

WELLNESS & Gesundheits LEXIKON

Donau Universität Krems
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Komplementärmedizin
Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30
3500 Krems
Tel.: 02732/893-2691
tcm@donau-uni.ac.at
www.donau-uni.ac.at/tcm

Abhärten

Definition

Kältereize - Zusammenziehen

Wärmereize - Erweiterung der Haut und Hautgefäße

Heißes und anschließend kaltes Duschen - gutes Training für die Hautgefäße
rund dreimal abwechseln, immer an den Füßen beginnen

wirkt vor allem auf die Haut und darüber hinaus auf den Körper - bringt Hautporen in Schwung

Der Abhärtungsgrad entscheidet mit, ob wir frieren oder nicht. Ist es draußen kalt, müssen sich die Hautporen möglichst schnell schließen, damit die Körperwärme gespeichert bleibt. Bei Wärme öffnen sie sich wieder und die Hitze kann entweichen.

-Bewegung

-Bürstenmassagen

-Kneippsche Anwendungen

-Saunagänge

Beurteilung

Empfindlichkeit gegenüber Temperaturschwankungen nimmt ab

Wichtig ist die langsame Gewöhnung.

Abhyanga Einzel Massage

Definition

Ein Therapeut massiert und harmonisiert Ihren Körper mit Aromaölen. Ayurvedische Ganzkörperbehandlung mit Ayurvedischer Gesichtsmassage

Abhyanga Synchron Massage

Definition

Zwei Therapeuten massieren und harmonisieren Ihren Körper mit Aromaölen. Ayurvedische Ganzkörperbehandlung mit ayurvedischer Gesichtsmassage

Ableitungsdiet

Definition

So wird eine Diät zur Loslösung von Homotoxinen (giftigen Substanzen) genannt, um sie zur Ausscheidung zu bringen.

Activities of daily life - Training

Definition

Unter "activities of daily life" versteht man die Alltagsbewegungen, Bewegungen die das Leben täglich fordert. Diese Bewegungen werden so trainiert und eingeübt, dass sie so gering belastend und so gering ermüdend wie möglich durchgeführt werden können. Die Ergonomie befasst sich mit den Möglichkeiten der Anpassung der Arbeit an die Bedürfnisse des Menschen.

Indikation

Für alle wichtig um Bewegungen möglichst ökonomisch und ergonomisch durchzuführen.

Erzielbare Effekte

Richtiges, gelenksschonendes, individuell abgestimmtes Verhalten bei Bewegungsabläufen des Alltagslebens wie richtig sitzen, stehen, gehen, bücken, aufstehen.

Aegyptos Vitalwickel

Stress, schlechte Ernährung und Genussgifte sind die Hauptursachen dafür, dass sich Gifte und Schlackenstoffe im Gewebe ansammeln. Diese Schlackenstoffe sind verantwortlich für viele Figurprobleme, z.B. aufgequollenes, weiches Gewebe, Bindegewebsschwäche und auch Cellulite. Die zum Wickeln verwendeten Baumwollbandagen (keine Folie) sind

mit der Ägyptos-Vitalerde getränkt. Die Vitalerde besteht aus Löss, Salz aus dem Toten Meer sowie Mineralien. Das Salz bewirkt einen Ionenaustausch mit der Haut. Der Löss hat eine adsorbierende Wirkung und saugt Schlackenstoffe auf z.B. eignet er sich hervorragend zur Bindung von Harnstoff. Die spezielle Wickeltechnik unterstützt den Abtransport von Schlackenstoffen und bringt den Körper „in Form“.

Als weiterer Effekt wird die Haut dabei gereinigt und gestrafft, sie wird sich wunderbar zart und glatt anfühlen! Der Ägyptos - Vitalwickel wirkt sich positiv auf Cellulite, Schwangerschaftsstreifen, Wundmale und Hautprobleme aus

Aerobic - Aerobic Dance

gruppendynamisches Bewegungstraining mit Musik
Teile aus Konditionsgymnastik und Tanz kombiniert

- hautstraffend
- ausdauerfördernd
- aktiviert die Muskulatur.

Aetherische Öle

Definition

"Äther" – (griech) - chemischen Urstoff aus dem Materie entsteht und entstanden ist
Chemisch - flüchtige und gleichzeitig narkotisierende (betäubende) Flüssigkeit
ätherischen Öle - natürliche Bestandteile von Pflanzen, flüchtig ~ entfalten so ihre unterschiedliche Wirkung

Methode

Wirkstoffe gelangen über die Atmungsorgane oder die Haut in den Körper
leicht durch die Haut aufgenommen
dringen in die Blutbahn ein oder versorgen das Fettgewebe
Üblich Verdünnung, d.h. 5-6 Tropfen ätherisches Öl in 10 ml Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumen-, Sesam-, Mandel-, Haselnuss- oder Olivenöl)
•Vorsicht – Allergien!!!

Beurteilung

Wirksamkeit - Qualität und Reinheit entscheidend
ätherische Öle aus der Stammpflanze stammen und nicht ein Verschnitt sind
Aufdruck g&a = genuin (absolut unverändert durch Manipulationen jeder Art) und authentisch (nur das Öl einer definierten Pflanze)

-Bezeichnung nach DAB (Deutsches Arzneimittelbuch) reicht nicht aus – es können synthetische oder naturidentische Öle untergemischt sein

allergieauslösend wirken / zu Unverträglichkeiten führen besonders leicht
Nelken-, Zimt-, Thymian-, Oregano- oder Bohnenkrautöl
aber auch wie Inula graveolens, Kamille-, Lorbeer-, Niaouli- oder Citrus- und Nadelöle.

Verträglichkeit – Ellenbeuge

Kleine Kinder Achtung - Kampfer-, Eukalyptus-, Pfefferminz- und Teebaumöl - wenige Tropfen können zu gereizten Schleimhäuten, Erbrechen oder sogar Bewegungsstörungen führen – bis anaphylakt. Schock
gesundheitlichen Selbsthilfe sehr bewährt
viele Öle zur Entspannung einsetzbar

Ägyptovital Wickel

Keine Erklärung

Aikido

Definition

Ai (alt-japanisch Awase) - Harmonie und Vereinigung - nicht gegen die Kraft des Gegners wird gekämpft, sondern mit ihr
Mit Ki, abgeleitet vom chinesischen Wort Chi, wird im Japanischen die Lebensenergie bezeichnet

→Aikido = "Weg der Harmonisierung zu kosmischer Energie".

Ursprung

zu Beginn des 20. Jahrhunderts von dem Japaner Morihei Ueshiba (1883 – 1969), hatte die Techniken Jahrhunderte alter Samurai-Schulen studiert und sich im Laufe seines Lebens sowohl mit als auch ohne Waffen zu einem unbesiegbaren Kämpfer entwickelt.

Methode

die Techniken sind nicht nur auf den äußeren Zweck der Kampfkunst optimiert hat, sondern auch auf den tieferen Sinn, die Lebensenergie zu stärken. Aikido soll psychisch-energetische Prozesse auslösen. Seit den 60ern auch im deutschsprachigen Raum angeboten als "sanfte" Kampfdisziplin im Gegensatz zu den "harten" Disziplinen wie Karate, Teakwondo und Kung-Fu erlaubt weder Fußtritte noch Schläge, vielmehr läuft der Gegner durch geschickte Ausweichbewegungen ins Leere - die aggressive Energie des Angreifers wird gegen ihn selbst zurückgeworfen
Meditation - Bewegungs- Balance- und Koordinationsübungen
Kernpunkt aller Übungen ist die "Fallschule".

