

Kleiner Wellness-Kurs für Einsteiger

Die Sehnsucht der Menschen, sich eine erholsame Auszeit vom stressigen Alltag zu nehmen, wächst nach wie vor. Das Bedürfnis nach Ruhe, Entspannung und innerer Ausgeglichenheit steigt umso mehr, je lauter und hektischer die Welt um uns herum wird. Die Wellness-Branche nutzt diesen Trend und hat für jeden Wunsch die verschiedensten Wohlfühl-Programme aus der ganzen Welt im Angebot. Wellness verbindet das steigende Gesundheitsbedürfnis der Menschen mit persönlichem Genuss und individueller Entspannungsmöglichkeit. Wer die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden kann, der lebt gesünder und hat mehr vom Leben. Ob klassische Massagen, wohltuende Wellness-Bäder oder fernöstliche Entspannungstechniken – Wellness ist zunächst einmal alles, was einem selbst gut tut. Doch was steckt eigentlich hinter Begriffen wie Thalasso, Ayurveda oder Reiki? Was bringen welche Anwendungen? Wir haben die wichtigsten Informationen in unserem kleinen Wellness-Kurs!



Die Bedeutung von Wellness

Ob pures Wohlfühl-Vergnügen oder Unterstützung für die Gesundheit – erlaubt ist, was gefällt und was Körper, Geist und Seele gut tut. Wellness ist eine Wortschöpfung aus den 60er Jahren und setzt sich aus zwei englischen Wörtern zusammen: „well-being“ (Wohlbefinden oder Wohlergehen) und „fitness“ (Gesundheit oder Kondition). Durch unterschiedlichste Wellness-Programme soll dem Menschen ganzheitlich geholfen und Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Wer sich für einen Wellness-Urlaub oder auch nur für ein kleines Wohlfühl-Programm im Beautysalon in der Nähe entscheidet, der steht einer fast schon unübersichtlichen Auswahl an Wellness-Anwendungen gegenüber. Ob man nur für eine Weile die sanften Berührungen einer Massage genießt oder langfristig etwas für seine Gesundheit tun möchte: Wer etwas aus den vielfältigen Wellness-Angeboten ausprobieren möchte, der sollte sich vorher ausführlich informieren. Wichtig ist, dass man für sich die wichtigsten Fragen klärt – denn nicht alle Anwendungen sind für jeden auch gleich gut geeignet. Die meisten Wellness-Angebote gibt es in Thermen, Hotels, Sport-Centern, Kureinrichtungen oder in Massagepraxen. Die Adressen von Anbietern in der Umgebung findet man im Internet, in den Gelben Seiten oder in Büchern (siehe dazu auch unsere Buch-Tipps).

Wellness-Anbieter prüfen



Ausgebildete Wellness-Therapeuten kümmern sich mittels traditioneller und moderner Wellness-Anwendungen um das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden ihrer Kunden. Der Kunde soll gemeinsam mit dem Wellness-Therapeuten zu einer gesünderen Lebensweise finden und somit seine Lebensqualität steigern. Einen guten Wellness-Therapeuten erkennt man daran, dass er sich in seinem Fachgebiet auskennt und kompetent sämtliche Fragen ausführlich beantworten kann. Er sollte in einem Vorgespräch nach gesundheitlichen Problemen wie Rückenleiden, Bluthochdruck oder Allergien fragen. Und im Zweifelsfall auch von einer bestimmten Anwendung abraten. Man sollte sich den Ablauf genau erklären lassen und auch, ob eventuell leichte Schmerzen auftreten können, wie es zum Beispiel bei einigen Massagen vorkommen kann. Ist ein Schmerz bei einer Behandlung zu stark oder anders als zuvor erklärt, dann muss das dem Therapeuten sofort mitgeteilt werden.

