



Was der Fachmann wissen sollte

Wellness-begriffe

Akupressur: Die Akupressur ist eine sehr viel versprechende Errungenschaft der traditionellen chinesischen Medizin. Mit gezieltem Druck auf Schmerz- und Akupunkturpunkte rückt man Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen sanft aber effektiv zu Leibe. Nach 30-minütiger Anwendung verschwinden Verspannungen und Ermüdungserscheinungen. Gleichmäßige kleine Bewegungen mit den Fingerkuppen können sogar das seelische Gleichgewicht wieder in gefällige Balance bringen. Im eigenen Bett erzielen Sie mit dieser Technik beeindruckende Erfolge bei Schlafstörungen.

Aquagymnastik/Aquarobic: Diese sanfte Variante des Konditions- und Krafttrainings ist keine Schongymnastik – sie sieht höchstens so aus. Denn im Wasser trainiert es sich entschieden langsamer als auf dem klassischen Parkett: Gelenke und Sehnen werden weniger stark beansprucht. Der Auftrieb des Wassers funktioniert wie ein Polster. Das Verletzungsrisiko sinkt. Dennoch ist der Trainingseffekt gewaltig. Jede Bewegung im Wasser erzeugt einen dreidimensionalen Widerstand, und da Wasser dichter ist als Luft, müssen die Muskeln beim Training härter arbeiten. Das Wasser wird zur natürlichen Kraftmaschine. Außer-

dem wirkt es bereits während des Trainings kühlend und entspannend. Wenn Sie wollen, können Sie sogar eine Radrenn-Etappe durch die Berge absolvieren, ohne das Wasser zu verlassen – beim Aqua-Spinning. Das Rad müssen Sie dazu nicht ins Becken tragen, sondern lediglich – ausgestattet mit Auftriebsgürteln und Handschuhen – aufrecht stehend im tiefen Wasser strampeln. Gängigere Varianten des Aquatrainings sind: gezieltes Muskeltraining mit Geräten und Gewichten, schwungvolle Tanzbewegungen mit Wasserhandschuhen zu fetziger Musik, einfache bis komplexe Schrittfolgen auf feuchtem Grund sowie sanfte Dehn- und Streckübungen für den gesamten Körper.

Aromatherapie: Schon im alten Ägypten wusste man um die stimulierende Wirkung ätherischer Öle. Sie zielen direkt auf das limbische System, das gemeinsame Zentrum unterschiedlichster Gefühle. Römer, Griechen und Asiaten machten sich die heilende Wirkung der Öle zunutze. In Deutschland ist das Wissen darum die Basis zahlreicher Behandlungsmethoden. Als Badezusätze, Massageöle oder Dampfbäder entfalten zahlreiche Duftnoten ihre volle Wirkung. Auch im Badezimmer können Sie eine individuelle Aroma-Wunsch-Therapie starten: Rosmarin wirkt belebend, Lavendel gemeinhin beruhigend, Sandelholz und Patschuli sind ausgesprochen aphrodisierend und versprechen sinnliche Stunden.

Ayurveda: Die indische Heilkunst blickt auf mehr als 5000 Jahre zurück. Dennoch wurde sie erst in den 80-er

Jahren von einem Yogi in die westliche Welt gebracht. Der Grundgedanke der Lehre ist die Überzeugung, dass der Geist einen ganz extremen Einfluss auf die körperliche Verfassung des Menschen hat. Körper und Geist müssen demzufolge im Gleichgewicht sein, wenn wir uns wirklich wohl fühlen und gegen Krankheiten gewappnet sein wollen. Feuer, Erde und Wasser heißen die drei verschiedenen Modelle, die es zu ermitteln gilt. Puls, Haut, Urin und Stuhl werden genau unter die Lupe genommen, ebenso Ihre Körpersprache. Am Beginn des Heilverfahrens steht die totale Entgiftung. Anschließend entwickeln Experten einen typgerechten Ernährungsfahrplan. Ergänzend dazu helfen Meditation, Yoga, Wärme-, Farb-, Aroma- und Musiktherapie, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Auch Ölmassagen sind beliebt und effektiv. Als absolutes Highlight gilt der Stirnguss mit warmem Öl.

Balneotherapie: Unter dem Begriff sammeln sich eine Reihe von natürlichen Heilmethoden, die vorwiegend im Rahmen einer Kur zur Behandlung chronischer Krankheiten eingesetzt werden. Das Solebad kommt zur Anwendung bei Erkrankungen der Atemwege und Nebenhöhlen sowie degenerativen rheumatischen Leiden. CO₂-Bäder sind angezeigt bei leichtem Bluthochdruck, Arterienverengung infolge von Entzündungen und einigen Herzerkrankungen. Die Moortherapie hilft Menschen mit Gelenkproblemen, Wirbelsäulenerkrankungen und Verdauungsstörungen.

