

Wellness & Beauty Ratgeber



Impressum

© Zarenga GmbH, Bonn 2015

Zarenga GmbH, Pfaffenweg 15, 53227 Bonn

Alle Rechte sind vorbehalten.

Dieses Buch, einschließlich seiner einzelnen Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des gültigen Urheberrechts ist nicht zulässig und ohne die Zustimmung des Verlags strafbar. Dies gilt insbesondere im Hinblick auf Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen sowie die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fotos: siehe Bildnachweis – Quelle: Fotolia

Rechtlicher Hinweis: Wir übernehmen für die Inhalte des E-Books keinerlei Haftung. Das Angebot ist vollkommen kostenlos, jedoch erfolgt die Verwendung vollständig auf eigene Gefahr hin. Wir ersetzen keine Rechtsberatung. Die Informationen, Beispiele, Studien oder Muster müssen im Zweifelsfall anwaltlich geprüft werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Wellness	4
Medical Wellness	5
Physio Wellness	8
Ernährung	9
Bewegung	12
Entspannung	13
Bewusster Umgang mit Genussmittel	14
Beauty	14
Typenberatung	15
Anwendungen	16
Haare	18
Wahre Schönheit kommt von innen	23
Zusammenfassung	24

Vorwort

Jeder spricht heute von Wellness, wobei die Mehrzahl der Menschen Wellness mit Entspannung gleichstellen. Wellness kommt aus dem englischen Sprachschatz und bedeutet, frei übersetzt Wohlbefinden. Sir A. Johnson verwendete für seine Übersetzung "wealnesse", was mit "guter Gesundheit" im Oxford Englisch Dictionary übersetzt wird. Wellness ist kein rechtlich geschützter Begriff, jedoch ein äußerst beliebtes Wort in der Werbung. Im Grunde kann Wellness alle Produkte beschreiben, denen eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben werden.

In der Regel bedeutet Wellness, nach dem Verständnis vom Wellness-Pionier Donald B. Ardell, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Zum Erreichen von beiden Dingen ist die Selbstverantwortung jedes Einzelnen in Bezug auf Ernährung, Fitness, Umweltsensibilität und Stressmanagement notwendig. Nur wer sich hier selbst in die Verantwortung nimmt, erreicht die Harmonie von Körper, Seele und Geist und begreift den Begriff Wellness.

Wellness ist ein nicht rechtlich geschützter Begriff, dennoch sind sich Experten einig, dass Wellness hauptsächlich aus sechs Bereichen besteht:

1. harmonisches Privatleben
2. körperlicher Fitness
3. geistige Beweglichkeit
4. Einklang mit der Natur
5. Positive Einstellung zur Arbeit
6. Seelische Belastbarkeit.

Mit dieser Aufstellung bezeichnet man Wellness als gesundheitliche Prävention. Die meisten Menschen verstehen unter Wellness allerdings die Unterbringung in "Wellness-Hotels", die über einen Spa-Bereich verfügen und Beauty mit anbieten. Dabei ist Wellness eine Lebenseinstellung und nicht nur ein Trend. Mit dieser Lebenseinstellung sollen Körper und Seele genährt werden, damit beide Kräfte sammeln können. Man darf sich bei der Wellness-Lebenseinstellung gerne verwöhnen lassen, um seine Batterien wieder aufzuladen. Nicht vergessen sollte man die schönen Dinge, die das Leben bietet.

Daneben gibt es die Medical Wellness, die gesundheitswissenschaftliche Maßnahmen beinhalten, welche den Menschen auf Weg zur Verbesserung seiner Lebensqualität begleiten. Sie sind auch Begleiter für das persönliche Gesundheitsempfinden. Auch Medical Wellness ist keine Behandlung durch Ärzte, sondern soll den Menschen zu einer eigenverantwortlichen Förderung seiner Gesundheit und Prävention, in Verbindung mit Motivation zu einem Lebensstil führen, der gesundheitsbewusst ist.

Ein weiteres Gebiet aus dem Bereich Wellness ist die Physio Wellness, die sich an die Personen wendet, deren Bedürfnisse die Schulmedizin nicht decken kann.

Fakt ist, Wellness mit seinen Anwendungen wird immer beliebter. Es entsteht der Eindruck, dass mit Wellness ein weiteres Gesundheitssystem heranwächst, das den Bereich der Naturmedizin ergänzen kann.