Bäder – Wonne in der Wanne

Die wohltuende Wärme eines Bades löst Verspannungen, beruhigt die Nerven und hilft Stress abzubauen. Badezusätze wie Aromaöle oder Kräuter intensivieren eine belebende, entspannende oder beruhigende Wirkung. Die Duft- und Heilstoffe gelangen beim Einatmen über die Lunge in den Körper oder werden über die Poren der Haut aufgenommen. Es gibt verschiedene Heilbäder, die wirksam bei Hauterkrankungen oder chronischen Gelenkerkrankungen helfen können. Solebäder mit einem sehr hohen Salzgehalt helfen bei Erkrankungen der Atemwege, wirken heilend bei Hauterkrankungen und können Rheuma lindern. Prickelnde Kohlensäurebäder wirken beruhigend, fördern die Hautdurchblutung und wirken sich unter anderem positiv auf Herz- und Kreislaufbeschwerden aus. Schwefelbäder regen die Durchblutung der Haut an. Sie helfen bei vielen Erkrankungen der Haut und bei chronischen Gelenkerkrankungen. (Mehr Informationen über Heilbäder und Kurorte unter <http://www.baederkalender.de> oder <http://www.baeder-fuehrer.com>)

Peloide – Schlamm-Anwendungen

Fango, Torf, Schlamm, Lehm, Schlick und Heilerde werden unter dem Begriff "Peloide" (griechisch „Pelos“ = Schlamm) zusammengefasst. Sie werden mit Wasser vermischt und als Bäder, Packungen und Wickel eingesetzt. Diese Anwendungen helfen vor allem durch ihre Wärme, besonders bei rheumatischen Beschwerden, Bewegungsschmerzen, Verspannungen oder auch bei verschiedenen Unterleibserkrankungen. Die Mineralstoffe des Heilschlammes werden dabei über die durch die Wärme geöffneten Poren der Haut in den Körper aufgenommen.

Akupressur und Akupunktur

Akupunktur und Akupressur sind Behandlungsmethoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die östlichen Massagetechniken beruhen auf der Vorstellung von unsichtbaren Energiebahnen im Körper (Meridianen). Das Ziel dieser Techniken ist es, den ungehinderten Energiefluss, der zum Beispiel von verspannten Muskeln blockiert wird, wieder zu



ermöglichen. In der klassischen Akupunktur gibt es über 360 festgelegte Hauptpunkte entlang der Energiebahnen, wobei jeder eine andere Funktion hat – ein Akupunkturpunkt am Zeh kann zum Beispiel für den Magen-Darm-Trakt zuständig sein. Bei der Akupunktur werden nach dem Erwärmen der Energiepunkte (Moxibustion) kleine sterile Akupunktur-Nadeln in die jeweiligen Stellen in die Haut gestochen. Die Akupressur ist eine Druckmassage, bei der die aus der Akupunktur bekannten Punkte auf den Meridianen stimuliert werden. Der Druck wird zumeist mit den Fingerspitzen, Handkanten oder Knöcheln ausgeübt.

Shiatsu – Japanische Druckmassage

Shiatsu ist die japanische Variante der Akupressur. Bei einer Shiatsu-Massage werden im Gegensatz zu Akupunktur und Akupressur nicht nur einzelne Punkte des Körpers stimuliert, sondern das ganze Meridiansystem. Bei der Behandlung wird daher auch der ganze Körper eingesetzt, weshalb der Druck unter Umständen auch recht schmerzhaft sein kann. Ansonsten dienen alle fernöstlichen Behandlungsmethoden dem Ausgleich des Energieflusses, sie helfen bei der Schmerzlinderung und bringen angenehme Entspannung.

Ayurveda – Indische Heilkunde

Ayurveda ist die älteste überlieferte Heilkundelehre der Menschheit. Ayurveda bedeutet die „Wissenschaft vom Leben“ und ist ein sehr komplexes, seit Tausenden von Jahren überliefertes Gesundheitssystem aus Indien. Der ganzheitliche Ansatz von Ayurveda betrachtet das Leben in seiner Gesamtheit – als Zusammenspiel zwischen dem Körper, den Sinnen, der Seele und dem Geist. Jeder Mensch trägt dabei eine unterschiedliche Gewichtung von drei energetischen Grundkräften (Doshas) in sich: Vata, Pitta und Kapha. Diese drei Wirkungsprinzipien sind verantwortlich für die Individualität eines jeden Menschen und für alle physischen und psychischen Abläufe im Körper zuständig: Sie bestimmen die Konstitution, die Persönlichkeit des Menschen sowie die Gesundheit der Person.