Beurteilung

Kritiker: aggressionsfördernde Disziplin des militärischen Nahkampfes, über den mythisches Beiwerk hinweg täuschen soll.

AHA Fruchtsäuren

Definition = Alpha-Hydroxy-Säure

- in Obst hauptsächlich vorkommende Säure, die in der Kosmetik zum oberflächlichen Peeling der Haut benutzt werden

Akari Farblicht Energie Behandlung

Definition

Farblicht-Therapie im Zusammenspiel mit dem Vakuum geht an die Wurzeln vieler Probleme, die Figur und Wohlbefinden beeinflussen. Vor allem sind das Blockaden, die auch Grundursache für Cellulite, schlaffes Bindegewebe, schlechte Durchblutung und Verspannungen sind. Die AKARI Farblicht-Energie-Behandlung stimuliert und balanciert verschiedenste Punkte aus und bringt die Energie wieder harmonisch zum Fließen.

Der Körper wird dazu angeregt, Schlackstoffe abzutransportieren und im ursprünglichen Rhythmus der Natur richtig weiter zu arbeiten. Das Ergebnis: verklebte Bindegewebsschichten werden gelöst, Kapillargefäße positiv beeinflusst, der Lymphstrom angeregt, schlecht durchblutetes Gewebe durchwärmt, Lebensenergie aktiviert.

Aktives Erwachen

Keine Erklärung

Akupressur

Definition

Acus = Spitze Nadel oder Punkt;

premere = drücken;

Akupressur wird demzufolge auch als "Druckpunktmassage" bezeichnet.

Ursprung

Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Gesundheit = ungehinderte Fließen der Lebensenergie Qi, Disharmonie führt zu Krankheiten z.B. durch ungesunden Lebensstil oder unausgewogene Ernährung

Methode

Zum Ausgleich der Energie reizt oder beruhigt der Therapeut die Akupunkturpunkte, die den Meridianen entlang auf dem ganzen Körper verteilt sind. Auf diese Weise soll gezielt Energie zugeführt oder abgeleitet werden können.

Beurteilung

Schmerzlinderung - unter Umständen wichtige Anzeichen einer ernsthaften Erkrankung könnten ev. nicht frühzeitig erkannt und behandelt werden. Deshalb sollte die Akupressur nicht ohne vorhergehende ärztliche Untersuchung durchgeführt werden.

Akupunktur

Definition

"Nadelpunktierung".

Ursprung

Akupunktur zählt zu den ergänzende Behandlungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Methode

"klassische Akupunktur,„Schmerzakupunktur"

Beurteilung

•Seit 1979 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannt - Kopfschmerzen, Migräne, Augenkrankheiten, Erkrankungen der oberen und unteren Luftwege und Verdauungsbeschwerden. Seit 2000 BRD: nur noch als Therapie gegen chronische Kopfschmerzen, Gelenkbeschwerden und Rückenschmerzen zu bezahlen

Alexander-Technik

Definition

Entspannungs- und Denkmodell.

Ursprung

Australier Frederick M. Alexander (1869 - 1955)

Methode

Fehlhaltungen werden korrigiert und bewirken, dass die neue Haltung den Menschen zu Selbst-Bewusstheit und Natürlichkeit zurückführt.

alle Tätigkeiten sollen mit weniger Energieaufwand besser und effektiver ausgeführt werden

Auseinandersetzung mit Art und Weise der Bewegung und des Verhaltens → Einsichten in die persönliche Art des Denkens :

What you think is what you get.

Beurteilung

"Haltungskorrektur" ist sinnvoll

Denkmodell kann, sofern ein "Einlassen" darauf möglich ist, zu mehr Selbst-Bewusstsein und veränderten Handlungsweisen führen.

Algenpackung (Algen Gel Körperpackung)

Definition

Meeresalgen, lat. Phycophyta,

sind außerordentlich eiweißhaltig, reich an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien

sollen „entschlackend“ wirken

–Abbau von Problemzonen bzw. Fettpölsterchen kann nur mit paralleler Reduktionskost bzw. nachfolgender Ernährungsplanung (Diät) funktionieren

–CAVE Schilddrüsenüberfunktion, allergische Reaktionen in Form von Hautreizungen und Ausschlägen hervorrufen.

Allergie

Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems gegenüber bestimmten körperfremden Substanzen der Umwelt. "Überschießend" heißt die Reaktion, weil das körpereigene Immunsystem auf Fremdstoffe (z.B. Pollen) anspricht, die

anders als Krankheitskeime eigentlich keine Gefahr für die Gesundheit darstellen. Bei den meisten Allergenen handelt es sich um Eiweißsubstanzen tierischer oder pflanzlicher Herkunft, beispielsweise von Blütenpollen, Milben und Schimmelpilzen.

Allopathie

Definition

Allopathie ist der Begriff, der von Homöopathen, Naturheilkundlern, Chiropraktikern und weiteren Verfechtern der Alternativen Medizin verwendet wird, wenn es um die Schulmedizin geht. Der Begriff wurde von dem Urvater aller Homöopathen, Samuel Hahnemann, für alle jene geprägt, die etwas Anderes als Homöopathie betreiben. Er hat sich nicht durchgesetzt und wird vor allem von „alternativen“ Heilern sowie einigen Ostöopathen gebraucht.

Aloe Vera(Aloe barbadensis miller), Wüstenlilie

Definition

fleischige Pflanze (Familie der Liliengewächse), etwa 60 Zentimeter hoch und wächst vor allem in trockenen Landstrichen, wie in Afrika, Südamerika oder Kalifornien

geruchlose, klare Saft aus dem Markgewebe wird seit alters her als Heilmittel verwendet

Extrakte werden sowohl äußerlich als auch innerlich angewendet

gelartige Saft - enthält eine ganze Reihe Mineralstoffe - Eisen, Kalzium, Kaliumcarbonat, Magnesium, Mangan, Natrium und Zink, Glykoproteine, Salizylsäure und Acemannan, 160 bis 450 „bioaktive“ Wirkstoffe

Ursprung

Schon Cleopatra

Mittelamerika, Indien und den angelsächsischen Ländern - seit Jahrhunderten zur Naturapotheke

Heute Umsatz mit Aloe-Vera-Produkten über 100 Milliarden Dollar weltweit

Äußere Anwendung

bei kleinen Schnittwunden oder leichten Verbrennungen, Mückenstichen, leichtem Sonnenbrand und Akne - schmerzlindernd und entzündungshemmend

feuchtigkeitsspendend und hautglättend - pure Gel sehr viel wirkungsvoller als Cremes oder Masken

Innere Anwendung

abführende Wirkung durch die Wirkstoffe „Aloin“ und „Anthrachinone“ (in der äußeren Pflanzenschicht) - bei längerer Anwendung potentiell cancerogen

Innerlich eingenommen soll es den Darm entgiften und das Immunsystem stärken

Beurteilung

entzündungshemmende und heilende Wirkung - Salizylsäure und der Mehrfachzucker Acemannan

Für andere „wunderbare“ Heilwirkungen fehlen allerdings jegliche wissenschaftliche Beweise

Heilkraft bei Diabetes, Allergien oder Neurodermitis hält keiner wissenschaftlichen Überprüfung stand. frisch gepresste Saft sehr sauerstoffempfindlich - häufig große Mengen an Konservierungsstoffen zugesetzt

Vitamine, einfacher durch den Genuss von heimischem Obst ?

