Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 2: Rheuma und Ernährung

Artikel: Wohlbefinden im Alltag
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551490

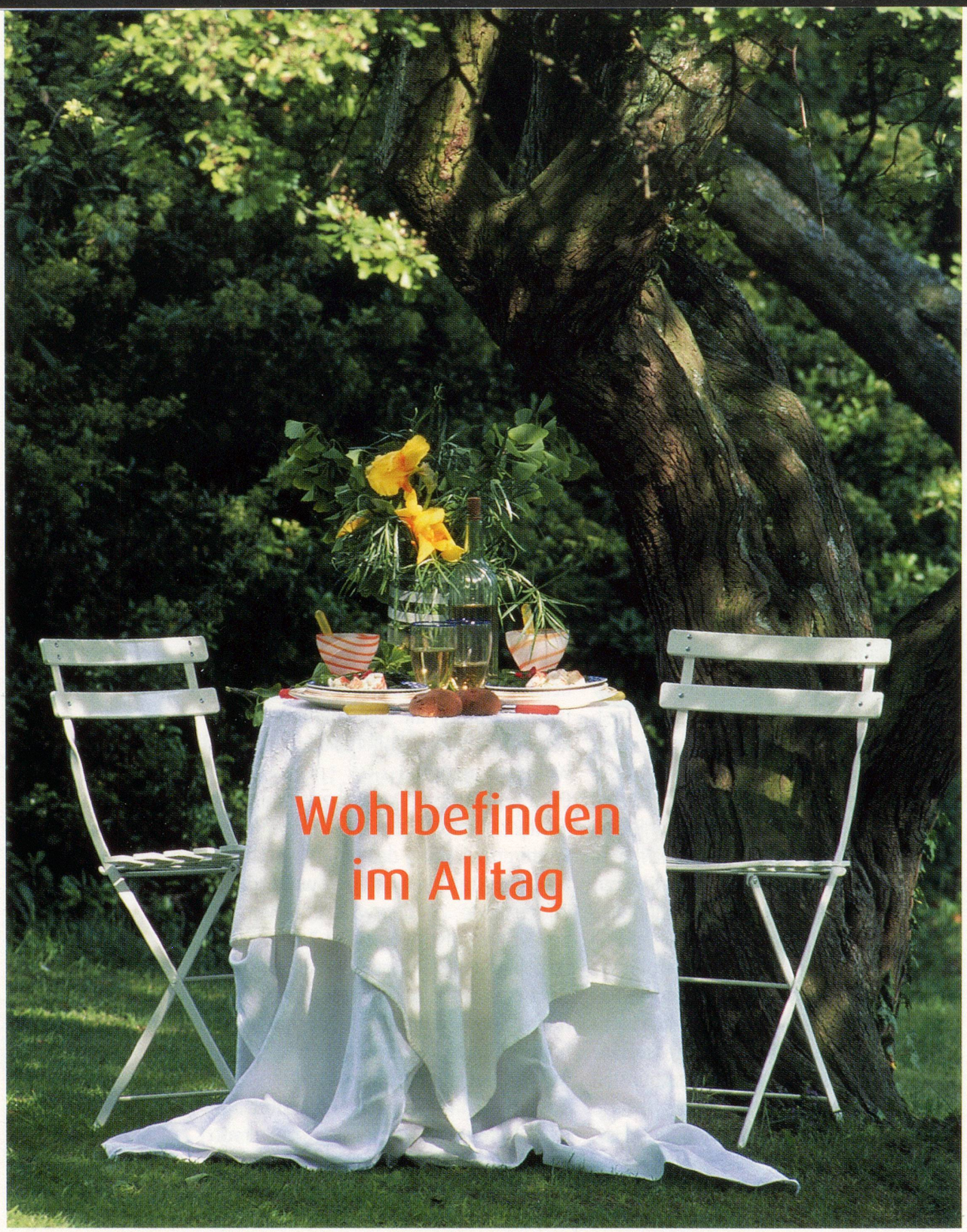
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Wohlbefinden im Alltag

Wohl sein: Wechselspiel des körperlichen Wohlbefindens und der inneren Balance, Harmonie von Körper, Geist und Seele, gesunde Ernährung, Entspannung, Genuss und bewusster Umgang mit dem anstrengenden Alltag – Wellness kann mehr sein als ein Schlagwort und ein Modetrend.

Genussvoll gesund leben?

