



Wellness Lexikon

## A

**Aerobic**

Übungen zu moderner, rhythmischer Musik, welche vor allem der Verbesserung der Kondition dienen sollen sind der wichtigste Bestandteil dieses Fitnessprogramms, welches in der Gruppe ausgeübt und von geschulten Trainern begleitet wird.

**Ätherische Öle**

Ätherische Öle sind natürliche Bestandteile von Pflanzen und haben sich im Bereich der gesundheitlichen Selbsthilfe sehr bewährt. Für ihre Wirksamkeit sind die Qualität und die Reinheit des Öles jedoch von größter Bedeutung. Desto reiner das Öl desto besser kann es bei der Anwendung seine Wirkstoffe, die über die Haut und die Atemwege in den Körper gelangen, entfalten. Zur Anwendung ist die Verdünnung von etwa im Verhältnis 1:2 von ätherischem Öl und einem Pflanzenöl notwendig. Diese Form der Verdünnung eignet sich vor allem für die Anwendung bei Massagen. Bei Einreibungen kann auch Vaseline zum Mischen verwendet werden. Einige ätherische Öle können jedoch auch Allergie auslösend wirken oder zu Unverträglichkeiten führen. Um die Verträglichkeit zu prüfen kann zunächst eine kleine Menge des Öls auf der empfindlichen Innenfläche des Unterarmes verrieben werden. Zeigt sich keine Reaktion kann das Öl angewendet werden. Bei Kindern sollte die Anwendung ätherischer Öle im Allgemeinen nur sehr sparsam erfolgen, da sie auf die verschiedensten Wirkstoffe sehr empfindlich reagieren.

**Aikido**

Aikido ist eine Kampfsportart, deren Ziel es ist, nicht gegen die Kräfte des Gegners zu kämpfen, sondern mit ihnen. Meist wird dabei die Energie des Angriffs über kreisförmige Bahnen auf den Angreifer zurückgeführt, um ihm die Sinnlosigkeit der Aggressivität vor Augen zu führen. In der Übersetzung bedeutet Aikido soviel wie „Weg der Harmonisierung zu kosmischer Energie“. Neben der Ausübung einer defensiven Kampfkunst ist es ein weiteres Ziel psychisch-energetische Prozesse auszulösen, um die Lebensenergie zu stärken. Darüber hinaus fördern die runden Bewegungsabläufe einen aus-

geglichenen Geist und den Muskelaufbau.

**Akupressur**

Bei der Akupressur handelt es sich um eine Druckpunktmassage. Sie beruht auf den Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin, nach denen der Körper von den Meridianen, den Energiebahnen, durchzogen wird, welche ihn mit der notwendigen Lebensenergie versorgen, die man auch unter der Bezeichnung Qi kennt. Jeder Meridian wird einer Organfunktion zugeordnet. Blockaden beziehungsweise Störungen innerhalb dieses körpereigenen Energiesystems können gesundheitliche Probleme verursachen. Die verschiedenen Akupressur- oder auch Akupunkturpunkte entlang der Meridiane werden mittels Druck stimuliert und massiert. Ziel dabei ist es, das blockierte Qi wieder zum Fließen zu bringen.

**Akupunktur**

Ähnlich wie bei der Akupressur werden auch bei der Akupunktur, der Nadelpunktierung, die verschiedenen Punkte entlang der Energiebahnen des Körpers, der so genannten Meridiane, je nach Beschwerde stimuliert, um den Fluss des Qi, der körpereigenen Energie zu gewährleisten.

**Alexander-Technik**

Bei der Alexander-Technik handelt es sich um ein Entspannungs- und Denkmittel, bei dem Fehlhaltungen des Körpers durch sanfte Übungen korrigiert werden, was zu einem positiveren Selbstgefühl führt und sich unter anderem darin äußert, dass sich Schmerzen im Bewegungsapparat verringern und alle Tätigkeiten mit einem geringeren Energieaufwand ausgeführt werden können.

**Algen**

Algen werden in der Kosmetik als Wirkstoffe und Trägerstoffe eingesetzt. Ihre Wirkung ist vielfältig und reicht von feuchtigkeitsspendend, über desodorierend bis hin zu remineralisierend. Die in den Algen enthaltenen Proteine versorgen die Zellen der Haut mit Energie und schützen sie vor dem Austrocknen. Die Vitamine und Beta-Karotine der Algen aktivieren die Haut, schützen sie vor Umwelteinflüssen, bekämpfen freie Radikale und wirken als natürli-

cher Anti-Aging-Komplex. Besonders hilfreich dabei ist, dass die Minerale und Spurenelemente der Algen eine ähnliche Verteilung aufweisen, wie die der menschlichen Körperzellen. Auch die Sauerstoffversorgung des Körpers wird verbessert, da die Wirkung von Chlorophyll der des roten Blutfarbstoffes ähnelt. Besonders geschätzt werden Algen vor allem auch wegen ihrer Fähigkeit, Gifte, Schwermetalle und sogar radioaktive Substanzen abzubauen.

**Aloe Vera**

Der geruchlose, klare Saft aus dem Markgewebe dieser fleischigen Pflanze aus der Familie der Liliengewächse wird seit jeher als Heilmittel, sowohl innerlich, wie auch äußerlich angewendet. Der Saft enthält eine Vielzahl an Mineralstoffen, deren kühlende, entzündungshemmende und heilende Wirkung bei Sonnenbrand, kleineren Abschürfungen und Ausschlag inzwischen medizinisch nachgewiesen werden konnten. Darüber hinaus gibt es noch keine Bestätigung einer heilenden Wirkung des Gels aus dem Blattinneren der Pflanze.

**Anti Aging**

Die Anti-Aging Medizin basiert auf Erkenntnissen, dass der natürliche Alterungsprozess und die damit verbundenen negativen Begleiterscheinungen verzögert und wenn möglich vermieden werden können. In erster Linie handelt es sich dabei um die Anleitung zu einem gesunden Lebensstil. Da für den Alterungsprozess im Wesentlichen folgende Faktoren wie Zellschädigung durch freie Radikale, die Einwirkung von UV-Strahlung, Bewegungsmangel, Übergewicht, falsche Ernährung, die Abnahme des natürlichen Hormonspiegels und die psychische Belastung verantwortlich gemacht werden, werden vor allem vier Anti-Aging-Strategien angewendet, um das biologische Alter möglichst gering zu halten: Bewegung, Ernährung, mentale Techniken und Hormontherapie. Das Modell basiert auf Früherkennung, Vorsorge und dem Umsteuern von altersbedingten Krankheiten. Bei der Auswertung von Langzeitstudien hat sich ergeben, dass es nicht nur diese vier, sondern insgesamt sieben Faktoren sind, die das biologische Alter beeinflussen: Mäßiger Alkoholkonsum, der Verzicht aufs Rauchen, eine stabile

Partnerschaft, regelmäßiger Sport, ein angemessenes Gewicht, die Fähigkeit, positiv mit Problemen umzugehen und keine depressive Erkrankung. Die endogene Depression ist dabei der einzige Faktor, bei dem nicht vom Betroffenen wesentlich gegengesteuert werden kann.

### Aquarobic

Bewegungsübungen im Wasser sind gelenkschonend und daher vor allem für all jene geeignet, die ihre Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen nicht übermäßig belasten dürfen oder wollen. Der Einsatz verschiedener Zusatzgeräte und musikalische Begleitung erweitern das Fitnessprogramm. Durch den Auftrieb des Wassers wird der Körper entlastet und durch den Wasserdruck wird die Atemmuskulatur trainiert. Zudem verringert der Wasserdruck auch die Pulsfrequenz um bis zu 20 Schläge pro Minute und erleichtert so den venösen Blutrückfluss aus den Beinen zum Herzen.

### Aromatherapie

Bei der Aromatherapie werden die heilenden Essenzen der Pflanzen verwendet um durch äußere oder innere Anwendung, die Linderung verschiedenster Beschwerden zu erzielen. Die Öle können auf Körper und Psyche entspannend, anregend, krampflösend oder keimtötend wirken. Je nach Anwendung werden sie in Aromalampen verdampft oder für Massagen, Einreibungen, Inhalationen oder Aromabäder verwendet. Die ätherischen Öle wirken dabei über den Geruchssinn (Einatmen oder Inhalieren), über die Haut (Massageöle, Badeszusätze, Umschläge, Kompressen) oder durch innere Anwendung.

### Atemtherapie

Bei der Atemtherapie werden verschiedene Atemtechniken eingesetzt, um die Verbesserung körperlicher und seelischer Zustände zu erreichen. Die Atmung und das vegetative Nervensystem beeinflussen sich gegenseitig. Bewusstes Atmen, vor allem auch in belastenden Situationen, kann helfen, Störungen auszugleichen, zu entspannen und die Sauerstoffzufuhr zur Lunge zu verbessern.

### Aufguss

Durch das Begießen der bis zu 400 Grad heißen Steine wird die Luft der Sauna angefeuchtet. Der heiße Aufgussdampf kondensiert auf der kühleren Haut zu Wasser und gibt ihr dabei seine Wärme ab. Gleichzeitig hindert dieser Wasserfilm die Haut am Schwitzen und damit an der Abkühlung. Häufig werden dem Aufguss ätherische Öle beigemischt, deren wasserlösliche Inhaltsstoffe ebenfalls verdampfen und einen angenehmen Duft verbreiten. Substanzen in den Sauna-Aufgüssen können, je nach Wirkung, das körperliche und seelische Wohlbefinden fördern, wobei wiederum sehr auf die Qualität der Zusätze zu achten ist, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden.