Body-Maß-Index: Nach Normal-, Ideal- und Wohlfühlgewicht soll nun der Body-Maß-Index das perfekte Gewicht eines Menschen ermitteln können. Grundlage der Berechnung ist die Frage: Mit welchem Körpergewicht habe ich die besten Chancen, gesund alt zu werden? Angeblich dann, wenn der Body-Maß-Index (BMI) um die 20 liegt. Die männliche und weibliche Variante differieren geringfügig, ab 24 beginnt in jedem Fall das Übergewicht. Die ultimative Formel lautet: Körpergewicht geteilt durch Körpergröße zum Quadrat. Beispiel: Sie wiegen 60 Kilo und sind 1,70 m groß. Dann teilen Sie 60 durch 2,89 (1,70 × 1,70) und erhalten ein BMI von 20,76. Tadellos!

Cleopatrabad: Die Pharaonin, deren samtweiche Haut ebenso unvergessen blieb wie ihre markante Nase, gab verschiedenen Pflegebädern ihren Namen. Dabei liegen Sie in vorgewärmten, mit Milch und Öl getränkten Tüchern in einem warmen Was-



serbett, ohne nass zu werden. Das entspannt ungemein und ist eine Schönheitskur, die Ihre Haut am ganzen Körper weich und geschmeidig werden lässt. Die Variante für daheim: Steigen Sie gemeinsam mit einem Pfund Meersalz in eine mit warmem Wasser (37 Grad) gefüllte Wanne und schalten Sie 15 bis 20 Minuten ab. So verliert das Gewebe überflüssiges Wasser, zugleich nimmt Ihr Körper wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente auf.

Cocooning: Glaubt man der Marktforscherin Faith Popcorn, heißt der Lebensstil der Neuzeit: Rückzug ins Private! Freundschaften, Treue und Familie zählen wieder. Genussvoll essen, lesen, fernsehen – alles, was man allein in seiner gewohnten Umgebung tun kann, gewinnt an Beliebtheit. Der Heimservice tritt in Konkurrenz zum Restaurant. Zahlreiche Anschläge auf Ferenziele haben das Fernweh gebremst. Sanfte Fitness läuft Risikosportarten den Rang ab. Auch Wellness spielt sich zunehmend in den eigenen vier Wänden ab: Duftkerzen, ausgedehnte Bäder, Fitnesstraining.

Dampfbäder: Schon in der Antike und im Mittelalter wurde begeistert im Dampf geschwitzt. Im Norden machten die Kelten, Angelsachsen und Germanen einfach Dampf. Im Süden entwickelten Griechen, Römer, Perser und Türken dagegen eine echte Dampfkultur. Ob in Fellzelten, Steinschwitzbädern, Holzhütten oder unter Felskuppeln – das Prinzip war stets das gleiche: rund 45 Grad Wärme bei 100 Prozent Luftfeuchtigkeit. Heute unterscheiden wir zwischen Teil- und Volldampfbädern. Bei Teil-

bädern wird der Dampf nur auf einzelne Körperpartien gelenkt, bei Volldampfbädern gleich ein ganzer Raum unter Dampf gesetzt. Dampf ist die ideale Kombination von Wärme und Feuchtigkeit. Sie entkrampft und entspannt, steigert die Durchblutung, reinigt Haut und Lunge, beruhigt die Bronchien und befreit die Nase. Das Schwitzen im Dampf regt außerdem den Zellstoffwechsel an.

Day Spa: Tagesfarm ist der deutsche Begriff für Day Spa. Noch vor wenigen Jahren als Geheimtipps gehandelt, gibt es sie heute in jeder großen Stadt. Sie bieten Beauty im Kompaktprogramm. Zwischen drei und sieben Stunden werden für die Komplettbehandlung von Gesicht und Körper aufgewandt. Kosmetik, Massagen, Bäder und Fitness stehen auf dem Programm. Ein Tag im Spa ist wie ein Ausflug in eine andere Welt.

Fango: Fango-Packungen werden gerne als Vorbereitung für eine Massage eingesetzt, um die betroffenen Muskelpartien zu entspannen. Und auch in der Rheumatherapie nutzt man den vulkanischen Mineralschlamm intensiv. Bei einem Fangobad kommt der Körper durch die Wärme von Wasser und Fango mächtig ins Schwitzen. Das führt zur Gefäßerweiterung und zur Beschleunigung des Blutkreislaufes. Außerdem regen die Algenbestandteile im Fango die Produktion schmerzstillender Körpersubstanzen an.

