

## Für jeden ist Wellness anders oder der Versuch einer Erklärung

Jeder verbindet mit Wellness etwas anderes. Für den einen bedeutet es alles rund um Schönheit, der andere assoziiert den Aspekt der Fitness und wieder andere denken an Erholung und Entspannung, welche mit Hilfe verschiedenster Anwendungen erreicht werden können. Sie alle haben Recht. Wellness ist im weitesten Sinne die Bezeichnung für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Wellness wird demnach durch gesunde und schmackhafte Ernährung sowie Sport und Körperpflege, aber auch durch die Bewältigung von Stress oder Aggressivität erzielt. Ende der fünfziger Jahre wurde der Begriff Wellness geboren. Zu dieser Zeit entwickelte der amerikanische Arzt H. L. Dunn den Wellness-Gedanken, hinter dem die ganzheitliche Betrachtung des Menschen steht. Wellness setzt sich aus den englischen Worten „well-being“ und „fitness“ zusammen und zeigt deutlich die

Kombination aus Wohlfühlen und guter körperlicher Verfassung. Der Begriff Wellness ist zwar nicht geschützt, doch hat die Europäische Wellness-Union mit dem so genannten „Wellness-Barometer“ die wichtigsten Eckpunkte vorgegeben.

### Von Fitness bis Feng Shui

So individuell jeder einzelne Mensch ist, so einzigartig sind auch seine Bedürfnisse und Wünsche in Sachen Wellness. Wir haben uns für Sie umgesehen, wo Sie bei uns im Rhein-Kreis Neuss auf Wellness-Angebote stoßen und was Sie dort erwartet. Welche Art davon Ihre Vorstellung genau trifft, müssen Sie aber selbst herausfinden. Vielleicht probieren Sie auch mehrere Wellness-Varianten hintereinander aus, die kalte und ungemütliche Jahreszeit hat ja schließlich erst begonnen!

Haben Sie schon einmal von Kick-Power gehört? Bei die-

sem trendigen Fitnessmix verschmelzen Elemente aus dem Aerobic mit solchen der asiatischen Kampfkunst. Das schnelle Training wird vor allem mit Techno-Rhythmen durchgeführt und besteht aus dem Muskelaufwärmprogramm, einer Choreografie fließender Bewegungsabläufe aus dem Kampfsport und einigen Dehnungsübungen. Fragen Sie doch einfach einmal in Ihrem Fitness-Studio nach Kick-Power! Danach sind Sie vielleicht reif für eine Sauna. Wenn Sie die Hitze der herkömmlichen Einrichtungen nicht so gut verkraften können oder Ihr Arzt Ihnen davon abgeraten hat, möchten wir Ihnen die Biosauna empfehlen. Sie ist die „Light-Version“ des finnischen Klassikers und hat hautpflegende wie auch gesundheitsfördernde Wirkung. Die Raumtemperatur liegt hier nur bei ungefähr 55 Grad, die Luftfeuchtigkeit kann bis zu 60 Prozent betragen. Wie bei der heißeren Sauna wird in zwei bis drei Durchgängen von acht bis zwölf Minuten geschwitzt. Dazwischen kühlt man sich im Freien oder im Wasser kurz ab. Eine weitere Anwendung, die Sie im Algarve-Bad in Kaarst finden,

ist die Infrarot-Tiefenwärme. Sie sorgt durch ihre Tiefenwirkung für eine verstärkte Sauerstoffaufnahme der Zellen, für eine bessere Durchblutung und den Abtransport gespeicherter Fettsäuren. Die Infrarot-Tiefenwärme wird gerne bei Allergien, Rheuma, Kreislauf- und Gelenksbeschwerden und sogar zur Gewichtsreduzierung eingesetzt.