Teil der Händler ist nicht seriös,

Siegel des „International Aloe Science Council“ (IASC) oder auf das Bio-Siegel

-stehen für Produkte, die ohne Konservierungsstoffe und möglichst schonend hergestellt wurden.

Alpenkräuter Bad

Definition

zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens, durchblutungsfördernd, belebt den beanspruchten Bewegungsapparat

Aminosäuren

Ampullenkur

Definition

Unter Ampullenkur versteht man eine Therapie, die zur Behandlung sehr trockener Haut eingesetzt wird und schon nach relativ kurzer Zeit erste Erfolge zeigt. Feuchtigkeits- und Pflegestoffe aus einer Ampulle werden täglich in die Gesichtshaut einmassiert. Die Haut gewinnt Feuchtigkeit, wird gestrafft und Fältchen verschwinden.

Anthroposophische Medizin

Definition

Griech: Antropos = Mensch, Sophia = Weisheit → Lehre von der "Menschenweisheit".

Ursprung

beruht auf den Lehren des Philosophen Rudolf Steiner (1861 bis 1925), der auch die Waldorfpädagogik und die biologisch-dynamische Landwirtschaft ins Leben rief.

Methode

Philosophie, Mystik, Religion und Naturwissenschaft fügen sich in seiner Lehre zusammen.

Mensch besteht aus vier "Wesensgliedern":

- dem "Physikalischen Leib",
- dem "Ätherleib",
- dem "Astralleib" und
- dem "Ich".

Wenn Komponenten nicht in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander → Krankheit.
versteht sich als Erweiterung der Schulmedizin

Arzneien werden in besonderen Verfahren gewonnen, die zum Teil der Homöopathie ähneln.
Heilmittel wirken durch ihre Wesensart und Dynamik - nicht durch ihre Inhaltsstoffe

bekannteste Heilpflanze - die Mistel:

Durchbricht mit ihrer Lebensweise die Gesetze des natürlichen Wachstums –
sie wurzelt nicht in der Erde und blüht im Winter - Heilwirkung bei Krebs
zugeschrieben

Zusätzlich: Ernährung (ovo-lakto-vegetabil)
intensive Kommunikation
künstlerisches Agieren (u.a. Eurhythmie).

Beurteilung

BRD - Bundesgesundheitsamt als "Arzneimittel einer besonderen Therapierichtung" zugelassen

Klinische Prüfungen der Wirksamkeit lehnen Anthroposophen aus prinzipiellen Gründen ab

Wirksamkeit der Misteltherapie - konventionell-wissenschaftliche Begründungen auf der Ebene der Inhaltsstoffe

Metalle können den Körper chronisch vergiften

Wirkung laut Schulmedizin - die besondere Zuwendung zum Kranken als günstig für dessen Befinden und Verhalten anerkannt.

Anti-Aging

Definition

Maßnahmen gegen das Altern - der Megatrend des 21. Jahrhunderts

Lebensspanne auf bis zu 150 Jahre erhöhen? - neue Erkenntnisse in der Genetik....

kalendarischen - biologischen Lebensalter

biologisches Lebensalter

Zustand der Körperzellen und der Blutgefäße

die Potenz,

das Kurzzeitgedächtnis,

die Elastizität der Lungen

das allgemeine Erscheinungsbild

Ursprung - amerikanische Ärzte

-> Hormontherapie

-> Zielsetzungen der klassischen Präventivmedizin - Anleitung zu einem
gesunden Lebensstil

Methode

im wesentlichen vier Anti-Aging-Strategien

-Bewegung, Ernährung, mentale Techniken und Hormontherapie

-basiert auf Früherkennung, Vorsorge und dem Umsteuern von altersbedingten Krankheiten.

-Auswertung von Langzeitstudien - sieben Faktoren, die Langlebigkeit beeinflussen:

-Mäßiger Alkoholkonsum,

-Der Verzicht aufs Rauchen

-eine stabile Partnerschaft,

-regelmäßiger Sport,

-ein angemessenes Gewicht,

-die Fähigkeit, positiv mit Problemen umzugehen

-keine depressive Erkrankung (endogene Depression der einzige Faktor, bei dem nicht vom Betroffenen wesentlich gegengesteuert werden kann)

Beurteilung

als Leitgedanke für eine gesundheitsbewusste Lebensführung ist positiv

Einsatz von Hormonen muss hingegen kritisch betrachtet werden - nur von ärztlichen erfahrenen Spezialisten bei nachgewiesenem Vorliegen eines differenziert bestimmten Hormonmangels angewendet werden.

Api Therapie

Definition

Apis mellifera heisst die bei uns bekannte Honigbiene, und von ihr hat die Api-Therapie auch ihren Namen. Honig, Pollen und andere Bienenprodukte werden zur Therapie verwendet. Wissenschaftlich erwiesen sind keimhemmende und keimabtötende Eigenschaften der Bienenprodukte. Das wohl bekannteste Produkt der Bienen ist der Honig. Er enthält neben den blossen Kohlehydraten noch einige sehr wirksame Stoffe, nämlich: - Enzyme (für biochemische Lebensfunktionen) - Acetylcholin (für Reizleitung im Nervensystem) - Inhibine (Hemmstoffe für Krankheitserreger) - Wuchshormon (für Hämoglobin im Blut) Honig wird vor allem zur Stärkung bei Schwächezuständen, in der Rekonvaleszenz, nach Krankheiten und Operationen, sowie bei vielen inneren Leiden und schlecht heilenden Wunden eingesetzt. Nahrung kann also auch Heilmittel sein. Weitere bekannte Bienenprodukte sind: Pollen, Gelée Royal, Propolis und das Bienengift (keine Selbstmedikation!). Auch diese Produkte enthalten viele lebenswichtige, vorbeugend wirksame und heilende Wirkstoffe. Das Anwendungsgebiet der Bienenprodukte ist sehr gross! Am besten wendet man sich an einen erfahrenen Therapeuten.

Aqua Balancing

Definition

erfährt der Körper einen tief entspannenden Prozess

Körper wird durch ca. 38°C warmes Wasser bewegt

durch Unterwassermassagen (Teile des Shiatsu und der klassischen Massage) gestreckt, gedehnt und gelockert

Atmung erlangt den primären Rhythmus, Körper, Geist und Seele relaxen.

-> das Körpergefühl belebende, Körper und Geist in Einklang bringende Unterwassermassage.

Aqua Ball

Definition

Ist ein sehr unterhaltsames Trainingsprogramm im Wasser und vor allem bei Jugendlichen sehr beliebt.

Wie funktioniert?

Zwei Mannschaften zu je 4 Spieler spielen auf einem begrenzten Feld auf 2 Tore, das Spielfeld ist 8x12 m gross, das Wasser brusttief.

Jede Mannschaft versucht nun durch schnelles Pass-Spiel den Ball in das gegnerische Tor zu befördern. Die Spieler bewegen sich durch Springen, Laufen und Schwimmen vorwärts. Die Spieldauer beträgt 2x7 Minuten - Sieger ist jene Mannschaft mit den meisten Toren.

Was bringt?

Zuerst einmal sehr viel Spaß! Spielerisch werden nebenbei Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert und jede Menge Kalorien abgebaut.

