, F: +43 6246 8963 9501  
E: dietmar.winkler@hogast.at  
Weitere Informationen: www.hogast.at

hogast Einkaufsgenossenschaft f.d.  
Hotel- u. Gastgewerbe regGenmbH  
Sohnstraße 4  
A-5081 Anif  
T: +43 (0)6246 8963 0  
F: +43 (0)6246 8963 990  
office@hogast.at, www.hogast.at  
UID-Nr.: ATU34003805  
IBAN: AT62350000000046920  
BIC: RVSAAT2S  
DVR: 005118 · FN 69493x  
Landesgericht Salzburg