### Wellness-Urlaub im Hotel um die Ecke

Während die Sauna oder das Fitnessstudio um die Ecke schon länger zum Wellness-Nachmittag einladen, werben zunehmend mehr Hotels um die Gunst des gestressten Menschen. Angesprochen sind dabei nicht nur die Übernachtungsgäste. So bietet beispielsweise das Holiday Inn Düsseldorf/Kaarst eine Wellness-Landschaft bestehend aus Sauna, Solarium, Schwimm- und Dampfbad. Und das hat sich sogar ausgezeichnet: Bei der Wahl zum beliebtesten Hotel in Deutschland im Mitsubishi Hotelführer 2002 hat das Kaarster Hotel in der Vier-Sterne-Kategorie einen 4. Platz erreicht. Aufgerufen waren





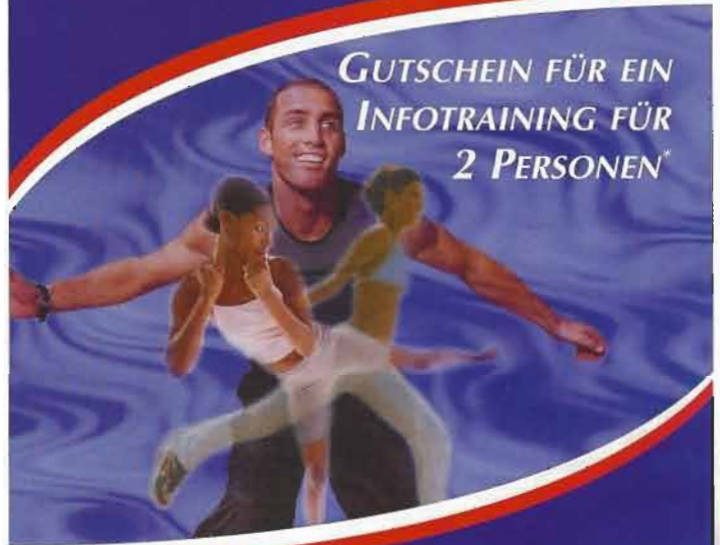
bei dieser Wahl übrigens keine Hotelfachleute oder -direktoren, sondern die Gäste selbst. Das Dorint-Hotel in Neuss bietet darüber hinaus sogar ganze Beauty-Anwendungen, von Gesichtspeeling über Massagen bis hin zu einer Packung, Solarium- und Saunabesuch inklusive. In der Nachbarschaft des Rhein-Kreises hat uns das Gut Höhe in Mettmann sehr gut gefallen. Das Haus bietet neben den „Standards“ Whirlpool, Römischer Dampfbad und Sauna eine komplette Beautyfarm und ist sogar behindertengerecht eingerichtet. Ob Auszeit für einen Tag, ein Wochenende oder eine ganze Woche: Erholung pur bieten Behandlungen wie „Ein Tag wie am Meer“ oder der „Vital-Tag für Sie und Ihn“. Darin sind dann beispielsweise Gesichtsbehandlungen, Entspannungsgymnastik und mehr enthalten.

### Wellness in den eigenen vier Wänden

Ungebrochener Trend neben dem Wellness-Hotelaufenthalt in Nah oder Fern ist der Erholungsurlaub im eigenen Haus. Ob ein Wochenende in den eigenen vier Wänden

oder regelmäßige Pflege des eigenen „Ich's“, Fitnessbetriebe der ganz eigenen Art sprießen wie Pilze aus dem Boden. So existiert seit zwei Jahren in Dormagen „Wellity“ in der Rathaus Galerie. Dort, wo noch vor gar nicht so langer Zeit nur auf Fitness und Schweiß gesetzt wurde, richtet sich nun alles nach Ihrem Wohlbefinden. In dem Tages-Wellness-Institut können Sie einfach einmal für ein paar Stunden die Seele baumeln und den Körper bei Einzelanwendungen oder einem ganzen Beauty- oder Wellness-Day erholen lassen. Noch mehr Tipps für Ihr persönliches Wellness-Wochenende zu Hause finden Sie in dem Buch „Wellness-Weekends“, erschienen im Rowohlt Taschenbuch Verlag für 12,90 Euro. Darin finden Sie auch viele Ideen, wie Sie sich ohne Wellness-Studios und mit wenig Geld verwöhnen lassen und gut fühlen können. ■