Aqua Chi Gong

Definition

Nützen Sie die Kraft des Wassers und die Gegensätze Luft & Wasser. Mit Hilfe des warmen Thermalwassers wird die Energie einfacher in Fluss gebracht und der Körper wie durch die fließenden Bewegungen angenehm massiert.

Nicht zu empfehlen bei: fiebrigen Erkrankungen, offenen Wunden, Venenproblemen

Aqua Dancing

Definition

Bewegung zu Musik im Wasser. Das wirkt motivierender als einfache Geh- oder Laufprogramme. Deshalb nutzt wohl auch jeder Animateur in Clubhotels diese Möglichkeit in seinem Programm. Der Übergang von Aqua-Dancing zu Aqua-Robic ist dabei fließend. Gekennzeichnet wird die rhythmische Bewegung im Wasser immer durch die Auswirkung des im Vergleich zu Aerobic- und Tanzübungen an Land erhöhten Widerstands: So fallen die Bewegungsamplituden deutlich geringer aus, werden eher nur einzelne Gelenke mit rhythmischen Bewegungen trainiert. Geschult wird durch die Bewegung im sonst ungewohnten Element Wasser vor allem die Koordination, aber auch Kraft und Ausdauer werden bei entsprechender Intensität positiv beeinflusst.

Aqua Fat Burning

Definition

Im Prinzip ist jedes Bewegungsangebot im Wasser ein besonderes "Fatburning"- also Fettverbrennungs-Programm. Denn dank der hohen Wärmeleitfähigkeit des Wassers wird der gesamte Stoffwechsel beim Aufenthalt im Wasser enorm angeregt - der Energieverbrauch steigt daher im Vergleich zu den gleichen Aktivitäten an Land um einiges an. Ein von entsprechend ausgebildeten Instruktor geleitetes Training, in dem für die Übungen auch noch die richtigen Intensitäten vorgegeben und überprüft werden, kann den gewünschten Effekt noch zusätzlich unterstützen.

Aqua Fitness

Definition

Aquafitnessangebote erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Und das nicht zuletzt deshalb, da mittlerweile je nach Zielgruppe ganz spezielle Kurse existieren. Gerade für die immer größer werdende Bevölkerungsgruppe der älteren Sportler bietet die Bewegung im Wasser viele Vorteile. Doch auch für fitnessorientierte Menschen, die ihr Herz-Kreislaufsystem angemessen trainieren wollen, ist Aquasport mittlerweile interessant. Schließlich nutzen heute sogar Spitzensportler - auch und gerade aus der Leichtathletik - die Möglichkeit des Aquajoggings; und das nicht nur in der Rehabilitation.

Ursprung in den USA

Dabei liegen genau dort die Ursprünge des Aquafitness-Booms, der zu Beginn der 90er Jahre in den USA von der Olympiateilnehmerin Mary Sanders ausgelöst wurde. Sanders, die seit dem Ende ihrer aktiven Karriere an der Universität von Reno in Nevada lehrt, entwickelte ein umfassendes Körpertraining im Wasser unter dem Stichwort "Gesunde Bewegung im Wasser".

Immer mehr Sportler und Betreuer aus dem Leistungssport fragten bei ihr nach, und zwar zumeist dann, wenn es darum ging, Verletzungen an den Füßen oder Beinen auszukurieren. Denn beim Laufen im tiefen Wasser haben die Füße keinen Bodenkontakt. So können die Muskeln zu einem Zeitpunkt trainiert werden, wo dies an Land aufgrund der auf die verletzten Körperteile einwirkenden Bodenreaktivkräfte noch lange nicht möglich wäre. Die Einsatzmöglichkeiten der "Aquafitness" sprachen sich auch in Europa schnell herum. Heute gehören Aquafitteseinheiten zum routinemäßigen Alltag zahlreicher nationaler und internationaler Top-Athleten: So für Mannschaften aus den amerikanischen Profiligen (Baseball, Football oder Basketball) aber auch für Langstreckenläufer wie Olympiasieger Dieter Baumann.

Schonend für Bänder, Sehnen und Gelenke

Auch im normalen Trainingsalltag ist die reduzierte Belastung auf Sehnen, Bänder, Gelenke und Wirbelsäule der entscheidende Grund, warum Aquajogging gerade für Langstreckenläufer Sinn macht. Können beim normalen Waldlauf die Belastungen für die Gelenke zu Überlastungsreaktionen wie Entzündungen oder sogar Ermüdungsbrüchen führen, schonen die Eigenschaften des Wassers den Körper. Durch den Auftrieb, den der Körper im Wasser erfährt - wodurch die Wirkung der Schwerkraft reduziert wird - werden Wirbelsäule, Hüfte und Gelenke spürbar entlastet. Auch der erhöhte Widerstand im

Element Wasser wirkt sich schonend auf Bänder, Sehnen und Gelenke aus. Gleichzeitig ist das Verletzungsrisiko minimal und muskuläre Verspannungen können durch fehlenden Bodenkontakt reduziert oder gar vermieden werden.

Je flacher das Wasser, desto weniger ausgeprägt sind die positiven Effekte in Bezug auf eine Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke, denn der Auftrieb ist entsprechend geringer. Allerdings sind beispielsweise im knie- bis hüfttiefen Wasser noch schnellkräftigere, das heißt explosivere Bewegungen möglich, die in hüft- bis brusttiefem oder schultertiefem Wasser schon nicht mehr möglich sind. Denn dann ist zwar mehr Entlastung des gesamten Bewegungsapparats gegeben, jedoch können die Bewegungen aufgrund des hohen Widerstands des im Vergleich zur Luft dichteren Mediums Wasser nicht mehr so schnell ausgeführt werden.

Bauch und Rücken werden immer mit trainiert

Neben einer Entlastung der Wirbelsäule wirkt sich die scheinbare Schwerelosigkeit im Wasser aber noch auf eine andere Art positiv auf den Körper aus. Es werden nämlich immer alle Muskelgruppen beansprucht, auch und gerade die Bauch- und Rückenmuskulatur des Oberkörpers, die sonst oft vernachlässigt wird. Gleichzeitig lässt sich die Beweglichkeit der Gelenke schonend erhalten.

Schließlich hat der Wasserdruck auch auf das Herz-Kreislaufsystem unmittelbare Auswirkungen. Im Wasser kommt der so genannte "Tauchreflex" zum Tragen, das heißt, der Herzschlag - also der Puls - sinkt um zehn bis 15 Schläge pro Minute. Zusätzlich sorgt der Wasserdruck für einen erhöhten Rückfluss des Bluts zum Herzen, wirkt wie eine Art Venenpumpe. Durch die hohe Wärmeleitfähigkeit des Wassers kommt es außerdem zu einer erhöhten Wärmeabgabe des Körpers. Zur Regulierung der Körpertemperatur ziehen sich die Blutgefäße zusammen und dehnen sich nach Verlassen des Wassers wieder - der so genannte Saunaeffekt. So wird das Immunsystem gestärkt: Britische Wissenschaftler konnten in Untersuchungen nachweisen, dass Aquasportler seltener an Bronchitis leiden als der Durchschnitt der Bevölkerung.