Wellness

Wellness ist mehr als nur Entspannung, Massagen und andere Anwendungen. Der Begriff steht für das bewusste Empfinden und Erleben von Stimmlichkeiten nicht nur für den Körper, sondern auch für Geist und Seele. Nach Meinung des Wellness-Pioniers Dr. Don Ardell ist Wellness der Leitfaden für eine bessere Lebensqualität und einem disziplinierten Lebensstil.

Unter Wellness wird meist der Aufenthalt in Hotels verstanden, in denen es einen Spa-Bereich gibt, in dem der Gast Swimming-Pool oder / und Whirlpool zur Verfügung hat. Daneben bieten die Hotels verschiedene Anwendungen, wie beispielsweise Massagen, Ayurveda, Saunieren, Gymnastik und anderes an. Das alles steigert natürlich auch das körperliche und geistige Wohlbefinden, ist aber nur ein kleiner Teil von dem, was Experten unter Wellness verstehen.

Heute gehört eine bewusste Ernährung ebenso in den Wellness-Bereich wie Bewegung und Entspannung sowie der bewusste Umgang mit der Natur. Meist sind diese Dinge im Bereich Medical Wellness integriert.

Anwendungen

Massagen gewähren dem Körper eine Auszeit vom Alltag. Angeboten werden viele verschiedene Massagen, wie beispielsweise Ganzkörper- und Rückenmassage, Fuß- und Sportmassage sowie Massagen mit Aroma-Ölen. Daneben gibt es Massagen im Gesicht und auf der Kopfhaut, die für den Gast sehr angenehm sind. Nicht fehlen darf in einem Wellness-Hotel Massagen aus der chinesischen und japanischen Heilkunde wie die Tui Na Massage oder Zen Shiatsu.

Eine besondere Massage ist die, bei der Klangschalen verwendet werden. Durch die harmonischen Klänge der Schalen kann sich der Körper tief entspannen, während ein professioneller Masseur ihn massiert. Um Blockaden des Energiekreislaufs im Körper zu lösen, eignet sich eine energetische Spannungsausgleichsmassage. In der Regel sind Masseurinnen und Masseur, die in Wellness-Hotels ihren Dienst verrichten, professionell geschult. Es gibt noch viele weitere Behandlungen, welche sich durch Massagen dem Wohlbefinden des Körpers widmen.

Mit Peelings werden die oberflächlich liegenden Hautschichten entfernt. Damit kann die Haut freier atmen und der Körper fühlt sich wohl. Es gibt verschiedene Peelings, die diesen Zweck erfüllen, wie beispielsweise das Meersalz-Körperpeeling oder eine Spezialbehandlung mit Vitaminen. Den Wohlfühleffekt haben auch Körperpackungen mit Heilkreide, Algen oder Meersalz.

In gut geführten Wellness-Hotels ist das Personal bestrebt, alles Erdenkliche zu tun, damit sich der Gast wohlfühlt. Viele Hotels verfügen über einen Spa-Bereich, das in der Regel mit einem Heilbad gleichzusetzen ist. In Deutschland gibt es Heilbäder; bei diesen Ortschaften steht vor dem Ortsnamen "Bad", was Kur- oder Heilbad bedeuten kann. Unter Spa-Bereiche in Hotels fallen Schwimmbäder, Wasserbecken mit kaltem und warmem Wasser, Saunas sowie Zonen für Entspannung und Fitness. Auch sind in diesem Bereich meist die Kabinen für Massagen untergebracht.

Medical Wellness

Der Begriff Medical Wellness entstammt ebenfalls dem englischen Sprachschatz, hat sich jedoch in der deutschen Sprache "integriert". Des Weiteren hat Medical Wellness ebenso im Rahmen von Berufsausbildungen größere Bedeutung gewonnen wie auch an einigen Hochschulen, die einen Studiengang "Integrative Gesundheitsförderung" anbieten, in dem Medical Wellness ein Thema ist.

Medical Wellness sehen Experten als eine Vertiefung von Wellness an, wobei die Abgrenzung beider Wellness-Bereiche nicht einfach ist. Als Vertiefung deshalb, weil sie Medical Wellness als wissenschaftlich begleitende Gesundheitsmaßnahmen sehen, die eine nachhaltige Verbesserung des subjektiven Empfindens der Gesundheit sowie der Lebensqualität sehen. Beides kommt durch eigenverantwortlicher Vorbeugung, Motivation und Förderung der Gesundheit zustande. Diese Maßnahmen führen gemeinsam zu einer gesundheitsbewussten Lebensart und damit zu einer besseren Lebensqualität.