**FIT MIT DEUTSCHLANDS NR. 1!  
JETZT AUCH IN NEUSS!**



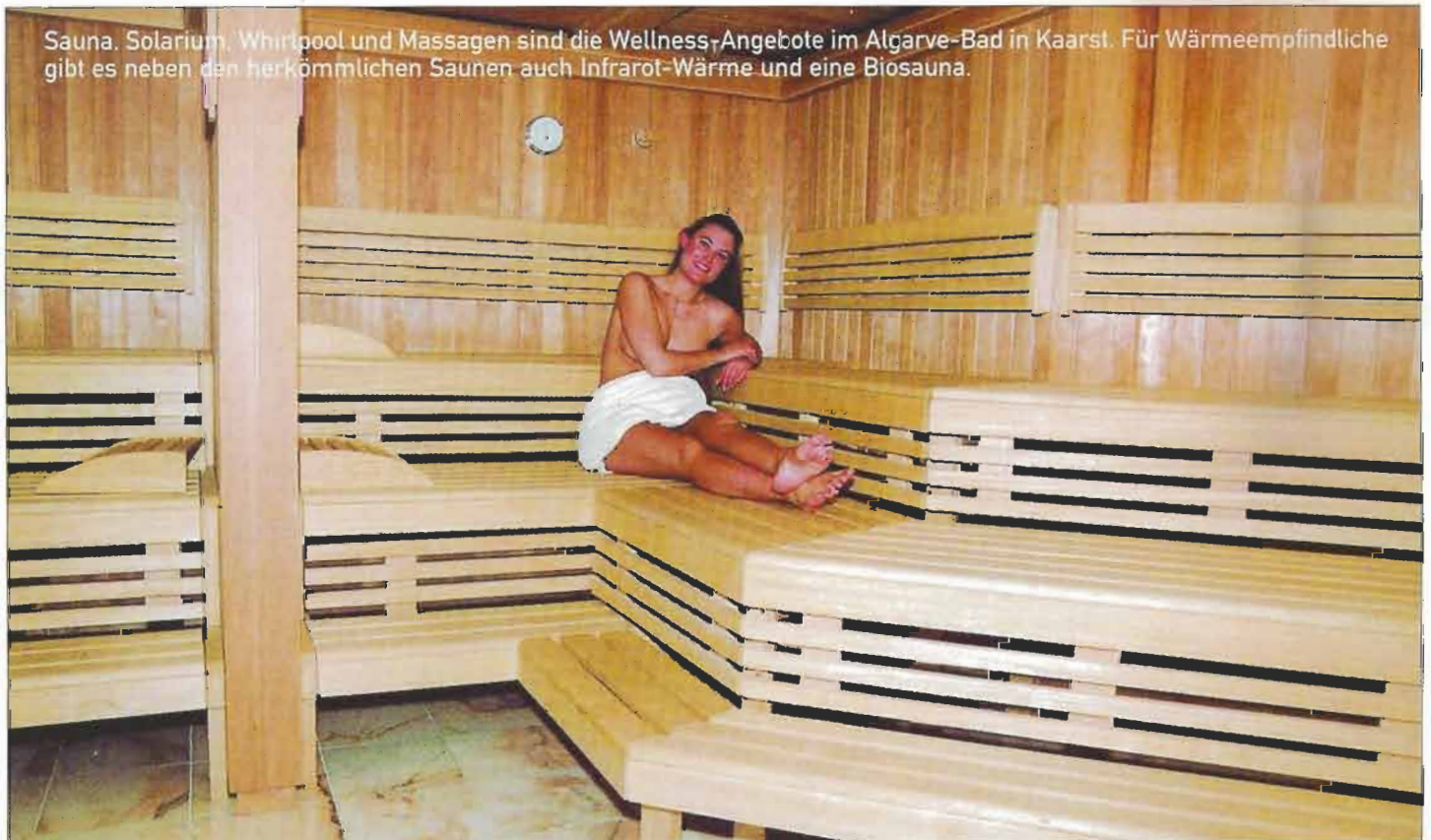
**GUTSCHEIN FÜR EIN  
INFOTRAINING FÜR  
2 PERSONEN\***

\* Gültig bis Ende Oktober 2003.  
Bringen Sie bitte diese Anzeige als Gutschein mit in den Club.