Vorteile gegenüber klassischem Schwimmen

Schließlich bietet beispielsweise Aquajogging auch für Leute, die Aquafitnessangebote "nur" nutzen wollen, um sich fit zu halten, einen entscheidenden Vorteil gegenüber dem klassischen Schwimmen. "Beim Schwimmen ist bei Freizeitschwimmern im Allgemeinen der Wirkungsgrad recht schlecht", sagt Hans-Jörg Lang vom Sportwissenschaftlichen Institut an der Universität des Saarlandes. Was er meint: Ottonormalverbraucher beherrscht die Schwimmtechnik meist nicht so gut, setzt deshalb viel zu viel Kraft ein, so dass er kein sinnvolles Ausdauertraining mit dem richtigen Tempo und der richtigen Herzfrequenz problemlos absolvieren kann. Das Aquajogging mit den verschiedenen Laufstilen ist jedoch sehr leicht zu erlernen, die richtige Herzfrequenz lässt sich einfach mit entsprechenden Pulsmessern kontrollieren. In der Rehabilitation, für die verschiedensten Zielgruppen an Freizeitsportlern im Fitnessbereich oder als Ergänzung des regulären Trainingsplans von Spitzensportlern - überall haben sich Aquafitnessangebote bewährt. Die Sportart hat es erfolgreich geschafft, das "Alte-Oma-Image" der klassischen Wassergymnastik abzulegen und sich für neue Zielgruppen zu öffnen. Das ist aber auch nicht unbedingt notwendig. Viel mehr überwiegen die positiven Effekte des Bewegens im Wasser: Durch den erhöhten Widerstand des Wassers werden das Herz-Kreislaufsystem, Kraft und Ausdauer entscheidend verbessert. Dabei ergibt sich ein weiterer positiver Effekt: Durch einen hohen Energieverbrauch des Organismus lässt sich vor allem das Fettgewebe reduzieren.

Aqua Golf

Neben dem Wohlfühlereffekt im warmen Wasser verheißt Aqua-Golf einen zehn- bis 15-prozentigen Zuwachs der großen Rückenmuskulatur und damit mehr Stabilität der Wirbelsäule. Ein zwei- bis dreimaliges Training pro Woche ist die Voraussetzung. Speziell entwickelte Unterwasser-Golf-Schläger – flacher Teller, spitzer Kegel oder Hohlform – lassen Schwünge in drei unterschiedlichen Geschwindigkeiten zu. Dass der Schwung unter Wasser so langsam ausgeführt werden muss, kommt der Technik sehr zugute, besonders bei der Hüftdrehung, der Schulterrotation und der Putt-Bewegung.

Aqua Joggen

Definition

Variante des klassischen Joggings allerdings im Pool

Gewichtsmanschetten an den Fesseln sichern das Gleichgewicht und ermöglichen eine individuelle Bestimmung der Trainingsintensität.

Aqua Kick Punch

Definition

Durch das energiegeladene Aqua Kick-Punch bekommt jetzt auch die 20+ Generation Lust auf das sprizige Ganzkörper-Workout im Wasser. Grundsätzlich kann beim Aqua Kick-Punch aber jeder mitmachen! Mit Aqua Kick-Punch bieten die Bremer

Bäder jetzt eine neue Sportart an, die viel Power mit Spaß verbindet, Stress abbaut und durch die Elemente der Kampfkunst das Selbstvertrauen der Teilnehmer stärkt. Aqua Kick-Punch kombiniert in hervorragender Weise Kampfsportelemente des traditionellen Taekwondo und des Boxens, mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen. Gleichzeitig werden in diesem Kurs die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessert.

Aqua Mobilisation

Definition

Mobilisation der Hüfte, Kräftigung des Hüftbeugers und Stabilisierung des Schultergürtels sollen erreicht werden.

Durchführung

Hüftbreiter Stand, abwechselnd ein Knie zur Brust ziehen. Hände halten ein Gerät (Ball, Brett...) und geben dies unter dem gebeugten Bein durch. Achtung, keinen Rundrücken machen!

Aqua Running

Definition

Erstmals als Trainingsmethode erwähnt wurde Aqua Fitness um 1970 und stammt aus den USA. Es war ein US Marine Leichtathletik Trainer, Glenn Mc Waters, der aufgrund einer Fussverletzung sein eigenes Rehabilitationsprogramm im Wasser aufbaute. Er entwickelte parallel dazu noch eine Auftriebshilfe, die es ihm ermöglichte ohne Bodenkontakt im Wasser laufen zu können, die Wet Vest. Diese war in der Anschaffung jedoch so teuer, dass viele potentielle Benutzer durch den Preis abgeschreckt wurden. In weiterer Folge wurde der wesentlich günstigere Aquatic Fitness Belt auf den Markt gebracht.

Aqua Power

Definition

Fitnessstraining mit Musik für den ganzen Körper unter Entlastung der Gelenke, Bänder und der Wirbelsäule. Das Medium Wasser eignet sich hervorragend als spielerisches Element zur Steigerung von Kraft, Koordination und Ausdauer.

Aqua Musica

Definition

Therapeutisches Baden in Klängen, Farben und Düften für Entspannung und Wohlbefinden.

Aqua Robic

Definition

Die Aquaerobic legt ihr Hauptaugenmerk auf die Steigerung der Allgemeinen Ausdauer. Generell werden Übungen von durchschnittlichen bis stärkeren Bewegungsumfängen bei mittlerer bis schneller Bewegungsfrequenz durchgeführt. Dabei kommen die sog. Aquatic Fitness Mitts (flexible Wasserhandschuhe im Schwimmhautlook) zum Einsatz. Sie erlauben es einem, immer dem eigenen Fitness Level angepasst, gegen den Wasserwiderstand zu trainieren. Geübt wird je nach Laune in tiefem oder flachem Wasser bei ca 24°C – 28°C.

Aqua Gymnastik

Definition

Aquarobic, auch Aqua- oder Wassergymnastik = bezeichnet Bewegungsübungen im Wasser.

Methode

für alle, die ihre Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen nicht übermäßig belasten dürfen oder wollen. Zusatzgeräte und musikalische Begleitung erweitern das Fitnessprogramm.

–Wasser ist 800-fach dichter als Luft - erfordert viel Kraft

–Auftrieb des Wassers wird der Körper entlastet

–Wasserdruck vertieft die Atmung, das heißt die Ausatmung wird einerseits erleichtert, die Einatmung andererseits erschwert - auf diese Weise aber die Atemmuskulatur trainiert

-Wasserdruck verringert auch die Pulsfrequenz um bis zu 20 Schläge pro Minute und erleichtert den venösen Blutrückfluss aus den Beinen zum Herzen.

Beurteilung

der ganze Körper und nicht nur einzelne Partien werden gelenkschonend trainiert.

Aqua Walking

Definition

"Aquawalking" eignet sich hervorragend für Einsteiger und ältere Personen. Es ist ein Trainingsprogramm das die Muskeln stärkt und obendrein auch noch Spaß macht!

Aromabad

Definition

Beim Aromabad werden ätherische Öle in Verbindung mit Basisölen als Badezusatz verwendet, je nachdem, welches Öl verwendet wird, wirkt das Bad entspannend, anregend, aufmunternd oder erfrischend.

Aromadampfdusche

Keine Erklärung

Aromagrotte

Definition

Die Aromagrotte ist eine Dampfbad-Variante mit feucht-warmem Klima. Die Raumtemperatur beträgt etwa 45 Grad Celsius. Der Aufenthalt in dem mit Kräuterdämpfen gefüllten Raum fördert die Durchblutung, löst Muskelverspannungen und baut Stress ab.

Aromakammer

Keine Erklärung

Aromamassage

Definition

Bio-Sanft-Sauna mit ionisierter Luft, Farblicht, Musik und Aromatherapie.