Lange Zeit reagierte ich ziemlich allergisch auf den Begriff Wellness. Da wurde wieder einmal ein Etikett vergeben, ein neuer Aufkleber auf alten Produkten, oder, schlimmer noch, eine inhaltslose Werbemasche und Geldmacherei. Man ging nicht mehr schwimmen, sondern ins Wellnessbad. Wellness versprachen Duschgels und Tees ebenso wie Hotels und sogar Klöster. Vom Jogurt bis zu den Socken, vom Saft bis zum Sofa wurde alles mit Wellness beworben – nur ich, so schien es, hielt hartnäckig daran fest, meine Strümpfe ohne Aloe-vera-Zusatz tragen zu wollen. Aber trotz der Tatsache, dass mit dem Bedürfnis nach dem sich-Wohlfühlen natürlich auch Geschäfte gemacht werden, hat es seine Berechtigung im bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit. «Mag man den Wellness-Boom auch eher kritisch sehen, so dürfen wir doch nicht übersehen, dass hinter den Umsatz- und Buchungszahlen der Wunsch nach mehr Wohlbefinden, nach Erholung und einem besseren Umgang mit Belastungen steht», so die österreichische Psychologin Elisabeth Honemann.

Wellness – ein alter Hut

Der Begriff ist uns relativ neu – das Konzept ist es nicht. Einen besonderen Zustand von Wohlbefinden und Zufriedenheit bezeichnete der amerikanische Arzt Halbert L. Dunn 1959 als Wellness. Dunn vertrat den ganzheitlichen Ansatz, den Menschen als eine Einheit aus Körper, Seele und Geist in Abhängigkeit von seiner Umwelt zu sehen und versuchte, Laien und Fachkollegen vom Nutzen eines gesundheitserhaltenden Lebensstils zu überzeugen. Doch Entspannung nach dem anstrengenden Alltag suchten bereits die Römer in den Thermen, die Orientalen im Dampfbad, die Skandinavier in der Sauna. Die Inder kennen mit dem Ayurveda seit Jahrtausenden Wohlfühl-Therapien. «Ein Mensch wird gesund genannt, dessen Physiologie im Gleichgewicht ist, dessen Verdauung und Stoffwechsel gut arbeiten und dessen Seele, Geist und Sinne sich im Zustand dauerhaften, inneren Glücks befinden» sagte Sushruta, ein ayurvedischer Arzt.

Widerstandskonzept gegen den stressenden Alltag

So nennt es die Wissenschaftsjournalistin Dr. Eva Tenzer, die die Frage stellt, warum eigentlich grosse Teile unserer Gesellschaft mit Wellness-Methoden «Genuss und Verwöhnung» suchen. Viele Menschen stehen in einem sehr fordernden Alltag, der körperlich wie seelisch an ihnen zehrt. Ob als Berufstätige, ob als Eltern, ob als so genannte «aktive Senioren» mit Grosselternpflichten und Ehrenamt: dauernde Anspannung, nervliche Belastung, verspannte Muskeln, Hektik und Lärm machen uns allen zu schaffen und oft genug krank. Häufig bleibt in der alltäglichen Routine wenig Zeit für Entspannung und Genuss, für Langsamkeit und Körpergefühl, für Sinnlichkeit und Balance. Mit entspannenden Berührungen, angenehmen Bädern, Düften und leisen Klängen bieten Wellness-Anwendungen die Gelegenheit, sich bewusst zu entspannen, zu regenerieren und «die Batterie wieder aufzuladen».

So kann Wellness tatsächlich wesentlich mehr sein als ein Verwöhnprogramm für diejenigen, die es eigentlich gar nicht nötig hätten. Prof. Dr. Hansruedi Müller von der Universität Bern versteht unter Wellness «einen Gesundheitszustand der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Wesensbestimmende Elemente sind Selbstverantwortung, körperliche Fitness, gesunde Ernährung, Entspannung, geistige Aktivität sowie eine ausgeprägte Umweltsensibilität.»

Solche Definitionen machen auch deut-

lich, dass diejenigen falsch liegen, die in Wellness eine Art Schnellkompensation eines ungesunden und unerfüllten Lebensstiles sehen. Ein Aufenthalt in einem renommierten Hotel mit Verwöhnprogramm mag die ersehnten Streicheleinheiten für Körper und Gemüt liefern, doch ein Jahr Raubbau an Gesundheit und Nervenkostüm lässt sich nicht durch vier Wochen Wellness-Ferien wiedergutmachen. Ganzheitlichkeit, Vitalität und pfleglicher Umgang mit sich selbst sind Konzepte, die einen Lebensalltag prägen sollten.

Wellness ganz individuell

Diplom-Psychologe Lutz Hertel, Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbandes in Düsseldorf, meint: «Wellness als ganzheitliches Wohlbefinden ist ein Lebensstil und muss nicht teuer sein. Das kann man auch zu Hause machen, vorausgesetzt, der Alltag lässt dafür die notwendigen Freiräume» – oder man schafft sie sich.

Zu den wichtigesten Faktoren dabei zählen, so Hertel, sinnvolle Ernährung, Bewegung, erholende und entspannende Regeneration, Körperpflege – und Liebe und Freundschaft. Die Liebe im Leben scheint eine noch wichtigere Rolle zu spielen als man gemeinhin annimmt, wie viele Studien zur Gesundheit belegen. Gute Freunde sind gute Medizin. Daher empfehlen Wellness-Experten auch, ein möglichst enges Netz von positiven sozialen Kontakten zu pflegen.