Parkhaus Rheintor • Batteriestr./Rheinstr.  
© 0 2131/38 63 70  
[www.fitcom.de](http://www.fitcom.de)

**FITNESS  
COMPANY**

Sauna, Solarium, Whirlpool und Massagen sind die Wellness-Angebote im Algarve-Bad in Kaarst. Für Wärmeempfindliche gibt es neben den herkömmlichen Saunen auch Infrarot-Wärme und eine Biosauna.





# Wellness-Lexikon

## Akupressur:

Im Gegensatz zur Nadelbehandlung bei der Akupunktur werden hier nur mit sanften Druck- und Massagebewegungen entsprechend den Lehren fernöstlicher Medizin die Lebensenergien stimuliert und aktiviert.

## Bewegungstherapie:

Gezielte und exakt dosierte Bewegungsformen, die auf den Trainingszustand beziehungsweise die Erkrankung zugeschnitten sind, um Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren.

## Callanetics:

Sanfte, behutsame Bewegungen, die häufig wiederholt werden und auch für Nichttrainierte geeignet sind. Dabei wird vor allem die Tiefenmuskulatur bearbeitet. Dadurch wird das Gewebe gefestigt, die Haut gestrafft und Fett abgebaut.

## Dampfbäder:

Schwitzbad durch Wasserdampf bei einer Temperatur von 37 bis 60 Grad. Dabei gibt es Varianten wie Teildampfbäder, Volldampfbäder, russisches, türkisches, russisch-römisches, finnisches und irisch-römisches Bad.

## Eisgrotte:

Eine Kältekammer mit Eisdusche, extrakalten Nebeln oder Regengüssen. Auch eine Abreibung mit frischem Crushed Ice ist möglich. Die Frostbehandlung schließt die Poren der Haut und kurbelt die Durchblutung an. Optimale Erfrischung für Körper und Geist.

## Fango:

Fango sind Anwendungen aus heißem Mineralschlamm. Sie werden als Packungen, Umschläge oder Bäder verabreicht und zur Behandlung von Entzündungen, Gelenk- und Nervenerkrankungen eingesetzt.

## Gesichtsbehandlung:

Zur klassischen Gesichtsbehandlung gehört eine Hautdiagnose, Tiefenreinigung, Peeling, Pflege, Wimpern- und Brauenfärben, Augen-

brauenkorrektur, Maske oder Packung, Massage zur Durchblutungsförderung, Ampullen, Gesichtsmodellage und Augenkompressen können ergänzend angewandt werden.

## Hautanalyse:

Wichtig für die richtige Behandlung ist die ausführliche Untersuchung des Ist-Zustandes der Haut. Dazu gehört auch ein ausführliches Gespräch über die eigenen Pflege-, Ernährungs- und Schlafgewohnheiten sowie Allergierisiken. Nach dieser Analyse wird der Behandlungsplan festgelegt.

## Imagination:

Eine Entspannungstechnik, bei der man sich schöne und entspannende Bilder und Szenen mit allen Sinnen vorstellt.

## Jonithérapie:

Diese Behandlung an Gesäß, Bauch und Oberschenkeln erfolgt mit einem Laserapparat. Dieses kleine Muskeltraining kann beim ersten Mal zu leichtem Muskelkater führen.

## Kohlensäure-Bad:

Das aus Quellen sprudelnde kohlensäurehaltige Wasser erfrischt und belebt den ganzen Körper. Es verbessert das Hautbild, fördert die Durchblutung, hat eine stabilisierende Wirkung auf das Herz und den Kreislauf und beruhigt auch das Nervensystem.

## Lymphdrainage:

Die Lymphdrainage soll das körperliche Lymphsystem aktivieren. Die Lymphe ist Träger des gesamten Abwehrsystems des Organismus. Zu empfehlen ist die Lymphdrainage bei Ödemen, schweren Beinen, nach Operationen und Unfällen und bei nervlich bedingten Störungen. Gesichtslymphdrainagen dienen vor allem der Faltenvorbeugung.

