

Weltgesundheitstag im Thermenresort Loipersdorf: Warum bewusste Pausen im Alltag immer wichtiger werden

Bad Loipersdorf, 7. April 2026. Anlässlich des Weltgesundheitstages trafen sich Thermenresort Loipersdorf-Geschäftsführer Philip Borckenstein-Quirini und Dr. Regine Brixel, Arbeitsmedizinerin des Resorts, zum Gespräch über moderne Gesundheitsvorsorge. Ihr gemeinsames Fazit: Nicht Verzicht oder Selbstoptimierung stehen im Mittelpunkt, sondern bewusste Auszeiten und einfache Rituale, die nachhaltig wirken.

Die Fastenzeit ist vorbei, die Osterfeiertage auch – und damit stellt sich die Frage: Welche Rituale tun Körper und Geist jetzt wirklich gut? **Philip Borckenstein-Quirini** spricht aus Erfahrung:

„Ich empfehle jedem, bewusste Übergänge zwischen Arbeit und Freizeit zu schaffen, regelmäßig in Bewegung zu bleiben – und Auszeiten vom Alltagsstress ernst zu nehmen. Ich bin glücklicherweise direkt und im wahrsten Sinne des Wortes an der Quelle.“

Auch **Arbeitsmedizinerin Dr. Regine Brixel** sieht im Alltag großes Potenzial:

„Wichtig sind eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung. Und: Nutzen, was es vor Ort gibt. Entspannendes Thermalwasser, immunstärkende Saunen oder Wechselbäder können einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit leisten.“

Gezielte Tiefenentspannung und Erholung

Darüber hinaus setzt das Thermenresort Loipersdorf auf Angebote zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens: In der **Salzgrotte** sorgt ein besonderes Mikroklima für wohltuende Effekte auf Atemwege und Haut. Ergänzend bietet die **AlphaSphere Cocoon** eine multisensorische Anwendung, bei der fein abgestimmte Programme aus Schwingung, Licht und Musik eine intensive Form der Regeneration ermöglichen.

Gesundheit auch für Mitarbeiter:innen im Fokus

Was für Gäste gilt, wird im Thermenresort Loipersdorf auch intern gelebt: Die **betriebliche Gesundheitsförderung** ist ein **zentraler Bestandteil der Unternehmenskultur**. Mitarbeiter:innen profitieren von zahlreichen Angeboten direkt am Arbeitsplatz – von der kostenlosen Nutzung der Thermen- und Saunalandschaft über das Fitnessstudio bis hin zu vergünstigten Gesundheits- und Therapieangeboten.

Bildtext:

Aufmacherfoto Weltgesundheitstag (v.l.n.r.):

Dr. Regine Brixel, Allgemeinmedizinerin und Betriebsärztin des Thermenresorts Loipersdorf, und **Philip Borckenstein-Quirini**, Geschäftsführer des Thermenresorts Loipersdorf, am Weltgesundheitstag.

Fakten über das Thermenresort Loipersdorf:

- eine der größten Thermen Europas mit bis zu 38 °C warmem Thermalwasser
- hoch mineralisiertes Heilwasser aus vier Quellen – der Mindestwert an wertvollen Mineralstoffen für die Bezeichnung „Heilwasser“ wird um das 7-Fache übertroffen
- 35 Pools, davon 19 Thermalwasserbecken
- 20 Saunen sowie vielfältige Wellness- und Gesundheitsangebote
- Fitnessstudio, Sport- und Aktivprogramm sowie Lauftreff
- 3 Restaurants (Marktrestaurant, Don Camillo und Speiserei) sowie 5 weitere Gastronomie-Outlets – von Poolbar über die Saunabar bis zur Acapulcobar mit Rooftop-Lounge (im Sommer)
- 23.000 m² Freibereich in den warmen Monaten des Jahres
- ideal für Familien, Paare, Wellnessfans, Kulinarik- und Sportbegeisterte
- zahlreiche Attraktionen sowie Ausflugsziele im Umkreis
- Kinderanimation und Kinderbetreuung ganzjährig an Wochenenden sowie täglich in allen österreichischen Schulferien