Aromasauna

Definition

Saunavariante mit speziellem Kräuteraufguss, ätherische Öle wirken über Atmung und Haut wohltuend und anregend.

Aromatherapie

Definition

Ein Genuss für Körper, Geist und Seele ist diese ausgleichende und pflegende Massage unter Einsatz von AKARI-Farbaromaölen und AKARI-Farblicht.

Ascorbinsäure

Definition

Ascorbinsäure ist der chemische Name von Vitamin C, einem wasserlöslichen, leicht oxidierbaren Vitamin.

Ashtanga Yoga

Definition

Der Ashtānga Yoga geht zurück auf den Weisen Patānjali, der um ca. 200 vor Christus gelebt hat, und sein Werk, die Yoga Sūtras, auch Yoga-Aphorismen genannt. Die Bezeichnung Ashtānga kommt von "ashta" (acht) und "anga" (Glieder). Das Wort Yoga besitzt seine Wurzel in "yojana" (verbinden) und deutet die Verbindung mit dem Göttlichen an oder konkreter gesagt die Verbindung von Geist und Seele (Jīva und Ātma). Der Ashtānga Yoga behandelt also die acht Glieder zur geistigen Vereinigung mit dem göttlichen Wesenskern des Menschen. Yoga ist entgegen der gängigen Meinung nicht ein System von Körperübungen, sondern die Bezeichnung für jenen erlebbaren spirituellen Zustand der Einheit mit dem Urgrund des Lebens, der in der westlichen Mystik mit "Unio mystica" umschrieben wird. Die Körperstellungen und -übungen im Yoga werden Āsana genannt. Āsana heisst Sitz. Die Bedeutung dieser Uebungen war ursprünglich die, eine gefestigte, bequeme Sitzposition einnehmen und über längere Zeit - für die Dauer der Meditation - halten zu können. In den Yoga Sūtras sind dem Anga "Āsana" nur gerade zwei Verse gewidmet, und auch die sind unbestimmt in ihrer Aussage. Sie betonen jedoch die Meditation. Vier der acht "Glieder" des Ashtānga Yoga behandeln die Introspektion, welche von Patānjali ausführlich beschrieben wird. Maharishi Patānjali war der Begründer der Yogaphilosophie und einer der bedeutendsten spirituellen Meister der vedischen Tradition. Seine Sicht stimmt in den wesentlichen Punkten mit jener der Adepten des Akshara Vidyā überein

Asiaromemassage

Definition

Diese Behandlung verbindet Teile der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Aromatherapie. Der Energiefluß wird angeregt und somit der gesamte Energiehaushalt des Körpers verbessert. Durch die ätherischen Öle werden Einzelorgane und Stoffwechsel positiv beeinflusst. Eine innovative Behandlung bei Streß und Blockaden. Die Behandlung wird in mehrere Phasen unterteilt und mit verschiedenen, aufeinander abgestimmten ätherischen Ölen durchgeführt.

Aslan Kur

Definition

Die Aslan-Kur ist eine Anti-Aging Therapie. Die Entwicklung des menschlichen Körpers ist mit dem 32.- 34. Lebensjahr abgeschlossen. Von diesem Zeitpunkt an beginnt das Rückbildungsalter. Die Kur steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, erhöht das Reaktionsvermögen und die Gedächtnisleistung.

Indikation

- Konzentrationsschwäche
- Gedächtnisschwäche
- Veränderungen am Stütz und Bewegungsapparat
- Herabgesetztes Reaktionsvermögen
- Erhöhte Reizbarkeit
- Verstimmungszustände
- Schwerhörigkeit im Alter
- Herabgesetzte Hautelastizität
- Harninkontinenz
- Schwäche und Erschöpfungszustände
- Rekonvaleszenz nach Erkrankungen und Operationen

Erzielbare Effekte

Der Wirkstoff Procain steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, erhöht das Reaktionsvermögen, die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung, verbessert das Zustandsbild bei Durchblutungsstörungen, bei vermindertem Hörvermögen und in der Rekonvaleszenz, wirkt bei Gelenkerkrankungen und strafft die Haut und harmonisiert merklich das seelische Gleichgewicht. Beste therapeutische Effekte werden durch Kombination von Injektion und Dragee erzielt.

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung des Reaktionsvermögens
- Konzentrationssteigerung
- Durchblutungssteigerung
- Harmonisierung des seelischen Gleichgewichtes
- Normalisierung eines herabgesetzten Muskeltonus

Praktische Durchführung einer Aslan-Kur: An 12 aufeinanderfolgenden Tagen (kurmäßige Anwendung), oder innerhalb von 24 Tagen (jeden 2. Tag 1 Ampulle), oder 4 Wochen lang 3x pro Woche 1 Injektion i.m. Pause von 30 Tagen, anschließend Geroaslan H3 Dragee-Kur (2x1 Dragee durch 12 Tage). Wichtige Hinweise zur Durchführung der Injektionskur: Geroaslan-Kuren können bedenkenlos mit anderen Kurformen kombiniert werden, z.B. Balneologische Kuren, Massagen, Physiotherapie etc. Nach erfolgter Injektion ist eine Stunde Bettruhe einzuhalten. Die Kur kann nach einem Intervall von 1-2 Monaten beliebig oft bis zum gewünschten Erfolg wiederholt werden. Kosten der Aslan-Kur: ATS 2700. 1 Ärztliche Untersuchung und Beratung, 12 Arzttermine mit Injektion, 1 Packung Geroaslan H3 Dragees zur Weiterführung.

Atem Massage

Definition

Freies Atmen stärkt unsere Lebensenergie, blockiertes Atmen hemmt sie. Während der Behandlung hilft der Therapeut Ihnen dabei, Ihre Atmung bewusst wahrzunehmen und fließen zu lassen. So wird ein stressfreies, gesundes, ruhiges Leben im eigenen Körper möglich.

Atemtherapie

Definition

Einsatz von Atemtechniken zur Verbesserung körperlicher und seelischer Zustände.

Methode

vegetative Nervensystem – Atmung Wechselwirkung

durch bewusstes Atmen werden körperliches und seelisches Gesamtfinden eines Menschen beeinflussen und Störungen ausgleichen helfen.

Die Atemtherapie versucht, Defizite auszugleichen und hilft dabei, auch in belastenden Situationen kontrolliert und richtig zu atmen. Die Atemübungen fördern die Sauerstoffaufnahme in der Lunge und lösen Muskelverspannungen.

Beurteilung

Unter Anleitung eines geschulten Therapeuten ist es möglich, die richtige Atemtechnik zu erlernen bzw. die Atmung zu verbessern und von den Wirkungen zu profitieren.

-
-

Aufguss

Definition

Anfeuchten der Luft durch Übergießen von Steinen - Sauna

Methode

Begießen der bis zu 400°C heißen Sauna-Steine (z. B. Granit, Diorit, Peridotit) mit Wasser

Saunaluft wird angefeuchtet - heiße Aufgussdampf kondensiert auf der kühleren Haut zu Wasser und gibt ihr dabei seine Wärme ab

Gleichzeitig hindert Wasserfilm die Haut am Schwitzen und damit an der Abkühlung - Wasserfilm kann nicht verdunsten, weil immer neue feuchte Luft auf der Haut kondensieren will. So entsteht der Eindruck, als sei die Temperatur in der Sauna stark gestiegen.