## Medizinische Bäder:

Bäder mit Medikamentenzusatz. Es wird unterschieden zwischen Teit- und Vollbädern und zwischen natürlichen Bädern aus Heilquellen und künstlichen Bädern, denen

medizinisch wirksame Mittel beigemischt werden.

## Neuraltherapie:

Krankheiten und Schmerzen werden dabei mit Injektionen von Lokalanästhetika behandelt. Dabei soll auch der Schmerzursache auf den Grund gegangen werden.

## Ozoneigenbluttherapie:

Die Ozoneigenbluttherapie hilft bei Durchblutungsstörungen, Virusinfektionen, dient zur Behandlung von chronischen Krankheiten und auch zur Nachbehandlung nach Operationen. Dabei wird ein Sauerstoff-Ozon-Gemisch aus bis zu fünf Prozent Ozon und medizinisch reinem Sauerstoff eingesetzt.

## Physiotherapie:

Eine Behandlung mit natürlichen Mitteln wie Wasser, Luft, Licht, Elektrizität, Kälte, Wärme, Krankengymnastik, Massagen und Heilquellen. Sie dient der gezielten Behandlung und Linderung von chronischen und akuten Erkrankungen.

## Qi Gong:

Qi Gong ist eine chinesische Atem- und Meditations-Therapie, mit der die Lebensenergie durch bestimmte Bewegungsübungen angeregt wird. Sie führt zu Entspannung, Stress-Abbau, mehr Gesundheit und innerer Harmonie.

## Reflexzonenmassage:

Reflexzonen sind Nervenzentren, die eine direkte Verbindung zu den Organen und Muskeln haben. Durch die Massage dieser Reflexzonen - meistens an den Händen und Füßen - erreicht man eine bessere Durchblutung des entsprechenden Organs.

## Shiatsu-Massage:

Japanische Akupressur gegen Erschöpfung.

## TCM (Traditionelle Chinesische Medizin):

Der geistige Hintergrund der chinesischen Medizin wurde vor allem durch die Vorstellung von Yin und Yang geformt. Diese gegensätz-

lichen Energien bilden eine Einheit und halten ein gemeinsames Gleichgewicht aufrecht. Ist dieses Gleichgewicht gestört, fühlt sich der Mensch unwohl oder krank. Geräte spielen in der Traditionellen Chinesischen Medizin keine Rolle. Untersucht wird ausschließlich mit den Sinnen: Befragen, Betrachten, Hören, Riechen, Betasten sind die dabei angewandten Verfahren.

## Ultraschall-Behandlung:

Mit dem Ultraschall-Gerätekopf werden auf der Hautoberfläche streichende Bewegungen vollführt. Die Ultraschallwellen regen den Abtransport von Schlacken an. Zudem bewirken sie in der Tiefe des Gewebes eine Mikromassage und beseitigen die Fettzellen der Problemzonen.

## Vapozone:

Eine Art Gesichtsdampfbad. Eine feine Düse verteilt den Dampf auf dem Gesicht, um die Hornschicht weich zu machen und die Poren zu öffnen. Hautunreinheiten lassen sich anschließend wesentlich leichter und schmerzloser entfernen.

## Wirbelsäulengymnastik:

Die Wirbelsäulengymnastik soll helfen, Verkrampfungen und Anspannungen zu lösen, beweglicher und leistungsfähiger zu werden. Dabei werden Kraft-, Dehnungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen eingesetzt.

## Yoga:

Yoga ist ein 5.000 Jahre altes Übungssystem für Geist und Seele aus Indien. Ziel ist die Entspannung und das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. In den verschiedenen Yoga-Variationen werden vorgegebene Bewegungsabläufe, kontrollierte Atmung und mentales Training kombiniert.

## Zervikale

## Extensionsmassage:

Entspannungsmassage, die im Hals-, Nacken- und auch im Kopfbereich durchgeführt wird.