### Autogenes Training

In den 30er Jahre als Mittel der Selbsterfahrung entwickelt, dient dieses autosuggestive Verfahren in erster Linie der Entspannung. Die konzentrierte Selbstentspannung beruht auf von der Hypnose abgeleiteten auto-suggestiven Formeln, bei denen es inhaltlich vor allem um Wärme, Schwere, Atmung und Herzschlag geht. Das Training hilft dem Übenden, sich auf sich selbst zu konzentrieren, auf das vegetative Nervensystem Einfluss zu nehmen und so körperliche und seelische Störungen auszugleichen.

Autogenes Training ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet, insofern keine psychiatrischen Störungen oder Erkrankungen vorliegen. Bei Vorliegen psychotischer Erkrankungen, endogener Depressionen und Epilepsie ist im Allgemeinen von jeglichen Entspannungsübungen abzusehen.

### Ayurveda

Ayurveda, die Wissenschaft vom Leben, versteht sich als eine ganzheitliche Gesundheitslehre, mit dem Ziel, die Gesundheit zu erhalten, den Kranken zu behandeln und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Sie sieht sich nicht als Konkurrenz zur Schulmedizin sondern als eine Ergänzung zu ihr. Als Teil der vier heiligen Bücher des Hinduismus basiert sie auf der Lehre von den fünf Elementen des Kosmos, die sich auch im menschlichen Organismus widerspiegeln. Demnach sind im Körper des Menschen drei sich ergänzende Regelsysteme

[Doshas] zu bestimmen, die alle physischen und psychischen Abläufe regulieren. Ziel ist es mit einer Kombination unterschiedlicher gesundheitsfördernder Maßnahmen und Therapieverfahren ein Gleichgewicht der Doshas zu erreichen. Die Anwendungen erfolgen dabei speziell auf die jeweiligen Bedürfnisse des Patienten ausgerichtet, da die Verteilung der Doshas der Lehre nach bei jedem Menschen individuell ist. Besondere Bedeutung haben die richtige Ernährung, Lebensweise, Atem- und Körperübungen, Ölmassagen und andere Äußere Anwendungen, sowie Musik- und Lichttherapie.

## B

### Bachblüten

**Die Essenzen der Bachblüten** sollen bei körperlichen, psychischen und psychosomatischen Erkrankungen hilfreich sein. Der englische Homöopath Edward Bach erkannte 38 negative Seelenzustände (Angst, Eifersucht, Hass, Misstrauen etc.), die sich als körperliche Erkrankungen äußern können und denen er ebenso viele Blüten zugeordnete, die mittels ihrer Schwingungsfrequenz in der Lage sein sollen, mit je einer negativen Seelenverfassung zu korrespondieren. Über die Wirksamkeit der Behandlung mit Bachblüten gibt es noch keine wissenschaftlichen Belege. Durch das Versetzen mit Alkohol bei der Herstellung der Tropfen, ist diese Behandlung für Menschen mit einem Alkoholproblem nicht geeignet.

### Baden

Ein Aufenthalt im Wasser dient über die Körperreinigung hinaus auch der Entspannung und der Pflege der Gesundheit. Bei einer Wassertemperatur von 35-38 Grad beträgt die empfohlene Badedauer etwa 20 Minuten. Dabei gilt im Allgemeinen die Regel: Je höher die Temperatur, desto geringer die Dauer. Kurbäder, beispielsweise bei Schwitzkuren können durchaus auch länger dauern. Nach dem Bad ist es ratsam, kurz eine kühlere Dusche zu nehmen, damit sich die geöffneten Poren und die Blutgefäße wieder zusammen ziehen. Aromaöle und Kräuter intensivieren die belebende bzw. beruhigende Wirkung. Ihre Heilstoffe gelangen über die Lunge in den Körper oder werden über die Poren der Haut eingeschleust.



Dabei ist zu beachten, dass Personen mit Kreislauf-, Blutdruck- oder Herzproblemen warme und heiße Bäder nur unter Aufsicht nehmen sollten.

### Balneologie

Die Balneotherapie, auch Bädetherapie genannt, bezeichnet eine Behandlung mit Heilwässern (Trinkkuren), Heilpeloiden (Moor und Schlamm), Wasser (Hydrotherapie, Medizinische Bäder), Kälte und Wärme (Kneipp-Kur), Inhalationen und einer Umstellung der Ernährung. Sie ist in ihren Wirkungen relativ gut erforscht und wissenschaftlich anerkannt. Die Änderung des Klimas und der im Vergleich zum Alltäglichen Geschehen geänderte Tagesablauf bei einer etwa 3-4 Wochen dauernden stationären Bädertour können sich zudem positiv auf das Gleichgewicht von Körper und Seele auswirken.

### Banja

Mit dem Namen Banja bezeichnet man die russische Form des Schwitzbades. Bei 70 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 10-40% erfüllt der Duft des im Kessel siedenden Birkenwassers den Raum. Birkenwasser ist gesund für die Haut und den Körper und auf Wunsch wird der Saunagänger auch mit Birkenzweigen abgeklopft, um die Durchblutung zu fördern. Ein anschließender Eisabrieb vervollständigt das Ritual.

### Biodanza

Bei Biodanza handelt es sich um ein tanztherapeutisches Verfahren, bei dem sich durch den Tanz die Seele öffnen soll. Dabei werden Verletzungen sichtbar, weshalb die Tanztherapie in jedem Fall auch psychotherapeutisch begleitet werden sollte. Ziel ist es, durch den Tanz in Einklang mit dem Kosmos und der Natur zu kommen und in der Gemeinschaft mit den Menschen der Entfremdung entgegen zu wirken.

### Biodynamik

Bei der biodynamischen Massage handelt es sich um ein alternativmedizinisches Konzept mit psychosomatischem Hintergrund. Ausgehend von der Vorstellung, dass negative Gefühle und Emotionen stoffliche Rückstände hinterlassen, die über den Darm ausgeschieden werden müssen, spielt die Beobachtung und Kontrolle der Darmbe-

wegungen im Rahmen der Behandlung eine wichtige Rolle. Der Massage liegt die Theorie zugrunde, dass der Darm nicht nur Nahrung, sondern auch Gefühle verdaut. Wenn der Darm die emotionalen Abbauprodukte nicht mehr ausscheiden kann, wird der Mensch krank. Diese spezielle Massage befreit ihn von seinen emotionalen Erlebnissen und Einengungen mit dem Ergebnis, dass eine „befreite Persönlichkeit“ in den Vordergrund tritt.

### Bioenergetik

Die bioenergetische Analyse basiert auf der Orgon-Therapie, welche die Ursache für muskuläre Verspannungen („Panzerungen“) in frühkindlichen psychosexuellen Konflikten und Angst sieht. Alexander Lowen entwickelte diese Theorie weiter und geht dabei davon aus, dass ein psychisches Trauma immer Ausdruck einer körperlichen „Panzerung“ ist, deren Analyse die darin fixierte Charakterstruktur und die dahinter stehende Lebensgeschichte offenbart. Aufgabe der Therapie ist die Konfrontation mit dem „frühen Schrecken“ und der Freisetzung der „eingefrorenen Wut“. Die „Verwundbarkeit“ des Menschen muss sichtbar werden. Eine sog. „Charakteranalyse“ nach fünf Grundtypen dient der Information über den unbewussten Hintergrund der Probleme und als Basis für die therapeutische Arbeit. „Dramatische“ Körperübungen und aggressives Ausagieren sind therapeutische Hilfsmittel.

Die Einteilung in fünf Charakterstrukturen ist fragwürdig. Bioenergetische Übungen können in schwere Krisen führen, wenn nicht die Möglichkeit kontinuierlicher Weiterarbeit und kompetenter Betreuung besteht.

### Biofeedback

Physiologische Vorgänge, die der Wahrnehmung sonst weitgehend unzugänglich sind, werden in wahrnehmbare Signale umgewandelt, um damit die Möglichkeit zu schaffen, vegetative Körperfunktionen willentlich und unmittelbar zu beeinflussen. Mit Hilfe von Biofeedback-Geräten werden mittels elektronischer Sensoren Atmung, Blutdruck, Hautwiderstand, Herzfrequenz, Muskelspannung, Körpertemperatur und Gehirnströme gemessen und durch Umwandlung in optische oder akustische Signale in ihrer Verände-

rungen sichtbar gemacht. Die Behandlung konzentriert sich vorwiegend auf psychosomatische Beschwerden. Im Rahmen des „Stressmanagements“ wird diese Methode vielfach im Zusammenhang mit Klinischer Hypnose und Verhaltenstherapie angewandt.

### Bioresonanztherapie

Basierend auf der Erkenntnis, dass jedes Lebewesen, das ein Nervensystem besitzt, kleinste elektrische Ströme erzeugt und für die Erregungsleitung und damit für die Informationsverarbeitung nutzt, sollen bei diesem alternativmedizinischen Verfahren, negative elektromagnetische Schwingungen in heilsame umgewandelt und dem Körper wieder zugeleitet werden. Dabei entstehen messbare elektromagnetische Felder, anhand deren Daten mit einem nicht näher spezifizierten Verfahren ein „therapeutischer Strom“ mit einer spezifischen Frequenz und Muster generiert und auf den Patienten angewandt wird.

### Biosynthese

Bei der Biosynthese handelt es sich um den Aufbau komplexer organischer Substanzen, Naturstoffe wie zum Beispiel Aminosäuren, Proteine und Hormone. In der Bioverfahrenstechnik werden meist Mikroorganismen wie Hefen und Bakterien eingesetzt, um die gewünschten Substanzen in Bioreaktoren in großer Menge herzustellen.

