



Kurze Vita

Dr. med. Hans-Peter Legal

Facharzt für Naturheilverfahren, Sportmedizin und Medizinjournalist, international anerkannter Wellness-Spezialist, Autor mehrerer Gesundheitsbücher, langjähriger, ständiger Kolumnist von Fach- und Publikumsmedizin (z.B. früher "Bunte", "Freundin", "Quick", "Bild", jetzt "Gesundheit heute", Ärztezeitschrift Naturheilverfahren usw.) Bekannt aus Fernsehdiskussionen und Dozent verschiedener Universitäten im In- und Ausland. Dr. Legal berät jetzt unser Hotel in allen Fragen des gesundheitlichen Urlaubs, Sport, Wellness und gesundem Essen bzw. Getränke. Seine Berichte werden ständig aktualisiert und er führt Korrespondenz in den für sie interessierenden Fragen mit den Gästen.

Internet Kolumne Dr. med. Hans-Peter Legal Eine brillante Idee im „Waldhotel“/Seefeld zu wohnen

Die Märchenlandschaft um diesen Olympiaort ist weltweit bekannt. Aber es gibt auch Steigerungen. Auf diesem Sonnenhügel am Fuße der Rosshütte und bezaubernden Wäldchen liegt ruhig, unweit des Ortskerns dieser lieblichen Stadt, das „Waldhotel“. Der Blick auf Alpenhöhen ist unbeschreiblich. Hier vergisst man alle Sorgen des Alltags und ein Urlaub wird zur Symphonie. Der berühmte Deutsche Arzt und Philosoph Christoph Wilhelm Hufeland sagte einmal: „Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit sind Grundlage allen Glücks, aller Gesundheit und langen Lebens“. Es ist dem Besitzer des Hauses Familie Wunderlich – Ahmed zu glauben wenn er sagt: „Hier wollen die Gäste gar nicht mehr weg“. Das liegt vor allem auch an der einzigartigen familiären Atmosphäre. „Kinder sind bei uns sehr Willkommen“, fügt Ahmed hinzu. Sie finden hier fast alles, was heranwachsende benötigen. Von der Krabbelstube bzw. Spielraum über großzügige Gartenanlagen mit Abenteuerspielplatz zum Austoben, können Ballspielen, Picknick, Pferdeschlitten fahren, Rodeln, Wandern, Radfahren, Eislaufen und vieles andere mehr wird mit den Eltern veranstaltet werden. Das ist pure Gesundheit für die Kleinen und stärkt die Abwehrkräfte. Als Facharzt für Naturheilverfahren und Sportmedizin kann ich mir sicher ein Urteil erlauben. Selbstverständlich stehen auch Sauna und Fitnessraum zur Verfügung. Wer mehr Wellness bzw. sportliche Übungen benötigt, dem sei das Olympia Wassercenter bzw. die Skipisten gleich hinter dem Waldhotel empfohlen. Das Haus besticht durch eine vornehme Eleganz. Für meine Begriffe hat es einen Stern mehr verdient. Der Engländer würde den Begriff „Country Lifestyle“ bevorzugen. Hier kann die menschliche Batterie mal wieder richtig aufgeladen werden. Bekanntlich geht Wohlfühlen auch durch den Magen. Die Küche bzw. Restaurants sind vom Feinsten. Ich erinnere an das gute Mittagessen in der „Herzstube“. Chef Ahmed erwähnt: „Wir beziehen nur frische Lebensmittel höchster Qualität. Das sind wir unseren zahlreichen Stammgästen schuldig“. Seine Mitarbeiter bestechen durch Sachkenntnis und außerordentlichen Freundlichkeit. Ein Urlaub im „Waldhotel“ wird sicher ein besonderes Erlebnis sein. Meine Empfehlung zum Besuch ist klar ausgesprochen.

Dr. med. Hans-Peter Legal