Farblichttherapie: Farben besitzen Kraft. Sie können die Stimmung maßgeblich beeinflussen. Von den Augen wandern Farbsignale über das Gehirn an das vegetative Nervensystem. Rot symbolisiert Energie, Aktivität und Erotik. Orange steht für sanfte Sinnlichkeit, die zu tiefer Lebensfreude führt. Zur Aktivierung des Herzens bietet sich Rosa an. Blau dämpft, neutralisiert und lädt zum Träumen ein. Grün wirkt beruhigend. Die Ägypter behängten Fensteröffnungen mit Tüchern, um die Kraft der Farben zu nutzen. Sie hingegen haben die Chance, z. B. in einer Dampfdusche mit Farblichtprogramm eine neue Dimension heimischer Wellness zu genießen – wann immer Sie wollen.

Feng Shui: Die jahrtausendealte Wissenschaft vermittelt das Wissen um ein Leben in Harmonie mit der Umgebung. Sie verspricht, Gesundheit, Wohlstand und Glück mit einfachen Mitteln aktiv zu verbessern. Seit einigen Jahren beginnt die westliche Welt, sich verstärkt für die aus China stam-

mende Lehre zu interessieren. Vor allem in der Architektur berücksichtigt man die Regeln des Feng Shui auch in Europa immer häufiger. In Hong Kong dagegen wurde kaum ein Gebäude ohne die Weisheiten eines Feng-Shui-Meisters errichtet. Dessen Aufgabe ist es, die äußere Umgebung, die Bauweise und die Positionierung der Einrichtungsgegenstände so zu wählen, dass möglichst viel frische und gute Lebensenergie, so genanntes Chi, fließt. Wer die eigene Wohnung entsprechend umgestaltet, soll sein Wohlbefinden ganz maßgeblich steigern.



Fußreflexzonenmassage: Eine Reflexzonenmassage bewirkt viel mehr als eine übliche Fußmassage. Sie sorgt für eine umfassende Verbesserung der Organ- und Gewebefunktionen des gesamten Organismus. Die Fußreflexzonenmassage bekämpft nicht einseitig die Krankheiten und Symptome eines Patienten, sondern fördert seine Selbstheilungskräfte. Grundvoraussetzung für eine effektive Therapie ist eine entspannte Körperlage. Da man nicht täglich zur Massage gehen kann, bietet ein Bad im Whirlpool eine interessante Alternative, um zu Hause zumindest die Fußsohlen massieren zu können.

Hamam: Den besonderen Reiz des türkischen Schwitzbades machen die traditionellen Prozeduren aus: Der Gast wird von dem Telak, einem orientalischen Bademeister, eingeseift, mit einem Handschuh aus Ziegenhaar massiert und gewaschen. Außerdem gehört die Massage auf dem Bauchstein, einem massiven, beheizten Steintisch, dazu.

Hydrotherapie: Die Hydrotherapie umfasst sämtliche Variationen der Heilbehandlung mit Wasser. Schon die Wahl der Temperatur eröffnet unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten:





Kaltes Wasser regt die Durchblutung der inneren Organe an und wirkt entzündungshemmend. Heißes Wasser fördert die Durchblutung der Haut sowie der Muskeln und entspannt. Zu Hause können Sie sich dieses Wissen zunutze machen und Ihre eigenen hydrotherapeutischen Maßnahmen entwickeln. Eine warme Dusche dient der Entspannung, kaltes Abduschen der Beine und Arme wirkt belebend. Der Einsatz von Fuß- und Rückendüsen macht die gezielte Massage möglich. Je nach Stärke des Strahls massiert das Wasser auch Muskeln und Gewebe. Bekannteste Therapieformen: Bäder, Dampf, Wassertreten, Kneippsche Güsse, Druckstrahlgüsse, Wickel und Abreibungen.

Kneippkur: Bekannteste Elemente der Kneippkur sind die wechselnden kalten und warmen Wasseranwendungen. Über Teil- oder Vollbäder, Güsse, Wassertreten und Wickel werden Kreislauf und Stoffwechsel angeregt. Das härtet ab und kräftigt das Immunsystem. Grundregeln für den Hausgebrauch: Erst warm, dann kalt. Warm oben beginnen, kalt unten beginnen. Regelmäßig, am besten täglich anwenden.

Kohlensäurebad: Ein CO₂-Bad kommt bei Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit, Migräne und Herz-Kreislaufbeschwerden zum Einsatz. Dazu wird das Badewasser bei einer Temperatur von 28 bis 32 Grad stark mit Kohlensäure angereichert. Wirkungsweise: Die Mikromassage der zerplatzenden Bläschen verbessert die Durchblutung der Haut.