### Brottrunk

Der Brottrunk ist ein Erzeugnis aus Milchsäuregärung. Gewonnen wird er aus Vollkornbrot, dessen Grundlage biologisch angebautes Getreide ist. Das Verfahren zur Herstellung des Brottrunkes ist ein Patent des Bäckermeisters Wilhelm Kanne. Der Brottrunk ist reich an Mineralstoffen wie Zink, Eisen und Mangan, und enthält die Vitamine B1, B2, B12. Durch die Gärung kann im Brottrunk eine geringe Menge Alkohol enthalten sein, auch wenn sich dazu kein Hinweis auf der Verpackung befindet.

### Bürstenmassage

Bei der Bürstenmassage handelt es sich um eine Kreislauf stimulierende Massage mit kreisförmigen Bewegungen, die, ausgehend von der rechten Körperseite, immer zum Herzen hin

ausgeführt werden. Bei der Massage wird mit der Außenseite der Beine begonnen, dann geht es von der Innenseite der Beine, von den Waden aufwärts über zu den Armen. Dabei wird wiederum rechts begonnen und in Längsrichtung von der Hand zur Schulter gebürstet; erst außen, dann innen. Dasselbe wird am linken Arm wiederholt. Die Brust wird von oben nach unten, entlang der Rippen zum Brustbein gebürstet. Abschließend wird die Bauchpartie behandelt: Dabei kreist die Bürste im Uhrzeigersinn um den Nabel herum.

## C

### Caldarium

Das Caldarium ist die mildeste Variante des Saunabadens und damit bestens für den Einstieg ins Saunieren geeignet. Durch eine gleichzeitige thermische Ausstrahlung von Wänden, Bänken und Sitzflächen wird eine milde Wärme von 40 - 48°C erzeugt, die den Stoffwechsel anregt und das Immunsystem aktiviert. Als Aufenthaltszeit werden ca. 30 min. empfohlen.

### Callenetics

Das vielfache Wiederholen sehr langsam und kontrolliert ausgeführter Bewegungen führt durch die Beanspruchung bestimmter Muskelgruppen im Bereich von Hüfte, Bauch, Beinen und Po zu einer Kräftigung von Kopf bis Fuß, ohne dabei den Rücken zu belasten. Das schafft bereits in wenigen Tagen einen sichtbar strafferen Po, schlankere Beine und einen flacheren Bauch.

### Cantienica

Bei diesem Programm handelt es sich um ein Beckenbodentraining, welches zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organ-senkungen, Rückenschmerzen im Kreuzbereich, sowie als Rückbildungsgymnastik nach einer Schwangerschaft angewendet wird. Das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen.

### Cellulite

Cellulite ist eine hormonell bedingte Bindegewebsschwäche die zumeist bei Frauen an den Beinen, den Oberarmen und Hüften auftritt und die sich optisch in Form von Dellen und bei intensiveren Ausprägungen auch in Form farblicher

Veränderungen der Haut äußert. Es handelt sich dabei um Fettzellen (Lipozyten), die sich auf Grund des speziellen Aufbaus der weiblichen Haut dicht unter deren Oberfläche ablagern.

### Chakra

In einer Vielzahl asiatischer Traditionen werden die Chakren als Verbindungsstellen zwischen dem Körper und dem Astralleib des Menschen, und damit als die Energiebahnen des Körpers angesehen. Alte indische und tibetische Texte sprechen von 72.000 bis 350.000 solcher Energiezentren.

Sieben dieser Chakren werden als Hauptenergiezentren des Menschen bezeichnet und sollen sich entlang der Wirbelsäule bzw. der senkrechten Mittelachse des Körpers befinden. Mittels der Chakramassage sollen Blockaden in diesen Hauptzentren die durch nicht sichtbare Energiebahnen miteinander verbunden sind, gelöst werden, um die Lebenskraft zu stärken und damit das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

### Chi

Siehe Qi

### Chirotherapie

Die Chirotherapie, auch manuelle Medizin genannt, ist eine von Ärzten ausgeübte, auf Handgrifftechniken beruhende Methode, um Blockierungen in den Gelenken durch gezielte Manipulationen und Mobilisationen zu lösen. Grundlegender Gedanke der Chirotherapie ist der, dass sich nahezu alle körperlichen Beschwerden auf Fehlstellungen oder Blockaden von Gelenken zurückführen lassen. Die Wirkung der Gelenkblockaden wird über Nervenverbindungen erklärt, die von dem Gelenk über die Wirbelsäule zu den erkrankten Organen verlaufen und durch deren Überreizung der Schmerz ausgelöst wird.

Konventionell-wissenschaftlich anerkannt ist die Chirotherapie nur für die Behandlung von Bewegungseinschränkungen im Bereich der Wirbelsäule. Deren chiropraktische Manipulation der Wirbelsäule ist jedoch nicht risikofrei, daher sollte sie nur von einem gut ausgebildeten Therapeuten vorgenommen werden.

### Cleopatrabad

Bei diesem entspannenden, regenerierenden und Haut verwöhnenden

Bad handelt es sich um ein luxuriöses Wannenbad im altägyptischen Stil dem Honig, Öl- und Milchezusätzen beigefügt werden.

## D

### Dampfbad

Ein Dampfbad zeichnet sich durch feuchte Wärme mit 100% Luftfeuchtigkeit und nicht zu heißen Temperaturen (ca.45-50°C) aus. Bei richtiger Anwendung kann ein Dampfbad die Mobilität der Muskeln und Gelenke verbessern und somit Linderung bei leichten rheumatischen Erkrankungen bringen. Zudem öffnen sich die Poren der Haut, die dadurch gründlich gereinigt wird. Durch den Zusatz ätherischer Öle kann darüber hinaus auch eine Wirkung auf das Atmungssystem erzielt werden. Der Aufenthalt im Dampfbad wird von manchen Menschen als angenehmer empfunden als in der klassischen Sauna.

### Danarium

Das Danarium ist eine Form des Dampfbades mit einer mittleren Temperatur von 65°C und einer Luftfeuchte von 60% in der es sich, aufgrund der geringeren Temperatur als sie sonst in der Sauna herrscht, ohne körperliche Anstrengung saunieren lässt.

## E

### Edelstein-behandlung

Berichte über die Verwendung von Edelsteinen zu Heilzwecken finden sich in fast allen antiken Kulturen sowie im altindischen Ayurveda und bei Hildegard von Bingen. Bei der heutigen Edelsteintherapie handelt es sich um eine Mischung aus Überlieferungen, medialen Durchgaben, sowie Zuordnungen zu Planeten und Chakren, der die Schulmedizin sehr skeptisch gegenübersteht.

Die einfachste Form der Edelsteinanwendung ist das Tragen am Körper, unabhängig von schmerzenden Körperstellen oder bestimmten Hautzonen.

In der Regel benutzt man hierbei ein bis drei Steine.

Eingesetzt werden können diese als Rohsteine, Schmeichelsteine, Donuts, Anhänger oder Edelsteinketten. Bei der Edelsteintherapie hingegen werden Edelsteine direkt auf die Energiezentren gelegt, um das energetische Gleichge-

wicht von Körper, Seele und Geist wieder herzustellen.

## Elektrotherapie

Beim Ausfall von Nerven im Körper, besonders in den Gliedmaßen, zum Beispiel nach Unfällen, kommt es zum Abbau von Muskelzellen des vom geschädigten Nerv versorgten Muskels. Um dies zu vermeiden werden während einer Therapiesitzung Elektroden angebracht und mit geringen Stromstößen (Reizstrom) die Funktion der betroffenen Nerven stimuliert. Dadurch bewegt sich der bedrohte Muskel wieder und baut sich weniger rasch ab.

## Entschlackung

Übermäßiger Konsum von Genussmitteln, aber auch von Kochsalz und Zucker führt zur Ablagerung so genannter Schlacken, also Giftstoffe in Haut, Geweben, Gelenken und Organen. Schlacken sind relativ leicht löslich. Das geschieht entweder mit Kräutertee oder mit dem sehr vorsichtig zu handhabenden Trinkkuren mit Essig, Salzsole oder auch mit Homöopathika beispielsweise mit verdünnter Harnsäure o. ä. Durch diese Schlackenlösung werden jedoch die ehemals neutralisierten Gifte und Säuren reaktiviert und müssen im fließenden Stoffwechsel erneut gebunden werden. Dabei sollten vor allem die Nieren in ihrer Ausscheidungsfähigkeit gestärkt werden, damit sich die gebildeten Neutralsalze nicht erneut als Schlacken niederschlagen, sondern ausgeschieden werden können. Während einer Entschlackung ist deshalb basische Körperpflege zur Ableitung durch die Schweiß- und Talgdrüsen ebenso wichtig wie die mineralische Basen bildende Unterstützung der Nieren.

## Entspannung

In einer Zeit des schnellen Wandels und der ständigen Erreichbarkeit sind durch Stress verursachte Verspannungen der Muskeln eine häufige Erscheinung. Körper, Geist und Seele benötigen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit regelmäßig Phasen der Entspannung, um neue Kräfte zu tanken. Es gibt eine Vielzahl von Verfahren zur Entspannung, die je nach dem individuellen Bedürfnis einen verschieden hohen Wirkungsgrad aufweisen. Die progressive Muskelentspannung beispielsweise

trainiert das bewusste Anspannen einzelner Muskelgruppen und deren Entspannen. Das Autogene Training kann Verspannungen lösen und hat darüber hinaus einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Es dient der Regeneration und der Erholung.

## Erlebnisduschen

Unterschiedliche Arten der Berieselungstechnik, verbunden mit musikalischer Untermalung, lichttherapeutischen Elementen, Aromen und Bildern, führen bei dieser besonderen Art der Dusche zu einem Entspannungseffekt, der sich vor allem auf die Psyche positiv auswirkt.

