



Wellness und Beauty

Neben körperlicher Fitness ist das Wohlbefinden, also die "Wellness", ein Zeichen der Erholungsfähigkeit des Menschen, seiner Lebensbalance. Die naturgemäßen Methoden der Gesundheits- und Körperpflege unterstützen die innere Ausgeglichenheit, verbessern das Aussehen und stärken die Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen. ¹ Das Schönheitsideal, publiziert in zahlreichen Zeitschriften, in Film und Fernsehen, wird einerseits zunehmend über plastische Chirurgie erreicht (1990: 109000 Eingriffe, 2002: 660000 Eingriffe, davon 22,7 % im Gesicht, 24,3 % an der Brust, 21,2 % am restlichen Körperstamm und 31,8 % an den Extremitäten, einschl. Hand). ² Andererseits bildete sich ein verstärkter Trend zu sanfteren Therapien, vor allem bei Frauen, in den letzten Jahren heraus. 74 % der Frauen verwenden Naturheilmittel. Die Zahl der 50jährigen, die natürlichen Arzneien vertrauen, ist in den vergangenen 25 Jahren um etwa 50 % gestiegen. ³ Folgende Therapien finden dabei vorrangig Anwendung:

- **Phytotherapie:** "Behandlung mit Pflanzen", gereinigte qualitätsgeprüfte und standardisierte Pflanzenextrakte mit definierten Anwendungen
- **Homöopathie:** homöopathische Mittel aus Pflanzen, Mineralstoffen und tierischen Substanzen hergestellt und verdünnt; je höher die Verdünnung (Potenz), desto stärker die Mittel
- **Osteopathie:** Körper als mechanisches Zusammenspiel aus Knochenapparat, Muskeln, Bindegewebe und inneren Organen; gezielte manuelle Techniken sollen den Körper helfen, das Ungleichgewicht in der Körperfunktion (ausgelöst durch Haltungsfehler, Bewegungsblockaden u. Schonhaltung) wieder auszugleichen
- **Traditionelle chinesische Medizin:** harmonische Balance zwischen Yin und Yang angestrebt; TCM-Ärzte wenden Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Tuina-Massagen, Akupressur und Ernährungsberatungen an
- **Akupunktur:** Feine Metallnadeln in genau festgelegten Punkten sollen Lebensenergie Qi aktivieren oder umleiten; bewährte Einsatzgebiete: Migräne, Kopfschmerz, Zyklusstörungen
- **Aromatherapie:** positiv Beeinflussung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens durch Gerüche
- **Hydrotherapie:** Nutzung von Wasserreize, um z.B. das Immunsystem zu stärken, Kreislauf und Blutdruck zu stabilisieren, die Hautdurchblutung anzuregen oder die Blutgefäße zu trainieren ⁴

Eine besondere Form der Hydrotherapie, die aber als Komplextherapie angelegt ist, wurde von Kneipp entwickelt. Ziel dieser **Ganzheitstherapie** ist es, Körper, Geist und Seele in Einheit gesund zu erhalten, mittels folgender 5 Säulen:

- Wasser (Waschungen, Bäder, Güsse und Wickel)
- Ernährung (viel frisches Obst, Gemüse - Rohkost, Salat, Milch- und Vollkornprodukte)
- Bewegung (Wechselspiel von Bewegung und Ruhe)
- Heilpflanzen (Tees, Tinkturen, Salben und Kompressen auf Pflanzenbasis, Bade- und Inhalationszusätze steigern den Effekt der Wasseranwendungen)
- Ordnungstherapie (Lebensweise an den vorgegebenen natürlichen Rhythmus - Tag/Nacht, Sommer/Winter anpassen) ⁵

Daneben wird Schönheit auch über die vier Elemente - Wasser, Erde, Luft, Feuer - erreicht. ⁶

- **Wasser** glättet die Haut (i.d.R. 20 - 30 % in der Haut). Bei zu wenig Feuchtigkeit in der Haut kann sie ihre Schutzfunktion gegen äußere Einflüsse nicht erfüllen. Bereits oben angeführt wurden die Hydrotherapie und die Kneipp-Therapie, die Wasserreize ausnutzen und Wassermangel kompensieren helfen. Ergänzend wirken Algenextrakte, Thermalwasser und Thalasso-Therapie (UV-Strahlung, salzige Gischt, raues Meeresklima)
- **Erde** entsorgt überschüssigen Talg, Horn, Schüppchen und Schmutzpartikel, bringt Mineralstoffe und Spurenelemente in die Haut ein. Erde ist ein "gründlicher, aber schonender Saubermacher"
- Frische **Luft** durchblutet die Haut stärker und
- **Feuer** kann mittels Thermo-Effekt erzielt werden, denn heißer Wasserdampf öffnet die Poren.
"Die Haut wird aufnahmefähiger. Die Wirk- und Pflegestoffe können schneller einziehen und ihren Effekt auf der Haut besser entfalten. Feuchte Wärme begünstigt nicht nur die Wirkung von Kosmetika. Sie verstärkt auch den Effekt von Haarkuren und macht Kräuterbäder und entspannende Massagen zu einem wohltuenden Erlebnis." ⁷