Nach den Lehren der Ayurveda wird die gesamte Natur durch die fünf Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum bestimmt. Vata ist das allgemeine Bewegungsprinzip, es steht für Wachstum, die Aktivität der Sinnesorgane und für die Atmung – seine Elemente sind Luft und Raum. Die Elemente von Pitta sind Feuer und Wasser: Pitta bestimmt den Wärmeprozess, reguliert den Stoffwechsel und die Verdauung. Kapha steht für die Elemente Wasser und Erde: Kapha gibt dem Körper die Struktur, regelt den Flüssigkeitshaushalt und ist für die Widerstandskraft des Körpers zuständig. Ein Ungleichgewicht zwischen den drei Elementen kann zu gesundheitlichen Störungen führen. Ziel einer ayurvedischen Behandlung ist es, das Gleichgewicht zwischen den drei Doshas wieder herzustellen. Im Ayurveda gibt es dafür drei Behandlungssäulen: Natürliche Kräuter-Heilmittel, eine typgerechte Ernährung mit einer speziellen Ayurveda-Kost, die auf den jeweiligen Grundtyp abgestimmt ist, sowie ayurvedische Behandlungen durch Massagen, Kräuter-Bäder oder Ölgüsse. (Mehr Informationen unter <http://www.ayurveda.de> oder <http://www.ayurveda-portal.de>)

Kraft aus dem Meer: Thalasso



Thalasso (griechisch „thalassa“ = Meer) ist eine anerkannte und wirksame Therapiemethode, deren Grundlage Meerwasseranwendungen und Algenpackungen sind. In dem Wasser, dem Salz, den Algen und dem Schlamm aus dem Meer ist ein hohes Potenzial an gesunden Vitalstoffen enthalten: Es finden sich hier besonders viele Nährstoffe, Mineralien, Spurenelemente und Proteine. Die ganzheitliche Thalasso-Therapie nutzt die Kraft des Meeres und verbindet die innerliche und äußerliche Behandlung miteinander: Meerwasserbäder, Sprühduschen, Schlamm- und Algenpackungen und Inhalationen gehören ebenso zum Programm wie die Einnahme von Algenkapseln und algenhaltigen Getränken und Tees.

Die meist einwöchige Kur hat vielfältige heilende Wirkungen: Sie entschlackt den Körper, strafft die Haut und hat eine anregende Wirkung auf den Stoffwechsel. Die Thalasso-Therapie stärkt die körperlichen Abwehrkräfte, sie hilft bei Gelenkerkrankungen und Bewegungsbeschwerden. Zudem lindern die Anwendungen Stress- und Erschöpfungssymptome, sie entspannen und wirken regenerierend und aktivierend. Auch Herz-Kreislauf-Probleme und Darmerkrankungen sollen durch die Thalasso-Therapie günstig beeinflusst werden. (Weiterführende Informationen unter <http://www.thalasso-verband.de>)

Reiki – Energetisches Handauflegen

Reiki ist die japanische Version des energetischen Handauflegens. Hierbei dient der Therapeut als Kanal für die universelle Lebensenergie, die er mittels seiner Hände auf den Patienten überträgt. Die heilenden Energien fließen dahin, wo sie im Körper gebraucht werden, und so werden blockierte Energiekanäle gelöst und Kräfte wieder mobilisiert. Ähnlich wie bei der Akupressur oder dem Shiatsu bezieht die ganzheitliche Therapie den kompletten Körper mit ein. (Weitere Informationen und Anbieter unter <http://www.reiki.de>)

Extra: Buch-Tipps

"RELAX Guide 2009 Deutschland: Alle Hotels für Wellness und Gesundheit.
Werner 2008, ISBN 3902115289, Broschiert 17,90 Euro

"Spa Guide wellness & beauty 2009/2010"
BUSCHE Verlag 2009, ISBN 3897643081, Gebunden 24,80 Euro

"Wellness zum Träumen. Die 120 besten Wohlfühlhotels. Schweiz, Österreich, Südtirol, Deutschland"
AT Verlag 2007, ISBN 3038003360, Broschiert 19,90 Euro