## Ernährung

Eine wichtige Voraussetzung um körperlich und geistig gesund und leistungsfähig zu sein ist eine gesunde Ernährung. Neben der Ernährung tragen Bewegung und seelisches Gleichgewicht zu einem rundum ausgewogenen Leben bei. Durch die Vielfältigkeit aller Nährstoffe in unseren Lebensmitteln erhält der Körper alle wichtigen Substanzen, die er für seine Funktionen braucht, ohne dass durch die künstlich erzeugte Produkte nachgeholfen werden muss. Regelmäßigkeit, die schonende Zubereitung der einzelnen Lebensmittel und ein abwechslungsreiches Essverhalten sind der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung ganz ohne strikte Vorschriften und feste Pläne. Wichtig ist vor allem ein sinnvolles Gleichgewicht zwischen Kohlenhydrat-, Fett-, und Eiweißhaltiger Nahrung und die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit.

## Eutonie

Bei diesem Verfahren handelt es sich nicht um ein Entspannungsverfahren im klassischen Sinn, sondern um ein pädagogisches Konzept, zur Erlangung einer angemessenen Körperspannung. Grundlage der Eutonie ist das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers in Ruhe und Bewegung, ohne Suggestion, Leistungsdruck oder Bewertungen, wodurch ein differenziertes Bewusstsein des eigenen Körpers herbeigeführt werden soll.

## F

## Fango

Zur Durchführung einer Fango-Kur wird

erwärmter mineralhaltiger Schlamm aus Vulkanerde, der nach einem längeren so genannten Reifungsprozess mit verschiedenen organischen Substanzen angereichert ist, auf den Körper aufgelegt. Eingepackt in den 50 Grad heißen Mineralschlamm gerät der Körper ins Schwitzen was zu einer Gefäßerweiterung und einer Anregung des Blutkreislaufes führt. Zudem regen die im Fango enthaltenen Algenbestandteile die Produktion schmerzstillender Substanzen im Körper an. Fango-Behandlungen dienen vor allem der Linderung rheumatischer Beschwerden, der Verbesserung des Säurehaushaltes der Haut und der Linderung von Hauterkrankungen wie Schuppenflechte. Für Menschen mit einer Neigung zu Bluthochdruck oder Hererkrankungen ist diese Art der Behandlung aufgrund des hohen Wärmereizes nicht geeignet.

## Farbtherapie

Bei der Farbtherapie wird von einer positiven Wirkung bestimmter Farben auf Körper und Seele ausgegangen. Bereits in den antiken Kulturen beschäftigte man sich mit der Wirkung der Farben auf verschiedene Erkrankungen. Es wird zunächst die Mangelfarbe bestimmt, mit der die erste Behandlung von ungefähr 30 Minuten Dauer durchgeführt wird. Das Farblicht soll mittels vom Gehirn an den Organismus weiter geleiteter Signale, die Körperfunktionen regulieren und die Blockaden auf den Lichtbahnen, die mit den Meridianen der Traditionellen Chinesischen Medizin identisch sind, lösen, damit die Lebensenergie im Körper wieder frei fließen kann.

Rottöne sollen stimulieren. Zartes Grün soll die Kreativität beflügeln, Grün ist Symbol für Wachstum, Natürlichkeit und Harmonie. Gelb soll entspannend wirken und steht für Licht, Heiterkeit und Lebensfreude. Blau soll die Wundheilung beschleunigen und Schmerzen lindern. Eine gesicherte Ursache-Wirkungs-Beziehung ist mit konventionell-wissenschaftlichen Methoden bisher nicht belegt worden, jedoch scheint sich die Farbtherapie sehr wohl positiv auf das vegetative Nervensystem auszuwirken.

## Fasten/Heilfasten

Das Fasten als Form der Askese, versucht mittels der Beschränkung der

Nahrungsaufnahme eine Ausweitung der psychischen und sozialen Kontrolle zu erzielen und geht auf Hippokrates zurück. Es ist ein Ritual, das bis heute in allen Weltreligionen praktiziert wird, um durch den bewussten und freiwilligen Verzicht auf Nahrung eine Rückbesinnung und die Reinigung der Seele und des Geistes erwirken und dient meist der Vorbereitung bedeutender Feste im Jahreskreis, wie beispielsweise die Fastenzeit vor Ostern zeigt. Im Rahmen einer ärztlich begleiteten Therapie dient das Fasten der Reinigung und Entschlackung des Körpers.

### Feldenkrais

Die Feldenkrais Methode, heute eine der am häufigsten eingesetzten Körpertherapien, geht davon aus, dass das Erlernen neuer alltäglicher Bewegungsmuster des Körpers mit der gleichzeitigen Erlernung neuer psychischer Reaktionsmuster einhergeht. Sie basiert auf Erkenntnissen aus dem Bereich der Physik, der Biomechanik und der Neurologie sowie praktisch fundiertem Wissen im Bereich des Lernens und der Entwicklung des Menschen. Ziel ist es dem Patienten durch das bewusste Ausführen der Bewegungen eine differenziertere Betrachtung seiner Bewegungsabläufe zu ermöglichen, nachteilige Bewegungsmuster zurückzudrängen und positive Alternativen dazu aufzuzeigen. Dadurch können Schmerzen gelindert und, indem sich der Übende der ablaufenden Prozesse bewusst wird, ist es möglich eine größere Beweglichkeit, nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist zu erreichen.

### Feng Shui

Die Jahrtausende alte chinesische Kunst hat es zum Ziel, Leben und Wohnen der Menschen unter ganzheitlichen Gesichtspunkten harmonisch zu gestalten. Grundlegend dabei ist die taoistische Weisheit, dass das Leben und Wirken eines Menschen nur glücklich verlaufen kann, wenn sich sein Lebensumfeld mit der Lebensenergie des Kosmos im Einklang befindet. Die Lebensenergie, das Qi, kann jedoch nur ungehindert fließen, wenn sich die beiden Kräfte Ying und Yang im Gleichgewicht befinden. Dazu bedarf es der Beachtung einiger Regeln. Werden diese Gesetze des Universums missachtet,

sind Unwohlsein und Krankheiten die Folge. Mittels der Ausrichtung der Möbel und Einrichtungsgegenstände, der Verwendung natürlicher, aufeinander abgestimmter Materialien, der Beachtung der Lehre der Fünf Elemente sowie verschiedener Hilfsmittel, wie Spiegel, Windspiele u.a., wird bei der Einrichtung versucht, die Kräfte im Gleichgewicht zu halten und damit ein gesundes und harmonisches Umfeld zu erschaffen. Die Einrichtung nach den Grundsätzen des Feng Shui hat sich mittlerweile zu einem Trend entwickelt.

### Fünf Elemente

Die sehr vielschichtige und tief greifende Lehre von den Fünf Elementen spielt sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin als auch im Ayurveda eine bedeutende Rolle. Es handelt sich dabei um: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum/Äther (Ayurveda) beziehungsweise Erde, Wasser, Feuer, Holz, Metall (in der TCM). Grundlegend ist die Vorstellung, dass nicht nur die sichtbare Welt, sondern auch der menschliche Organismus aus diesen fünf Elementen besteht. Dabei werden den einzelnen Elementen auch die verschiedenen Sinneswahrnehmungen des Körpers ebenso zugeordnet, wie Jahreszeiten und Zahlen, Eigenschaften und Organe des Menschen. In der ayurvedischen Lehre resultieren aus der Verdichtung dieser fünf Elemente drei Doshas, die Menschentypen Vata, Pita und Kapha. Eine Tatsache, die vor allem bei der Behandlung von Erkrankungen in der ayurvedischen Medizin eine wichtige Grundlage der auszuwählenden Therapieform bildet.

### Fünf Tibeter

Bei den Fünf Tibetern handelt es sich um fünf relativ einfache Entspannungsübungen aus den Hochtälern des Himalajas. Durch die Übungen, die mehrmals am Tag wiederholt werden sollten werden die 7 Hauptchakren, die Energiezentren des Körpers, angeregt und von Blockierungen befreit, so dass der gesamte Körper mit Lebensenergie versorgt werden kann.

### Fußreflexzonen

Die Methode, durch Massage der Füße die Stimulation von erkrankten Organen und Körperbereichen zu erreichen, war schon in der Antike bei vielen Völkern

eine verbreitete Praxis. Die Therapie basiert darauf, dass sich an den Füßen die Ausgangspunkte so genannter Reflexwege befinden, die den ganzen Körper durchlaufen. Durch Druckpunktmassage der einzelnen, verschiedenen Organen, zugeordneten Bereiche an Fußsohle, Knöchel, Ferse und Spann sollen die betroffenen Organe erreicht und Schmerzen gelindert werden. Konventionell-wissenschaftliche Beweis für diese Behandlungsmethode liegen bisher nicht vor, der Entspannungseffekt jedoch wird nicht bezweifelt. Zudem kann eine Fußreflexzonenmassage, wie viele andere alternative Heilmethoden die Selbstheilungskräfte aktivieren. Beim Effekt der Schmerzlinderung wird von einer ähnlichen Wirkung wie bei der Akupunktur ausgegangen.

## G

### Ganzkörpermassage

Die klassische Ganzkörpermassage regt verstärkt den Blut- und Lymphstrom an, und fördert so Entschlackung, Regeneration und Entspannung. Sie wird häufig auch als Vollmassage bezeichnet und erstreckt sich über Rücken, Schulter, Nacken, Beine und Arme, Verspannungen werden gelöst und das gesamte Nervensystem stabilisiert.

### Garshan

Durch eine kräftige Massage mit einem Wildseidenhandschuh kommt es zu einer besseren Durchblutung des Gewebes und zur Anregung des Stoffwechsels. Besonders förderlich ist diese Art der Massage bei der Entschlackung des Körpers. Sie ist vor allem gut geeignet für Menschen mit einer Ölunverträglichkeit.