Liquid Sound: Eine Massage aus warmem Wasser, Licht und Musik verspricht Liquid Sound. Tatsächlich erleben Sie in einer Sole,

das ist kochsalzhaltiges Wasser, farbig pulsierende Lichtspiele und entspannende Töne in Unterwasserakustik. Damit soll eine tiefe Entspannung, bestenfalls sogar ein meditativer Zustand erreicht werden.

Rasulbad: Im arabischen Rasul schmiert man sich – gerne auch gegenseitig – mit Schlämmen ein. Bei geringer Luftfeuchtigkeit trocknet der Schlamm. Dann erwärmt sich der Raum unter Dampfschüben oder Nieselregen. Der Schlamm wird wieder feucht und erneut auf der Haut verrieben. Bei 50 bis 55 Grad ist das Rasulbad kreislaufschoener als ein Dampfbad oder die Sauna. Ein entspannendes und sinnliches Erlebnis.

Römisches Dampfbad: Hier wandert man von warmen über heiße in kalte Bäder. Das Tepidarium ist das „Regenerationsbad“ mit 37 bis 39°, das Calendarium die „Dampfgrotte“. In dem heißen Dampf- und Inhalationsbad herrscht eine Luftfeuchtigkeit von nahezu 100 Prozent und eine Temperatur von 42 bis 50°. Der Stoffwechsel wird aktiviert, die Muskulatur gelockert und Sie inhalieren Duftstoffe und aromatische Dämpfe. Ideale Aufenthaltsdauer: 30 bis 40 Minuten. Laconium nennt sich der Intensivraum. Der Körper kommt bei 55 bis 65° ins Schwitzen und scheidet Schlacke aus. Verweilzeit: rund eine Stunde. Mit Frigidarium, Eisgrotte, bezeichne(te)n die Römer schließlich ein Kaltbad, das der Re-Vitalisierung nach dem Saunagang dient. Es ist der Wechsel zwischen den Räumen, der das Römische Dampfbad medizinisch sinnvoll macht.

Shiatsu: Japanische Massage, die durch Druck der Hände Lebensenergie aktiviert. Klangmassage spricht das menschliche Urvertrauen an und dient der Tiefenentspannung. Indische Massage stimuliert durch kreisförmige Druckmassage 107 Körperpunkte, um Organe anzusprechen. Der Thai-Masseur dehnt Sen-Linien und presst mit Händen und Füßen Energiepunkte.

Spa: Lateinische Abkürzung für sanus per aquam, was nichts anderes bedeutet als Gesundheit durch Wasser. Schon locken in der Stadt Entspannungs- und Wohlfühlloasen zu einem Tagestrip ins Land der Sinne. Für mehrtägige oder -wöchige Aufenthalte gibt es am Meer, auf den Bergen, im In- und Ausland eine Fülle von Wellness-Hotels mit wunderschönen Bäder-, Massage- und Kosmetikbereichen, den so genannten Spas. Dort finden man nahezu alles, was Herz und Haut begehren. Mittlerweile gibt es sogar Diät- oder Gourmet-Spas.

Solarium: Sonne spendet Energie, Wärme und Licht. Sie macht aktiv und hebt die Stimmung. Die Menschen allerdings sind im Umgang mit der Sonne vorsichtiger geworden. Sie wissen um die Gefahren durch Hautkrebs und vorzeitige Hautalterung. Auf Sonne und Bräune wollen dennoch nur wenige verzichten. Gute Solarien unterscheiden sich von der Sonne durch ein für die Haut günstigeres Verhältnis von UVA- und UVB-Strahlen. Der Vorteil: kontrollierte und genau dosierbare Besonnung für jeden Hauttyp.



Tepidarium: Die erste Etappe des traditionellen römischen Dampfbades. Es ist ein lauwarmes Raum, der als kreislaufschonendes Regenerationsbad eingestuft wird. Die Wände und angewärmte Entspannungsliegen aus massivem Stein geben Strahlungswärme in den Raum sowie an den Körper ab. Die meisten Menschen empfinden den Aufenthalt als sehr entspannend und stärken ihr Immunsystem bei einer Temperatur von 37 bis 39° auf angenehme weil sanfte Weise. Ohne gesundheitlichen Schaden fürchten zu müssen, können Sie sich dort über Stunden hinweg aufhalten.