ätherische Öle - angenehmer Duft, nie unverdünnt auf die Steine gießen - können verpuffen und durch die Hitzeentwicklung die Haut verbrennen.

die Wasser-in-Öl-Mischung muss immer wieder umgerührt werden - sonst bilden sich kleine Ölteppiche auf dem Wasser, die auf den heißen Steinen verbrennen und unangenehm riechen.

Beispiele für Aufgüsse

Honig-Aufguss

Aufguss - ätherische Öle, nach einer kurzen Vorwärmphase der Haut wird Körper mit Bienenhonig eingerieben (hautreinigend, -straffend und -nährend)

Aufguss mit Eistee Aufguss –

ätherische Öle, als Durstlöscher Eistee serviert.

Aufguss mit Früchten Aufguss –

ätherische Öle, in der Pause frische Früchte serviert.

Salz Aufguss Aufguss –

Öle von Koniferen (Nadelhölzern), Körper wird mit grobem Meersalz vom Toten Meer abgerieben (Peeling)

Beurteilung

Substanzen in Sauna-Aufgüssen fördern das körperlich-seelische Wohlbefinden, können auch der Gesundheit schaden - Ökotest
-in sieben von 32 getesteten Sauna-Aufgüssen Krebs erregendes Formaldehyd
-In weiteren sieben Aufgüssen sind halogenorganische Verbindungen
-Allergiker sollten besonders achtsam sein.

Aura Energetik & Aura Healing "Heilen mittels Energieübertragung"

Definition

"Aura" (lat. = Lichthauch) - "magnetische Energie", die den Menschen in Form einer unsichtbaren Schutzhülle umgeben soll.

Ursprung

Mitte des 18. Jahrhunderts - Hellseher und Geisterseher befassten sich mit dem Magnetismus, der den Menschen umgibt
Ende des 19. Jahrhunderts - Theosophie - eine esoterische Bewegung auf die Existenz aurischer Energiefelder ab.

Methode

Energiefeld ist dem geschulten Aura-Heiler (Aura-Healer) sichtbar, zeigt sich in den Regenbogenfarben
Kirlian-Photographie - Sichtbarmachung
Veränderungen der Aura gelten als Hinweis auf körperliche oder seelische Erkrankungen
Therapie "aurischer Defekte" besteht vor allem in der Energieübertragung - Hände im Abstand einiger Zentimeter über die "Chakren" (Sanskrit. = Wirbel), sog. Energieeintritts-Orte, und lässt so kosmische Energie in die Aura einströmen.
Eventuell wird Aura auch massiert oder mit Magneten oder Kristallen behandelt
feinstoffliche Heilweisen wie die Bachblütentherapie sollen Einfluss auf die Aura nehmen
Visualisierungen wie die "Lichtsäule" sollen Schutz vor äußeren bösen Einflüssen und Krankheitserregern bieten

Beurteilung

•Existenz einer Aura in konventionell-wissenschaftlichen Kreisen keine Anerkennung

Ausdauertraining

Definition

Tipps zum richtigen Ausdauertraining: Vor jedem Training sollten Aufwärm- und Dehnübungen auf dem Programm stehen. Wichtig ist ein langsamer Beginn. Nie bis zur Erschöpfung trainieren. Schwitzen ist gesund, aber die Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste müssen mit dem richtigen Wasser oder einer Apfelsaftschorle wieder aufgefüllt werden. Die beim Ausdauertraining geeignete Obergrenze für die Pulsfrequenz lässt sich bei Gesunden am einfachsten so errechnen: 180 minus Lebensalter. Wer außer Atem ist, atmet falsch oder übertreibt. Verzichten Sie beim Joggen auf den "Endspurt". Dadurch übersäuern die Muskeln kurz vor Schluss unnötig. Das verlängert die Regenerationszeit, vor allem dann, wenn das Training nicht mit einer lockeren Abwärmphase schließt.

Beurteilung

Regelmäßige Bewegung ohne übersteigerten Einsatz und mit der richtigen Bewegungstechnik ist zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens sehr empfehlenswert. Folgende positive Wirkungen ergeben sich aus regelmäßigem Training:

Kräftigung der Knochen, Sehnen und Bänder – Osteoporose und Knochenbrüchen wird vorgebeugt
Unterstützung der Gelenkfunktion - nur "geschmierte" Gelenke bleiben fit
Abbau von Übergewicht - die Fettverbrennung wird ab einer Belastungsdauer von 30 Minuten gefördert
Aufbau von Muskelmasse - der Grundumsatz erhöht sich
Förderung der Lungenfunktion – verbesserte Sauerstoffaufnahme
Höhere Leistungsfähigkeit der Muskeln - der Sauerstoff wird besser verwertet
Stärkung der Rückenmuskulatur - Rückenschmerzen wird vorgebeugt
Stärkung der Abwehrkräfte - Schutz vor Erkältungen
Verbesserung der Herz- und Kreislauffunktion - der Ruhepuls verringert sich, der Blutdruck sinkt
Verbesserung des Fettstoffwechsels - das "gute" HDL steigt
Ausgleich des vegetativen Nervensystems - der Spiegel der Stresshormone sinkt
Harmonisierung der Seelenlage - Stimmungstiefs wird vorgebeugt
Aufbau von Selbstdisziplin - positiver Einfluss auf den gesamten Lebensstil

Ausleitung mit Aschner Verfahren

Definition

Körpersäfte und –gifte sollen über eine Ableitung vermehrt zur Ausscheidung aus dem Körper gebracht werden. Ziel dieser Methode ist, daß der Körper Stoffe, die ihn belasten, schneller ausscheiden kann. Die verschiedenen Ausleitungsverfahren helfen aktiv, Stoffwechsel- und Ausscheidungsprozesse wieder in Gang zu setzen, wobei bei der Ableitung von einem Organ zu einem "leichter" zu behandelnden Organ umgeleitet wird.

Indikation

Aderlass:

- Durchblutungsstörung - Regelstörungen - Bluthochdruck - Rheumatische Beschwerden - Diabetes mellitus - Fettstoffwechselstörungen

Schröpfen:

- Durchblutungsstörungen von Haut- und Unterhautgewebe - HWS-Syndrom - Lumbago - Ischialgien und Muskelverspannungen - Myogelosen, Myalgien - Akute und chronische Entzündungen - HNO-Erkrankungen - Erkrankungen der Atemwege - Erkrankungen des Verdauungsapparats - Erkrankungen des Bewegungsapparats - Schwächezustände z.B. Hypotonie, chronische Müdigkeit - Funktionelle Herzbeschwerden

Baunscheidtverfahren:

- Chronischer Rheumatismus - Chronische Bindegewebsprozesse - Nervenentzündungen im Extremitätenbereich - Anregung der körpereigenen Gesamtabwehr - Förderung der Ausscheidung

Cantharidenpflaster:

- Erkrankungen der Wirbelsäule - Schulter-Arm-Syndrom - Lumbago - Gelenkerkrankungen wie: Arthrose und Arthritis an Knie-, Hüft-, Fuß-, Hand-, Schulter- und Wirbelgelenken - HNO-Erkrankungen wie Mittelohrentzündung, Hörsturz

Erzielbare Effekte

- Blutverdünnung, Blutreinigung- Entstauung- Entgiftung- Krampflosung, Beruhigung von Hitzestaus

Autogenes Training

Definition

(Auto-)suggestives Verfahren zur Entspannung.

Griech: " Ein vom Selbst (autos) sich entwickelndes (gen= werden) systematisches Üben (Training)".