## H

### Hamam

Beim Hamam handelt es sich um eine traditionelle orientalische Reinigungszeremonie. Bereits im 8. Jahrhundert gab es am Jordan erste Hamams für die von der langen Reise ermüdeten Reisenden. Mittelpunkt des Bades ist der Göbbek, ein erwärmtes, kniehohes Podest, auf dem der Badegast liegend die angenehme Wärme in sich aufnimmt. Nach dem Aufwärmen begibt man sich in den Ruheraum und von dort in den etwa 30-40 Grad warmen Sogukluk, in

dem häufig eine Bürstenmassage erfolgt. Erst danach gelangt man in das eigentliche Dampfbad. Durch die langsame Erwärmung wird der Kreislauf geschont und bei der an das Dampfbad anschließenden Seifenmassage durch den Hamam-Meister werden die Poren der Haut gereinigt und von alten Hautschüppchen befreit. Wassergüsse verbessern dabei die Durchblutung und regen den Stoffwechsel an.

### Hay'sche Trennkost

Diese Ernährungsform beruht auf den „chemischen Verdauungsgesetzen“ des Dr. Hay. Sie besagen, dass Eiweiße und Kohlenhydrate im Verdauungstrakt nicht gleichzeitig abgebaut werden können.

Die Folge ist eine Übersäuerung des Körpers, gegen die Hay eine Mischkost bestehend aus 80 % „basenbildenden“ und 20% „säurebildenden“ Lebensmitteln bestehen sollte. Wichtig sei dabei vor allem die getrennte Aufnahme von Eiweißen und Kohlenhydraten, wobei er zum Mittag eine „Eiweißmahlzeit“ und am Abend ein „Kohlenhydratmahlzeit“ empfiehlt. Bei Einhaltung der Empfehlung verspricht Hay neben gesteigertem Wohlbefinden auch die Vorbeugung und Heilung sämtlicher Krankheiten.

Kritisch anzumerken ist, dass die „chemischen Verdauungsgesetze“ von Hay nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen als überholt anzusehen sind.

Eiweiße und Kohlenhydrate können gemeinsam verdaut werden, deren getrennter Verzehr hingegen lässt den Ergänzungswert von Eiweißquellen verloren gehen. Inzwischen ist auch bekannt, dass säurebildende Lebensmittel den Organismus nicht übersäuern, da körpereigene Schutzmechanismen dies in den meisten Fällen verhindern.

### Heilerde

Bei Heilerde handelt es sich um ein aus eiszeitlichen Lößablagerungen gewonnenes medizinisches Pulver, welches sowohl für die äußere als auch die innere Anwendung genutzt wird und insbesondere bei Wickeln, Auflagen, Gesichtsmasken, Bädern und bei der Haarpflege zur Verwendung kommt. Mineralogisch und auf die Elemente bezogen enthält Heilerde im Wesentlichen die folgenden Bestandteile: Silikate (über 50 %), Dreischichttonmi-

nerale, Feldspat, Kalzit, Dolomit; Sauerstoff, Silizium, Kalzium, Aluminium, Eisen, Kalium; ferner - unter 1 % - : Magnesium, Natrium, Titan, Wasserstoff. Bei der äußeren Anwendung werden durch den Kältereiz die Blutgefäße verengt und Muskelspannungen gemindert. Entzündungen und Schmerzen gehen zurück - unter anderem dadurch, dass beim Trocknen des aufgetragenen Breis eine Saugwirkung auftritt, die hilft, überflüssige Gewebsflüssigkeit nach außen abzuleiten. Darüber hinaus werden durch diesen Prozess auch innere Gewebe erwärmt und der Kreislauf und Stoffwechsel angeregt.

### Heubad

Genau genommen bezeichnet man mit dem Begriff Heubad eigentlich einen Wickel mit zumeist feuchtem Heu. Die Temperatur eines Heuwickels beträgt zwischen 40 und 42 Grad.

Durch die sich entwickelnde Wärme werden die im Heu enthaltenen Wirkstoffe freigesetzt, deren schweißtreibende, durchblutungsfördernde, entkrampfende und immunstimulierende Wirkung das allgemeine Wohlbefinden steigert.

### Hydrotherapie

Die Hydrotherapie bezeichnet die Anwendung von Wasser zu Zwecken der Heilung. Neben den mechanischen Reizen des Wassers auf die Haut wird bei den verschiedenen Arten der Hydrotherapie (siehe auch Balneologie und Bäder) auch die Eigenschaft des Wassers als idealer Träger von Wärme und Kälte genutzt. Regelmäßig und richtig angewendet können so das Immunsystem gestärkt und wichtige Regelfunktionen des Körpers wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

### Infrarot

Infrarotstrahlen sind elektromagnetische Wellen im Bereich zwischen sichtbarem Licht und der langwelligeren Mikrowellenstrahlung. Die Infrarot-Wärme erlaubt intensives Schwitzen bei niedrigen Temperaturen, da die Infrarotstrahler den Körper sanft von innen heraus erwärmen. Die Infrarotsauna wirkt durchblutungsfördernd, anregend auf den Stoffwechsel und kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken.

### Irisdiagnose

Das Erkennen von Erkrankungen durch die genaue Betrachtung der Iris basiert auf der Vorstellung, dass, ausgehend von allen Körperorganen, Nervenverbindungen zur Regenbogenhaut unserer Augen bestehen. Laut der Theorie der Irisdiagnostiker sind Krankheiten oder Störungen im menschlichen Organsystem anhand von Pigmentflecken, Streifen und Ringen der Iris sichtbar. Dabei soll das rechte Auge Erkrankungen der rechten Körperhälfte abbilden, die linke Körperhälfte soll im linken Auge wieder zu finden sein. Für die Irisdiagnostik gibt es keine konventionell-wissenschaftlichen Belege.

### K

### Kaiserbad

In einer luxuriösen und prunkvollen, goldglänzenden Wanne aus massiver Bronze zu entspannen und sich von Whirlpool-Jets massieren zu lassen, meint ein Kaiserbad zu nehmen. Zusätze wie getrockneter Lavendel, Kamille und einige andere ausgewählte Blüten sorgen für weitere Entspannung. Als besonders beliebt erweisen sich dabei jene Kräuterextrakte, die nach den Wünschen des Gastes frisch zubereitet werden und so den Entspannungseffekt, den ein warmes Bad mit sich bringt, noch verstärken.

### Kältekammer

### Kieselerde Kur

Kieselerde wird vielfach als Quelle für Schönheit und Gesundheit betrachtet. Der Grund dafür liegt im Spurenelement Silicium, das sowohl im Körper als auch in der Kieselerde enthalten ist. Eine Kieselerde Kur kann bei Siliciummangel helfen.

Siliciummangel äußert sich in fahler Haut, stumpfem Haar und nicht heilenden Entzündungen. Zu diesen Mangelerscheinungen kann es in Folge von Stress und unausgewogener Ernährung kommen. Wer sich ausgewogen ernährt, braucht für gewöhnlich keine Extradosis Kieselerde.

Bei einer Kieselerde Kur wird die Kieselerde meistens in Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel verabreicht und zur äußeren Anwendung gibt es die Kieselerde auch als Salbe.



## Kinesiologie

### Klangtherapie Klimakur

Das Klima hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Bei gewissen körperlichen Beschwerden empfehlen Ärzte oft eine Klimakur zur Linderung der Symptome.

So ist eine Hochgebirgskur etwa bei Herz-Kreislaufkrankungen empfehlenswert, Patienten mit Schleimhautentzündungen, Atemwegs- sowie Hautkrankheiten profitieren hingegen vom Meeresklima und das Mittelgebirgsklima wirkt sich positiv in der Rehabilitation und bei rheumatischen Krankheiten aus.

Zu einer Klimakur gehören unter anderem das Sonnenbad, die Liegekur, das Luftbad und die Terrainkur.

### Kolon-Hydro-Therapie

### Kombucha

### Kräutersauna

Dank ihrer niedrigen Temperaturen (zwischen 60 und maximal 80 Grad) und der durch die Verdampfung von Kräuterextrakten freiwerdenden Wirkstoffe ist die Kräutersauna vor allem für all jene Menschen geeignet, die unter Erkrankungen der Atemwege leiden oder Probleme mit dem Kreislauf haben.

### Kraxenofen

Beim Kraxenofen handelt es sich um einen modernen Ofenbau nach dem Vorbild der traditionellen Holzkraxen mit denen in vergangener Zeit das Heu transportiert worden ist. Angelehnt an den Ofen sitzt der Patient in entspannter Haltung während hinter ihm die warmen Kräuterdämpfe aufsteigen. Durch die Erwärmung des Heus im Kraxenofen wird der heueigene heilende Wirkstoff Cumarin freigesetzt, welcher entspannend, beruhigend, entzündungs- und ödemhemmend wirkt.

## L

### Laconium

Beim Laconium handelt es sich um eine weitere Möglichkeit der langsamen Erwärmung des Körpers, welche als echte Alternative zur finnischen Sauna anzusehen ist. Der trockene Warmraum erwärmt sich mittels Strah-

lungswärme aus dem Boden, den Wänden und den Sitzbänken auf eine konstante Temperatur zwischen 55 und 60 Grad, bei der der Körper nach etwa 15 Minuten ins Schwitzen gerät. Mit ätherischen Ölen kann auch hier, wie in der Kräutersauna oder im Dampfbad, die heilende Wirkung der Wärme unterstützt werden.