Für den Alltag ist es empfehlenswert, sich ein ganz persönliches Wellness-Programm zusammenzustellen. Ganz wichtig dabei: es soll Spass machen und man soll sich nicht überfordern («von heute an wird alles ganz anders»). Am Anfang einer Änderung des Lebensstils steht, wie so oft, das Problem mit dem inneren Schweinehund: «Ich würde ja gerne, aber ...», und «wenn ich mehr Zeit hätte (nicht so unsportlich wäre, nicht immer wieder schwach würde ...)». Lutz Hertel meint, dass mit solchen Einschränkungen der erste Schritt verhindert wird – und damit auch alle weiteren. Es zähle allein die persönliche Entscheidung, es zu wollen; der Rest sei, wie so vieles im Leben, nur eine Frage der Organisation.

Von Apfelbad bis Zupfmassage

Wohltuende Bäder, gesunde Küche, regelmässige Bewegung an der frischen Luft, das bewusste Geniessen eines glasklaren Wintertages oder der Sommersonne – all das sind Aspekte der «Wellness zu Hause». Allerdings hat kaum jemand ein Meerwasserschwimmbecken in der Wohnung, einen festangestellten Masseur oder eine eigene Watsu-Therapeutin. So kommen dann doch professionelle Wellness-Angebote in

Bücher zum Thema:
Lutz Hertel, «Der grosse Wellness Guide»
Vehling-Verlag, 2003,
gebunden, 147 S.
ISBN 3 856806 77 6
CHF 26.90/ EUR 14.95

Christian Werner,
«Relax Guide 2005»,
für Österreich bzw.
Deutschland
ISBN 3 902115 10 6
CHF 31.70/ EUR 17.90

Neuer Lebensstil - gut fürs Herz

Bereits 1990 veröffentlichte der amerikanische Herzspezialist Dr. Dean Ornish eine Studie, die für Aufsehen sorgte: schwer herzkranke Patienten konnten nur mithilfe eines Lebensstilprogrammes aus leichter Bewegung, fettarmer Ernährung, Entspannungsübungen und wöchentlichen Gruppentreffen ihre Krankheit nicht nur zum Stillstand bringen, sondern sogar zur Rückbildung. Ein Teilnehmer der Studie brachte zum Ausdruck, was für viele Absolventen des Programmes gilt. Er sagte: «Selbst wenn sich heute herausstellen würde, dass ich diese Krankheit gar nicht habe, ich würde das Programm auf jeden Fall fortsetzen, weil es mein Leben lebenswerter gemacht hat.»

Quelle: The Lancet (entnommen aus: Hertel, Der grosse Wellness-Guide).

Betracht. Leider ist die Vielfalt hier manchmal eher verwirrend als erhellend, und der Laie tut sich schwer damit, ein passendes Angebot zu finden. Klangmassage oder Lomi-lomi (eine Massageform aus Polynesien)? Aroma- oder Farbschon an der Beschreibung einer Anwendung, ob man sich mehr durch «heissen Dampf» (gut für Menschen mit Asthma) und orientalische Bäder-Atmosphäre angesprochen fühlt, oder eher die Vorstellung attraktiv findet, im Wasser zu

lichtherapie? Pizzichilli (ein ayurvedischer Ganzkörper-Ölguss) oder Thalasso? Wer soll sich da noch auskennen? Lutz Hertel kritisiert denn auch: «Manches ist eher Wellnepp statt Wellness.» Nicht die Exklusivität der Anwendungen, sondern die Qualität und die Dosis seien für das dauerhafte Wohlbefinden entscheidend. Wer also Geld und Zeit in ein Wellness-Angebot investiert, sollte sich vorher informieren, ob es seriös ist und zu ihm passt. Nicht jede Entspannungsform ist für jeden geeignet, und auch beim Wellnessangebot sollte man sich nach persönlichen Vorlieben und dem eigenen Befinden richten. Meist merkt man planschen und sich im Whirlpool von Luftperlen massieren zu lassen. Wichtig bei der Entscheidung für Behandlungen wie Massagen oder das Erlernen von Entspannungstechniken ist, dass sie von ausgebildeten Therapeuten und Trainern durchgeführt werden.

Information hilft dabei, den «passenden Schuh» zu suchen. Dies können zum Beispiel unabhängige Organisationen wie der Deutsche Wellness-Verband (siehe Infobox) bieten oder kritische Führer wie der «Relax Guide», der Wellnessangebote in Österreich und Deutschland anonym testet und mit ein bis vier Lilien bewertet. • CR

Nützliche Adresse:
Deutscher Wellness Verband
Wetterstrasse 7
40233 Düsseldorf
Tel. 0049 (0) 211 6 79 69 11
Fax 0049 (0)49 211 6 79 69 12
info@wellnessverband.de
www.wellnessverband.de