

## Nejdřív do slatiny, potom do mrazáku

Na rozdíl od běžných léčebných pobytů, hrazených zčásti nebo zcela zdravotními pojišťovnami, jde u wellness a relaxačních pobytů spíše o odpočinek a uvolnění než o léčbu v pravém smyslu slova. Procedury jsou proto často zaměřeny na rehabilitaci pohybového ústrojí, jehož problémy trpí většina populace.

Při zmírňování bolestí zad, kloubů a svalů mají většinou klienti příležitost vyzkoušet koupele či zábaly využívající místní přírodní zdroj. Tím může být například slatina, která má schopnost akumulovat a pomalu předávat teplo, takže pacient snáší její vyšší teplotu snáz, než by zvládl například u vodní lázně. Řadu blahodárných účinků mají i uhlíkaté koupele, jež příznivě ovlivňují krevní oběh, prokrvují periferní části těla, zlepšují látkovou výměnu a stimulují produkci sexuelních hormonů.

Koupele využívající přírodní zdroje se ovšem ve wellness balíčku nevyskytují příliš často, do čtyřdenního pobytu jsou zpravidla zahrnuty jenom jednou, v týdenní kúře se na vás dostane tak dvakrát. Zbytek procedur má především relaxační účinky. Jsou to různé druhy koupelí, zábaly nebo masáže s využitím aromatických masťů, olejů a dalších surovin přírodního původu. Výjimkou proto nebude růžová koupel, medová či čokoládová masáž, případně masáže horkými lávovými kameny (viz str. 8).

Účinnost těchto neobvykle znějících metod je spíše individuální a nebývá ověřena stovkami klinických testů. Pokud však nemáte závažné zdravotní problémy, rozhodně vám neublíží a ve většině případů budou i příjemné. Nakolik to platí například u kryoterapie, při níž vás zavřou na několik vteřin do „mrazáku“ s teplotami hluboko pod bodem mrazu, vyzkoušejte raději až po poradě se svým lékařem.

### Co s načatým večerem?

Problémem v menších lázních nebývá sportovní vyžití, ať už na husté síti místních cyklostezek nebo ve fitness centrech. V nevelkých městech, natož pak v malých obcích ale nečekejte ulice plné barů a tanečních klubů, jejichž otevírací doba končí nad ránem. To spíše příjemnou kavárnu, stezku národního

buditele, jednou týdně taneční večer, malý koncert či filmový klub.

Na druhou stranu se i malé lázeňské obce snaží vyplnit volný čas svých hostů a organizují lekce nordic walkingu (chůze s hůlkami), pravidelné výlety do blízkých, turisticky zajímavých měst nebo na nedaleká divadelní představení.

### Kdy začít hledat

Vyrazit do lázní lze celoročně. Jinak ale pravá sezona začíná s prvními květnovými dny a končí v říjnu. V tomto období jsou pobyty sice dražší, ale v lázních bývá více živo a pestřejší kulturní program. Pokud předběžně znáte termín své dovolené, vyplatí se sledovat stránky lázní v alespoň dvouměsíčním předstihu, neboť termíny bývají i několik týdnů dopředu plné. Zároveň ale můžete narazit na výhodný „last minute“ pobyt.

Dostupnost termínu také souvisí s délkou pobytu. Samoplátcí mohou obvykle vybírat z víkendových balíčků (včetně prodloužených víkendů) nebo týdenních pobytů, přičemž největší zájem bývá o čtyřdenní blok (tři noci). Jejich cena se nejčastěji pohybuje mezi čtyřmi až sedmi tisíci korun (záleží i na typu ubytování), týdenní pobyty pořídíte od šesti tisíc výš. ■

TEREZA HROMÁDKOVÁ



FOTO: GERMAN NATIONAL TOURIST BOARD

## Klasika, nebo wellness?

### Klasické léčebné pobyty

- Čerpají je hlavně nemocní lidé nebo rekonvalescenti
- Pobyt může celý nebo zčásti hradit zdravotní pojišťovna
- Pacient je po celou dobu pod dohledem odborného lékaře
- Přísnější režim – pacient se musí do určité míry přizpůsobit lékařem stanovenému léčebnému programu
- Délka pobytu je nejčastěji 21 dní

### Wellness

- Využívají jej spíše zdraví lidé, kteří si chtějí odpočinout a zregenerovat se
- Pobyt si klienti hradí sami
- Volnější organizace pobytů
- Délka pobytu je průměrně 7 dní