### Levitiertes Wasser

„Leichtes Wasser“ wird mittels verschiedener Wasseraufbereitungsgeräte erzeugt und soll, nach dem Empfehlung seiner Befürworter, bekömmlicher und gesundheitsfördernder sein als normales Leitungswasser. Mittels eines Rotors wird das Wasser in einem solchen Gerät für einige Minuten aufgewirbelt, um sich danach in einem Fallrohr wieder zu senken. Dieser Vorgang soll das Wasser energetisieren und regenerieren. Wissenschaftlich lässt sich die Wirksamkeit des so genannten Heilwassers nicht nachweisen.

### Lichttherapie

Bereits aus der Antike gibt es Berichte über die Behandlung Erkrankter mit Sonnenlicht und die heilende Wirkung des Lichtes konnte mittlerweile wissenschaftlich bewiesen werden. Bei einer solchen Therapie wird Vollspektrum-Licht sehr hoher Lichtstärken verwendet und UV- und Infrarot-Anteile des Lichts herausgefiltert. Durch apparative Lichttherapie kann eine Lichtmenge verabreicht werden, wie sie in den Herbst- und Wintermonaten durch die natürliche Sonnenstrahlung nicht verfügbar ist. Hilfreich erweist sich dies vor allem bei Patienten mit saisonal abhängigen Depressionen, Schichtarbeit, Schlafstörungen sowie Störungen der „inneren Uhr“ im Allgemeinen. Eine reguläre Behandlung währt zwei Wochen, wobei die Wirkung des Lichtes hauptsächlich über die Netzhaut der Augen vermittelt wird.

### Lymphdrainage

Das Lymphgefäßsystem leistet im menschlichen Körper einen bedeutenden Beitrag zur Entsorgung von Gewebeflüssigkeit. Mittels der etwa 800 Lymphknoten wird die Lymphe, bevor sie in den Blutkreislauf eintritt, von Bakterien, Stoffwechselprodukten und Schadstoffen gereinigt. Die Lymphdrainage will den Körper bei dieser

Ausscheidungsarbeit unterstützen. Durch sanfte, kreisende Bewegungen und Ausstreichungen soll der Lymphabfluss gesteigert und der venöse Blutrückfluss verbessert werden. Stauungen der Gewebeflüssigkeit können verschiedene Ursachen haben, unter anderem kann es durch Venenschwäche, Entzündungen, Operationen, Bestrahlungen und Tumore zu Ödemen kommen. Durch das Streichen des Gewebes gelangt die aufgestaute Flüssigkeit zurück in den Blutkreislauf, und kann so wieder ausgeschieden werden. Die erste Phase der Lymphdrainage nimmt ca. einen Monat in Anspruch, wobei 1-2mal täglich Behandlungen durchgeführt werden sollten. Zur Erhaltung des Behandlungserfolgs sind 2-3mal wöchentliche weitere Behandlungen über einen längeren Zeitraum notwendig. Nicht geeignet ist die Lymphdrainage für Menschen mit Thrombosen, Herzerkrankungen und Krebserkrankungen der Lymphknoten.

## M

### Massage

Die Massage ist eine Therapieform der manuellen Therapie und dient der mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus, was auch die Psyche mit einschließt.

Viele Menschen empfinden gerade den Hautkontakt als besonders angenehm. Massagen bedeuten daher nicht nur Entspannung für verspannte oder schmerzhafte Körperstellen sondern sie sind darüber hinaus auch eine Wohltat für die Seele.

Die Klassische Massage behandelt in erster Linie schmerzhafte Muskelverspannungen und -verhärtungen. Auch Kopfschmerzen, Reizdarm oder Erschöpfungssyndrome sprechen auf verschiedene Massageformen gut an. Bei der Massage werden verschiedene manuelle Techniken angewandt, die unterschiedliche Wirkungen auf Haut, Unterhaut und Muskulatur durch unterschiedlich starke Berührungsreize haben. Streichende Bewegungen führen Lymphflüssigkeit in den venösen Blutfluss zurück (siehe Lymphdrainage), Kneten dehnt und entspannt Muskelfa-

sern, Reibung fördert die Durchblutung, Klopfen steigert neben der Durchblutung die Muskelspannung und die Vibrationstechnik lindert Schmerzen und entspannt. Die positiven Wirkungen der Massage stellen sich jedoch meist erst nach einer Reihe von Behandlungen ein. Neben der klassischen Massage haben sich in den verschiedenen Kulturräumen eine Vielzahl von weiteren Massagen entwickelt, nennenswert sind dabei vor allem : Aromamassage, Reflexzonen-Massage, Fußreflexzonenmassage, (manuelle) Lymphdrainage, Ölmassage, Thai-Massage, Tuina-Massage und Shiatsu.

## Meditation

Die ursprüngliche Bedeutung der Meditation bezog sich auf die religiöse Versenkung. In einem weiteren Sinne kann es sich dabei aber auch schlicht um die Versenkung in einen anderen Bewusstseinszustand handeln. Am weitesten zurückverfolgen lässt sich die Tradition der Meditation in Indien. Heutzutage wird die Meditation häufig auch als nichtreligiöse Methode zur Entspannung und zum Abbau von Stress eingesetzt, deren Ziel es ist, den ständigen Fluss von Gedanken zu unterbrechen und sich "in Stille" zu üben. Besonders wichtig bei einer Meditation ist die aufrechte Körperhaltung, damit die Atmung frei erfolgen kann. Vor allem die Ausatmung sollte lang und tief sein. Meditation erfordert Geduld und Disziplin. Untersuchungen haben ergeben, dass sich bei der Meditation im Gehirn die Alpha-Wellen, die normalerweise nur im Wachzustand auftreten, verstärken und gleichzeitig auch langsamere Theta- und Delta-Wellen auftauchen, die sonst nur im Tiefschlaf vorkommen. Der gesamte Stoffwechsel schaltet einen Gang zurück und der elektrische Hautwiderstand, der bei Angst und Stress zurückgeht, steigt wieder an. Gerade in einer Zeit der Hektik und des immer mehr steigenden Zeit- und Perfektionsdrucks kann die Meditation eine wirkungsvolle Methode zu sein, um sich einmal wieder auf sich selbst zu besinnen und die Zeit ein wenig anzuhalten, um der Entspannung als elementarem Teil unseres Lebens wieder mehr Raum zu geben und dem Körper und der Seele eine Pause, einen Moment des Atemholens, zu verschaffen.

## Medizinische Bäder

Im Rahmen der Balneotherapie spielen Bäder mit therapeutischem Anspruch eine wichtige Rolle. Besonders hervorzuheben sind dabei Bewegungsbäder als Muskel- und Kreislauftraining, Kohlensäurebäder zur Förderung der Durchblutung, Moor- und Schlamm-bäder bei entzündlichen Erkrankungen, Schwefelbäder bei Hauterkrankungen sowie Solebäder zur Linderung rheumatischer Erkrankungen und bei Hautausschlägen.

## Montignac-Methode

Die Montignac-Methode ist eine Ernährungsphilosophie beruhend auf der strikten Einhaltung der Trennung von eiweißhaltiger und kohlenhydratreicher Kost auf der Basis des glykämischen Index. Der Gedanke, der dieser Diät zu Grunde liegt, ist einfach: Da das Hormon Insulin, das der Körper für den Abbau des Zuckers benötigt, auch gleichzeitig den Fettabbau hemmt, wirkt sich weniger Zucker auch positiv auf den Fettabbau aus. Die daraus erwachsende Ernährung erweist sich jedoch als zu einseitig, die Gewichtsabnahme nicht als dauerhaft.

## Moorbäder

Moorbäder sind überall dort sinnvoll, wo Wärme als schmerzlindernd und heilend empfunden wird. Die langsame und lang anhaltende die tief in den Körper eindringt und zum Nachschwitzen führt, wirkt sich im Zusammenspiel mit dem durch den fast völlig fehlenden Wasserdruck begünstigten Stoffaustausch positiv auf entzündliche Erkrankungen aller Art aus.

## N

### Nachtkerzenöl

### Naturheilkunde

### Neuraltherapie

### Niederfrequenztherapie

### Nuad Tao

## O

### Odorium

### Ölmassagen

## Ölziehen

Bei der Ölziehen-Kur wird morgens ein Esslöffel natürliches Bio-Pflanzenöl (z.B. Sesamöl oder Sonnenblumenöl) in den Mund genommen und für ca. 10-15 Minuten von einer Seite zur anderen gezogen. Dabei soll das Öl alle Zahnzwischenräume erreichen, darf aber nicht heruntergeschluckt werden. Nach dem Ölziehen wird der Mund ausgespült und die Zähne werden gründlich geputzt. Die Kur des Ölziehens wird angewendet bei Erkrankungen und Beschwerden im Mundraum, wie Zahnfleischentzündungen oder Karies zu bekämpfen. Durch das Ölziehen wird der Mundraum entgiftet, Bakterien und andere Krankheitserreger beseitigt.

## P

### Peeling

### Physiotherapie

### Phytotherapie

### Pilates

Die Pilates-Methode wurde von dem deutschen Turner Joseph Hubert Pilates (1883–1967) entwickelt, um die Haltung zu verbessern. Pilates studierte dafür auch fernöstliche Techniken wie Yoga oder Zen und kombinierte diese mit eigenen Elementen. Dadurch entstand eine eigene Bewegungslehre, die auf den Prinzipien Muskelkontrolle, Konzentration und eine bestimmte Atemtechnik basiert. Besonders die Rumpfmuskulatur und der Beckenboden sollen durch Pilates gestärkt werden. Alle Bewegungen sollen dabei langsam und fließend ausgeführt werden, dadurch werden Muskeln und Gelenke geschont.

Heute wird Pilates in vielen Fitnessstudios und Wellnesseinrichtungen angeboten und hat sich als Trend gefestigt.