Separat oder zur Ergänzung der Therapien können **Gesichts-, Körper- und Fußmassagen** von großer Bedeutung sein:

entspannend und beruhigend mit Rose, Kamille, Fichtennadel, Lavendel
anregend und belebend mit Lorbeer, Rosmarin, Eukalyptus, Kampfer, Thymian
stimmungsaufhellend mit Jasmin, Vanille und Zitrusdüften wie Bergamotte, Orange, Grapefruit, Zitrone, Mandarine, Pomeranze und Lemongras ⁸

Tees, zubereitet als Aufguss, durch Abkochen oder als Kaltauszug, können ebenfalls zur inneren Schönheit beitragen.

Zum schönen Aussehen gehört eine schlanke Figur, jedoch wird unter dem Gesundheitsaspekt die Normalgewichtigkeit verstanden, also nicht ein abgehungerter, ausgezehrter Körper. Einseitige Diäten und ein übertriebener Schlankeitswunsch können bei Frauen das Risiko einer Osteoporose erhöhen.

Bei Übergewichtigkeit gilt es sanft und gesund abzunehmen. Regelmäßige Essrhythmen helfen, damit man sich den ganzen Tag wohl fühlt, ohne dass einem der Heißhunger plagt oder sich drückendes Völlegefühl einstellt. Wichtig ist, nach jeder Mahlzeit Esspausen einzuhalten. Eine der zahlreich angebotenen Rezepte zum Abnehmen ist die Trennkost-Diät, die dem Körper Arbeit abnimmt, die Verdauung erleichtert und den Organismus in einem gesunden Gleichgewicht hält. Es wird nicht weniger gegessen, sondern einfach nur anders. Die großen Portionen an Obst, Salat, Gemüse und Rohkost versorgen den Körper mit genügend Fettverbrennern, die den Fettstoffwechsel ankurbeln und so die Pfunde purzeln lassen.

"Der moderate Verzehr von Fett zusammen mit einem weitgehenden Verzicht auf Kohlenhydrate führt nach Ansicht von Ernährungswissenschaftlern bei einer Diät am schnellsten zur Gewichtsabnahme. ... Reine Kohlenhydrat-Diäten, die auf Fett verzichten, bringen zwar langsameren, dafür aber dauerhaften Erfolg. Nach einem Jahr führen beide Diäten zu etwa gleichen Resultaten. Der Jojo-Effekt, die Zunahme nach Ende der Diät, lasse sich nur mit ausgewogener Ernährung vermeiden. In Deutschland sind drei von fünf Männern und jede vierte Frau übergewichtig; jeder dritte Deutsche müsste aus medizinischen Gründen abnehmen." ⁹

Kleingarten als "Beautyfarm" liefert Kosmetika für die innere und äußere Anwendung.

Während bisher das Schönheitsideal vorwiegend die Frau im Visier hatte, steigt bei der jungen männlichen Generation zunehmend das Interesse. Wellnessangebote und -schulungen z. B. im Vereinshaus könnten zur Mitgliederwerbung genutzt werden.

Text: Prof. Dr. Gerlinde Krause

1 Deutscher Tourismusverband e.V., Deutscher Heilbäderverband e.V.: Begriffsbestimmungen - Qualitätsstandards für die Prädikatisierung von Kurorten, Erholungsorten und Heilbrunnen vom 13. Oktober 1998.- Gütersloh: Flöttmann, 1999.- S. 20

2 Plastische Chirurgie im Aufwind.- In: Apotheken Umschau, Juni 2004, Heft A.- S. 9

3 Der richtige Schutz für ihre Haut.- In: Apotheken Umschau, Mai 2004, Heft A.- S. 37 und Wie gesund ist Ihre Haut.- In: Apotheken Umschau, Okt. 1998 B.- S. 66

4 Sanfte Medizin für Frauen.- In: Apotheken Umschau, Febr. 2000.- S. 10-16

5 Die 5 Säulen der Kneippschen Lehre.- In: Apotheken Umschau, Sept. 2000, Heft B S. 22-25

6 Vier Elemente für die Schönheit.- In: Apotheken Umschau, Dez. 2000, Heft A.- S. 62/63

7 Pflege mit Thermo-Effekt.- In: Apotheken Umschau, Jan. 1999, Heft A.- S. 56/57

8 Reibungsloses Vergnügen - Massage.- In: Apotheken Umschau, Jan. 2004, Heft A S. 72

9 Ein bisschen Fett darf sein.- In: Thüringer Allgemeine vom 24.9.2004.- S. 1