Thalasso: Heißt auf griechisch Meer. Folglich ist die Thalassotherapie die Behandlung mit allem, was das Meer zu bieten hat. Dazu zählen das Klima, das Wasser und der Schlick. Die Palette der Anwendungsmöglichkeiten ist groß: Meersalzbäder, Sprudel- und Unterwassermassagen, Algenwickel, Schlickpackungen, Inhalationen von Nebel-Meerwasser-Gemischen und Heilgymnastik. Tatsächlich soll die Therapie bei chronischen Erkrankungen der Atemwege, Kreislaufstabilität, Neurodermitis, Gelenkkrankheiten sowie Entwicklungsstörungen bei Kindern Besserung bringen. Algen, Meeresschlamm, Tang und Salzwasser haben aber auch eine straffende, entschlackende und aktivierende Wirkung. Sie versorgen die Haut mit Mineralien, Magnesium, Kalzium, Jod und Eisen. Druckausgleich im Gewebe regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Das Gewebe festigt sich, die Haut wird mit mehr Feuchtigkeit versorgt, viel stärker durchblutet und dadurch glatt, straff und weich – Cellulitis kann sich bessern.

Thermotherapie: Im Gegensatz zur Kälte erweitert Wärme die Blutgefäße, entspannt die Muskulatur und fördert die Durchblutung. Es kommen ganz unterschiedliche Wärmeträger zum Einsatz: Heißluft, Rotlicht, Saunabad, Heublumensack oder warmer Wickel. Zu den beliebtesten Wärmeanwendungen zählt die Fango-Paraffinpackung. Wärme hilft vor allem bei Erkältungen, Grippe, Unterleibsschmerzen,

Noch Fragen?

Weitere Begriffs werden in der 40-seitigen Duscholux-Broschüre „winning wellness“, die sich auch zur Mitgabe an potenzielle Kunden anbietet, erklärt. Interessenten erhalten kostenlose Einzel-exemplare unter dem Stichwort ABC; E-Mail: info@duscholux.de



Muskelverspannungen und Nervenentzündungen. Bei akuten Entzündungen, Blutungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krampfadern und Venenentzündungen ist die Thermotherapie dagegen nicht geeignet.

Warmduschen: Wer warm duscht, lockert vor allem die weit verbreiteten Verspannungen im Schulter-Nackengebiet. Ideal sind ein sanfter Duschstrahl, eine Wassertemperatur von 37 bis 39° und 30 bis 40 Zentimeter Abstand zwischen Ihrem und dem Dusch-Kopf. Schultern und Kopf sollten unterm Wasser kreisen.

Warmer Sand: Lang ausgestreckt im warmen Sand – wenn man ca. 3 x 4 Meter Platz hat, kann der Sommertraum im eigenen Bad wahr werden. Heiz-Estrich, der bis auf 50 Grad aufgeheizt werden kann, wird dazu mit Spezialsand berieselt. Der Estrich erwärmt den Sand auf etwa 36 Grad. Der Effekt: Ein Sandbad versorgt die Muskeln mit heilender Wärme und entschlackt die Haut.

Water-Balancing: Beim Water-Float-Balancing werden Sie etwa eine Stunde von einem so genannten Waterbalancer auf Schwimmhilfen gelegt. Sie können die Augen schließen und sich treiben lassen. Der Water-

balancer schaukelt Sie sanft und massiert Sie. Ohne Schwimmhilfe geht es anschließend dreißig Minuten mit dem Water-Swing-Balancing weiter. Wieder stützt Sie der Waterbalancer. Er schaukelt, dreht und stretcht sie. Zum Abschluss erwartet Sie mit dem Water-Deep-Balancing eine Tiefenentspannung. Damit ist es Ihnen möglich, ganz unter Wasser einzutauchen und dabei sorglose Schwerelosigkeit, Urvertrauen und eine neue Weite des Bewusstseins zu erleben. Water-Balancing verspricht eine neue Dimension der Entspannung, Linderung körperlicher Beschwerden und Hilfe bei Depressionen sowie Schlaflosigkeit.

Wechselduschen: Das Temperatur-Trainingsprogramm beginnt entspannend. Drei bis fünf Minuten lang wird der Körper mit einem sanften, warmen Duschstrahl erwärmt. Dann aber folgt die kalte Dusche, die so eisig wie nur möglich sein sollte. Mit der Handbrause fährt der kalte Strahl zunächst von den Füßen bis zu den Hüften, dann von den Händen bis zu den Schultern und anschließend zur Herzgegend. Die gesamte Abkühlung darf – bei richtiger Anwendung – nur Sekunden dauern. Handtücher und Bademantel sind tabu. Die Empfehlung lautet tatsächlich, tropfnass in die Kleider zu steigen.