### Pizichil

### Prießnitz-Methode

## Q

### Qi

Mit Qi (oder auch Chi) bezeichnet man in der Traditionellen Chinesischen Medizin die universelle Lebensenergie, jene Energie die in allem ist, die alles

bewirkt und aus der heraus alles entsteht. So soll sie auch an den lebensdienlichen Funktionen eines jeden Organismus maßgeblich beteiligt sein. Die Arbeit mit dem Qi bedeutet eine harmonische Balance zwischen den beiden Kräften Ying und Yang herbeizuführen, so dass die Lebensenergie ungehindert fließen kann. Dabei unterscheidet die Traditionelle Chinesische Medizin verschiedene Bereiche des Qi. Dazu gehören unter anderem das Qi der Nahrungssensenz, jenes der Organe, das Qi der Umwelt, der Atmung, der Abwehr und einige andere mehr. Obwohl die Wirkung des Qi mit konventionell-wissenschaftlichen Methoden nicht nachgewiesen werden kann, ist die Vorstellung einer nicht materiellen Lebensenergie durchaus transparent und nachvollziehbar.

## Qi Gong

Beim Qi Gong handelt es sich um eine Reihe von Übungen die Lebensenergie betreffend, die sich auf Körper und Geist auswirken. Dabei verfolgen alle Übungen im Grunde ein Hauptziel: die Harmonisierung der Energie im Körper und deren gleichmäßigen Fluss. Mittels dieser Übungen werden die rivalisierenden Kräfte (siehe auch Ying&Yang) im Organismus ausgeglichen, so können Störungen des Energiehaushaltes ausgeglichen und Krankheiten vorgebeugt werden.

## R

### Rasul-Bad

### Reflexzonenmassage

### Reiki

Das japanische Wort „Reiki“ setzt sich zusammen aus „rei“ (Seele) und „ki“ (Lebensenergie). In dieser Wellness- und Behandlungsform geht es darum über die Hände des Behandelnden durch universelle Lebensenergie Wohlbefinden und Gesundheit zu spenden. So können, laut Reiki-Lehre, bereits bestehende Beschwerden gelindert und neuen vorgebeugt werden. Dabei wird die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte durch Handauflegen oder durch einige Zentimeter über dem Körper gehaltene Hände praktiziert. Reiki geht also weit über eine herkömmliche Wellness- oder Entspan-

nungsanwendung hinaus und wird ganz gezielt zur Linderung von seelischen oder körperlichen Beschwerden eingesetzt.

### Reizstrombehandlung

### Relaxarium

### Rolfing

### Rückenschule

### Römisches Bad

## S

### Salzgrotte

Durch Zufall entdeckte man im 19. Jahrhundert, dass Arbeiter in Salzbergwerken seltener an Erkrankungen der Atemwege litten. Daraus schloss man, dass das besondere Mikroklima in Salzgrotten diese positive Wirkung hervorruft. Aus dieser Erkenntnis entwickelte sich die „Halotherapie“, wie sie heute in Wellness- und Kurzentren angeboten wird. Dabei entspannen die Patienten in einer natürlichen oder künstlichen Salzgrotte und inhalieren die mit Salzen, Mineralien und Spurenelementen angereicherte Luft. Dadurch sollen vor allem Allergien und Atemwegserkrankungen gelindert, sowie das Immunsystem allgemein gestärkt werden. Wellness-Salzgrotten werden häufig aus Himalayasalz errichtet, dem eine besondere Wirksamkeit zugeschrieben wird.

### Sanarium

### Sauerstofftherapie

### Sauna

Gerade in der kalten Jahreszeit sind Sauna Urlaube sehr beliebt. Während draußen der Wind die Blätter von den Bäumen bläst oder sogar Schnee fällt, gibt es nichts Angenehmeres als in einer Saunahütte zu sitzen und sich aufzuwärmen.

Dabei ist Saunieren auch noch gesund: Saunieren stärkt das Immunsystem, verlangsamt die Hautalterung und die Durchblutung nimmt zu. Ein Sauna Urlaub ist also durchaus empfehlenswert, wenn Sie Erkältungen vorbeugen wollen und gesund und munter durch den Herbst und Winter gehen möchten!

Für den Sauna Urlaub bieten sich sowohl Wellnesshotels als auch Thermanlagen an.

### Schlammkur

Bei der Schlammkur kommt Fango bzw. Heilschlamm zum Einsatz. Die Schlammkur steigert die Durchblutung, beschleunigt den Stoffwechsel und sorgt für Muskelentspannung und Schmerzlinderung. Empfehlenswert ist sie entsprechend bei Rheuma, Arthrose oder Neurodermitis.

Während der Schlammkur wird Fango bzw. Heilschlamm oder Moor auf die Haut aufgetragen. Dies bewirkt eine Temperaturhöhung der äußeren Gewebeschichten. Um die Wärme optimal zu speichern, wird der Patient für 20 bis 40 Minuten in Folie oder Tücher gewickelt. Nach einer reinigenden Dusche werden die Muskeln bei der abschließenden Massage entspannt.

Schlammkuren finden häufig nach orthopädischen Operationen Anwendung und dienen dann der schnelleren Rehabilitation.

### Schrothkur

### Schröpfmassage

### Schüssler Salze

Der deutsche, homöopathische Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) entwickelte die nach ihm benannte Kur, welche auf der Theorie beruht, dass Krankheiten durch einen gestörten Mineralhaushalt der Körperzellen hervorgerufen werden. Dieser Störung könne, laut Schüßler, durch die Gabe von Mineralien in homöopathischen Dosen geheilt werden. Schüßlers „Biochemische Heilweise“ basiert auf 12 Salzen, mit denen die Patienten behandelt werden. Damit die Schüßler Salze von den Zellen aufgenommen werden können, müssen Sie laut Schüßler, „potenziert“ also stark verdünnt werden. Eine Kur mit Schüßler Salzen erfolgt heute hauptsächlich mit der Gabe von Tabletten, die im Mund zergehen sollen.

### Serailbad

### Shiatsu

Das japanische Wort „Shiatsu“ bedeutet Fingerdruck. Diese Behandlungsform kombiniert Massagetechniken mit energetischer Körperarbeit. Der

Behandelnde arbeitet rhythmisch mit seinen Händen und Ellbogen und setzt dabei sein Körpergewicht ein. Ziel einer Shiatsu ist es Beschwerden im Bewegungsapparat zu beseitigen und ein körperliches und geistiges Wohlfühl zu erzeugen. Es handelt sich also nicht um eine reine Entspannungsmassage, sondern um eine Form der Körpertherapie, die in auf den Traditionen östlicher Medizin basiert.

### Softpack

Softpack-Behandlungen wurden entwickelt um ein ganz besonderes Wellness-Erlebnis zu ermöglichen. Bei einer Softpack-Behandlung soll der Körper sich schwerelos und entspannt fühlen, während wohltuende Wirkstoffe optimal in die Haut einziehen können. Konkret wird zunächst Öl oder Creme in die Haut einmassiert. Anschließend legt man sich in eine mit Folie ausgekleidete Spezialwanne. Diese „Softpacks“ füllen sich mit warmem Wasser, wodurch die Folie sich sanft an den Körper anschmiegt und dieser schwerelos in der Wanne zu schweben scheint. Dabei entspannt sich die Muskulatur und durch die Wirkstoffe der Creme können optimal einwirken.

### Sole Kur

Sole bezeichnet man eine 1,5-6%ige Kochsalzlösung, also stark mit Salz angereichertes Wasser. Solebecken für eine entsprechend Kur finden sich in Erlebnisbädern und Wellnesseinrichtungen. Überschreitet der Salzgehalt eine gewisse Konzentration, erhält der Körper Auftrieb und man hat man das Gefühl im Wasser zu schweben. Diesen Effekt machen sich manche Solebäder zu eigen um ein besonderes Wellnesserlebnis – verbunden mit Unterwassermusik und Farbtherapie – zu ermöglichen. Die positive Wirkung von Sole auf die Haut ist sogar wissenschaftlich belegt, manche Hautkrankheiten lassen sich durch Sole-Kuren deutlich lindern. Das Baden in Sole sorgt allgemein für Entspannung und Wohlbefinden.

### Spa Urlaub

Der Begriff Spa bezeichnet Gesundheits- und Wellnesseinrichtungen. Generell wird unterschieden zwischen Heilbädern, Spa-Bereichen in Hotels, Spa Resorts mit großen Spa-Bereichen und Beauty Spas, die sich rein auf die

Schönheit spezialisiert haben. Unter Spa Urlaub versteht man entsprechend den mehrtägigen Aufenthalt in einer solchen Einrichtung.

Während eines Wellness- und Spa Urlaubes finden Urlauber Entspannung und Erholung in verschiedenen Bädern, Saunen, bei Massagen und Beautyanwendungen. Ein reiner Spa Urlaub hingegen dient meist therapeutischen Zwecken.

### Stangerbad

## T

### Tepidarium

Ein Tepidarium ist ein kreislaufschoener Warmraum, der als Übergangsraum bereits im römischen reich Teil der Badekultur gewesen ist. Bei einer Temperatur zwischen 37 und 39 Grad und einer mittleren Luftfeuchte von 40-60% ist das Tepidarium als Regenerationsraum anzusehen. Die von den Wänden und den beiheizten Liegen ausgehende Strahlungswärme sorgt für eine angenehme und langsame Erwärmung des Körpers. Zusätzliche Entspannung kann durch den Einsatz von verschiedenen Mineralen oder ätherischen Ölen erreicht werden.

### Thalasso

„Heilbehandlungen durch das Meer“ hatten bereits in der Medizin des alten Griechenlands eine große Bedeutung. Die heutige Thalasso- Therapie variiert methodisch sehr stark, je nach dem, ob der medizinische, der Beauty- oder der Wellness- Aspekt der Behandlungen in den Vordergrund gestellt wird. Nachdem das alte Wissen im Mitteleuropa des Mittelalters beinahe verloren ging, begann die Tradition der Bäderbehandlungen (siehe auch Balneologie) Mitte des 18. Jahrhunderts wieder aufzuleben. Viele Erkrankungen können mittels Thalasso- Therapie behandelt werden. Zu ihnen zählen unter anderem Stress, Erschöpfungszustände, Schwächen des Immunsystems, Herz-Kreislauf-Probleme, Durchblutungsstörungen, Rheuma, Venenerkrankungen, rheumatischen Leiden, Sportverletzungen, verschiedene Hautprobleme bis hin zu Darmerkrankungen, chronischer Verstopfung und Morbus Crohn. Indikatoren die gegen eine Thalasso-Behandlung sprechen sind: Jodunver-

träglichkeit, offene Wunden, Asthma, Depression, Tumoren oder Bluthochdruck.

### Thermalbad

Beim Thermalbad handelt es sich wiederum um einen Teil der Balneologie. Warmes Quellwasser, welches aus einer Tiefe von mehreren tausend Metern mit einer Temperatur von etwa 20 Grad entspringt, wurde bereits im Römischen Reich, dank seiner schmerzstillenden und entzündungshemmenden Wirkung geschätzt. Bei einem Thermalbad entspannt sich die Muskulatur und das Bindegewebe wird elastischer. Daher bieten sich auch physikalische Therapien in Thermalwasser an. Ob das Wasser für Trinkkuren oder Bäder (siehe auch Baden) verwendet wird, hängt ganz von seinem Mineralgehalt und dem Behandlungszweck ab. Je nach der Zusammensetzung des Wassers ergeben sich die Wirkungen. Einige Beispiele:

Eisenquellen

Blutbildende und Stoffwechselanregende Wirkung. Heilsam bei Blutarmut und Erschöpfung.

Kalziumsulfat

Harntreibende Wirkung. Heilsam bei Erkrankungen der Harnwege.

Jod

Stoffwechselanregende Wirkung.

Heilsam bei Arteriosklerose und Bluthochdruck.

Schwefel

Unterstützt die Bildung der Fermente und regt die Atmung an. Heilsam bei rheumatischen Erkrankungen sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

Personen mit Kreislaufproblemen sollten warme und heiße Bäder nur nach Rücksprache mit einem Arzt und unter Aufsicht nehmen.

Traditionelle Chinesische Medizin

### Trinkkur

Der Therapiebegleitende Einsatz von Trinkkuren hat durch erfolgreiche Forschungen im Bereich der Balneologie einen erneuten Aufschwung erfahren. In der Tat kommen verschiedenen Heilwassern wissenschaftlich erwiesene Heilwirkungen zu. Durch den korrekt dosierten Einsatz von Heilwassern kann die Medikamentengabe verringert und ein deutliche Besserung der Beschwerden erreicht werden.



Einige Beispiele:

Hydrogencarbonat

Heilwasser mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat erzielen bei chronischer Magenschleimhautentzündung sowie Sodbrennen Erfolge. Auch erhöhte Harnsäurewerte können mittels Hydrogencarbonathaltigem Wasser deutlich gesenkt werden.

Sulfat

Heilwasser mit einem hohen Sulfatanteil wirkt mild abführend und trägt so dazu bei die Darmtätigkeit sanft zu regulieren. Auch die abführende Wirkung von Wasser mit einem Sulfatanteil von mehr als 3000mg/l ist anerkannt.

Des Weiteren können sich Heilwasser mit einem erhöhten Gehalt an Calcium, Magnesium und Natrium positiv auf die Mineralstoffversorgung auswirken.

## V

### Vichy Dusche

Eine angenehme Kombination aus Dusche und Ganzkörpermassage, in der Regel mit Thermalwasser ausgeführt, die im Liegen genossen werden kann. Ein feiner Sprühregen aus Mikrodüsen wirkt entspannend und die Schwallgüsse massieren die Problemzonen des Körpers und können so zur Hautstraffung und zur Festigung des Bindegewebes beitragen.

### Vinotherapie

Traubenkernmehl, kaltgepresstes Traubenkernöl und Wein kurzum alle Erzeugnisse rund um die Traube sind uns mit ihren Wirkstoffen schon seit dem Mittelalter als Mittel der Schönheitspflege und Gesunderhaltung bekannt. Die Vinotherapie verbindet diese Naturkosmetik mit dem Genuss verschiedenster bekömmlicher Speisen auf der Basis der Produkte der Traube. Stressmindernd, erfrischend, vitaminreich und reich an essentiellen Fettsäuren sowie dem Antioxidanz Procyanidin eignen sich die Erzeugnisse aus der Weintraube sowohl zur innerlichen als auch zur äußerlichen Anwendung. Während der inneren Anwendung ein wissenschaftlich nachgewiesener Wirkungsgrad auf der Basis der in der Traube enthaltenen Polyphenole und den Antioxidantien zukommt, gibt es über den Erfolg einer äußeren Behandlung, keine wissenschaftlichen Belege.

## W

### Walking

Als Walking wird eine sportlichere Variante des Wanderns bezeichnet. Die bekannteste Art dieses Gelenkschonenden Ausdauersports ist das Nordic Walking, bei dem, in Anlehnung an die Technik des Skilanglaufs, mit Stöcken ein zusätzliches Training der Schulter- und Oberarmmuskulatur erreicht wird. Besonders wirksam ist das Walken für Menschen mit Rückenbeschwerden und Gewichtsproblemen. Es stärkt durch seine Durchblutungsfördernde Wirkung das Gefäßsystem und kann so helfen Arteriosklerose vorzubeugen.

### Wassertreten

Als Teil der Hydrotherapie basiert das Wassertreten auf den Erkenntnissen von Sebastian Kneipp (siehe auch Kneipp-Kur). Im Storchengang wird leitungskaltes Wasser durchschritten, dabei wird das jeweilige Bein immer vollkommen aus dem etwa bis zur Hälfte der Wade reichenden Wasser hinausgehoben und die Spitze des Fußes nach unten gebeugt. Es empfiehlt sich Wassertreten mit sich warm anfühlenden Füßen zu beginnen. Nach etwa 30 Sekunden tritt ein starkes Kältegefühl ein, woraufhin das Wasser verlassen werden sollte, bis sich die Füße wieder erwärmt haben. Der Vorgang sollte einige Male wiederholt werden. Wassertreten hat Durchblutungsfördernde, Kreislauf- und Stoffwechselanregende Wirkung und wirkt sich kräftigend auf die Venen aus und kann zur Stärkung der Abwehrkräfte beitragen.

### Wellness

Der Begriff Wellness umfasst in seiner Gesamtheit Gesundheit und Wohlbefinden. Und gelangte in der Mitte des 20. Jahrhunderts vor allem in den USA zu ständig wachsender Popularität. Die Umsetzung des ganzheitlichen Wellnesskonzeptes erfolgt auf der Basis gesundheitswissenschaftlicher Forschung. Das oberste Ziel besteht darin, Verhaltensweisen und Einstellungen, die sich als förderlich für die Gesundheit erwiesen haben, mittels der Unterstützung von geschulten Beratern und Therapeuten, so in das alltägliche Leben zu integrieren, dass sie dieses spürbar erleichtern und verbessern. Dabei bezieht sich das Wellnesskonzept

ursprünglich auf nahezu alle Lebensbereiche wie Bewegung, Ernährung, innere Einstellung und Entspannung. In der Folge kam es jedoch zu einer immer einseitiger Betrachtungsweise zugunsten der passiven Entspannung, so dass zuletzt, vor allem in Deutschland die ursprüngliche Begriffsbedeutung nahezu vollständig in den Hintergrund gedrängt wurde. Aktuell besteht jedoch ein Trend wieder zu einem gesamtheitlichen Begriffsverständnis zurückzukehren. Zur professionellen Methodik gehören neben der individuellen Exploration und Analyse von Ist- und Ziel-Zustand eine, auf den daraus resultierenden Ergebnissen aufbauende, individuelle Maßnahmenplanung, eine qualifizierte Prozessbegleitung sowie eine kontinuierliche Verlaufs- und Erfolgskontrolle.

## Y

### Ying&Yang

### Yoga

Yoga wird oft nur unter dem Aspekt der Bewegungslehre gesehen und so auch von vielen – zu Hause und im Urlaub – praktiziert. Eigentlich versteht man darunter aber die gesamte indische Philosophierichtung. Die Yoga-Lehre umfasst zahlreiche Techniken, darunter Meditation, Askese und auch die „Asanas“, die bei uns als Yoga-Übungen bekannt sind. Ursprünglich bezeichnete Yoga den spirituellen Weg zur Erleuchtung, mit der Zeit haben die körperlichen Übungen immer mehr an Bedeutung gewonnen. Yoga-Übungen sollen Körper und Seele in Einklang bringen. Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen, sowie Meditationsübungen sollen den Körper trainieren und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit bewirken. Um Überbelastung oder falsch ausgeführte Übungen zu vermeiden, sollten Anfänger Yoga nur unter Anleitung ausüben. Wer also im Urlaub einen Yoga-Kurs besucht, kann die Übungen zu Hause wiederholen.

## Z

### Zen-Meditation

### Zilgri

Ein weiteres Verfahren der Haltungskorrektur auf der Basis chiroprakti-

Z

scher Grundlagen. Es handelt sich hierbei um eine Körpertherapie nach dem Prinzip der gegenüberliegenden Seite, bei der durch Selbsttests die schmerzhaften Bewegungen herausgefunden, und durch heilende Bewegungen in die entgegengesetzte Richtung korrigiert werden. Begleitende Atemübungen sollen, ähnlich wie beim Yoga, die Wirkung der Bewegungstherapie unterstützen.