Ursprung

in den 30er Jahren als Methode der Selbsterfahrung von dem Psychotherapeuten und Nervenarzt Professor Johann Heinrich Schultz (1884-1970) entwickelt.

Schultz befasste sich ursprünglich mit Hypnose, bis er feststellte, dass sich durch Suggestion und Vorstellungskraft das Gefühl der Entspannung auch selbst (autogen) herbeiführen lässt.

Methode

konzentrierte Selbst-Entspannung beruht auf auto-suggestiven Formeln und leitet sich von der Hypnose ab. Es geht bei den Formeln inhaltlich um Wärme, Schwere, Herz, Atmung usw. ("Mein rechter Fuß wird ganz warm..."). hilft, auf das vegetative Nervensystem Einfluss zu nehmen und damit körperliche und seelische Störungen selbst auszugleichen.

Durch die Entspannung können Ängste und innere Blockaden gelöst werden

Im Vergleich zu anderen Entspannungstechniken - stark auto-suggestiven Charakter aus

Beurteilung

Bewährt bei Bluthochdruck und Herzkrankheiten, Schlaflosigkeit, Ängsten, psychischen Belastungen, Muskelverspannungen und Haltungsschäden, Magen- und Darmstörungen, Kopfschmerzen und Migräne.

Autogenes Training eignet sich grundsätzlich für jeden Menschen – auch für Kinder - sofern keine psychiatrischen Störungen oder Erkrankungen vorliegen.

Bei psychotischer Erkrankungen, endogener Depressionen und Epilepsie ist davon abzusehen.

Ayurveda

Definition

Altindischen : Ayus (Leben) und Veda (Wissenschaft) - "die Gesundheit des Gesunden zu erhalten und den Kranken zu behandeln"

Ursprung

Ayurveda - "Wissen um ein langes Leben" - Teil der vier heiligen Schriften (Veden) des Hinduismus basiert auf der Vorstellung, dass der Kosmos sich mit seinen Fünf Elementen "Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther" im menschlichen Organismus widerspiegelt - Mensch als Spiegelbild des Universums gesehen
drei sich ergänzende Regelsysteme (Doshas) sollen den menschlichen Organismus bestimmen und alle physischen und psychischen Abläufe im Menschen regulieren.

Die drei Doshas sind:

Vata (Luft/ Äther): regelt Bewegung, Atmung und Nerventätigkeit

Pitta (Feuer/ Wasser): reguliert den Wärmehaushalt, den Stoffwechsel und die Verdauungsleistung

Kapha (Wasser/ Erde): reguliert den Flüssigkeitshaushalt und das Immunsystem.

Methode

Jeder Mensch soll eine unterschiedliche Gewichtung dieser Doshas in sich tragen. Ihre individuelle Verteilung soll die Persönlichkeit und die Gesundheit des Menschen bestimmen. Ziel der Behandlung ist es, zwischen den Doshas ein Gleichgewicht zu schaffen.

Störung der drei Doshas → Krankheitssymptomen und zur Ablagerung giftiger Schlacken im Organismus führen

In der traditionellen Form des Ayurveda - Vielzahl eigenständiger Medizinbereiche

-u. a. Innere Medizin, Chirurgie, Geisteskrankheiten, Augenheilkunde, Ernährungslehre, Pflanzenheilkunde, Entspannungsverfahren (Yoga) und ausleitende Verfahren wie künstlich erzeugter Brechreiz oder Aderlässe.

-Wichtige Elemente sind zudem Synchronmassagen (Abhyanga), Stirnölgüsse (Shirodara), (Ölmassagen) und das Kräuter-Schwitzbad (Svedana). Äußerliche Öl-Anwendungen weit verbreitet - dienen dem Entzug von Giftstoffen aus der Haut oder den Schleimhäuten.

-großen Wert, dass Medizin stets Vorsorge sein muss, um Krankheiten vorzubeugen - sieht sich nicht als Konkurrenz zur Schulmedizin, sondern als Ergänzung hierzu.

"Pulsdiagnose" werden Rückschlüsse auf Störungen der Organe abgeleitet.

Beurteilung

positiv auf das vegetative Nervensystem

Bewährt sich bei stressbedingten Gesundheits- oder Befindlichkeitsstörungen

erzielt Heilerfolge bei unterschiedlichen Krankheitsbildern - psychosomatischen Beschwerden wie Migräne, Neuralgien und Gastritis),

bei Herzproblemen ist besondere Vorsicht geboten - insbesondere die Massagen und Wärmebehandlungen können bei akuten Herzproblemen nachteilige Effekte haben. im deutschen und europäischen Raum überaus kostspieligen Modeerscheinung - fraglich, ob die Philosophie außerhalb des kulturellen Kontextes, in dem sie entstanden sind, überhaupt Sinn macht.

Einrichtungen, die mit Transzendentaler Meditation und einer Sekte in Zusammenhang stehen ("Maharishi Ayur-Veda" ©).

in der westlichen Welt angebotenen "abgespeckten" Behandlungen werden als eine Verwässerung der ursprünglichen Heilkunde angesehen

kosmetischen Bereich, vor allem Synchronmassagen. Stirnölgüsse und Ölmassagen angeboten - mit angenehmen Empfindungen, pflegender Wirkung auf die Haut und allgemeiner Entspannungsreaktion verbunden.

Azidose Behandlung

Definition:

Der Begriff Azidose kommt aus dem griechischen und bedeutet sauer. Die Azidose Behandlung (Therapie) ist eine Kombination aus Diät, Massage und Bewegung und wird zur Entsäuerung des Körpers angewendet.

Babymassage

Definition

die kleinste Berührung"

alle Bewegungen sanft, streichelnd ausgeführt

keinerlei Manipulation auf das Körpersystem

Hauptziel - die zärtliche Berührung um mit dem Baby in Kontakt zu treten, es erspüren und ihm das Gefühl von liebkosender Geborgenheit zu geben.

Durch die Berührung der nackten Haut erreichen Reize über die Nervenbahnen das Gehirn

stimuliert die endorphine Hormonausschüttung, Hormone des Glücks, die sich positiv auf die Entwicklung des Babys auswirken.

mit reinem Mandelöl bei einer Raumtemperatur von 25C

Wichtiger als jede Technik - seelische Verbundenheit mit dem Kindlein

Ziel - unter Anleitung den Körper des Babys zu erkunden, es in seinen Bewegungen verstehen zu lernen und Streichungen zu lernen bei Blähungen, Schlafproblemen und Zahnung.

Bachblüten Therapie

Definition

Blütenessenzen, deren jeweilige Schwingungsfrequenz mit je einer negativen Seelenverfassung korrespondieren soll.

Ursprung

in den 1930er Jahren von dem englischen Homöopathen Edward Bach entwickelt (1886-1936)

alternative Therapie - in den 1980ern neu entdeckt und von der Hamburger Heilpraktikerin Mechthild Scheffer vermarktet

Methode

sollen bei körperlichen, psychischen und psychosomatischen Erkrankungen hilfreich sein

38 negative Seelenzustände (Angst, Eifersucht, Hass, Misstrauen etc.) sollen als körperliche Erkrankungen in Erscheinung treten. negative Gefühle werden mittels harmonischer Schwingungen harmonisiert

Sortiment von 38 Blütenessenzen, deren jeweilige Schwingungsfrequenz mit je einer negativen Seelenverfassung korrespondiert

"Wasserauszüge aus verschiedenen Pflanzen, die mit dem "Schwingungsmuster" der jeweiligen Pflanze angereichert sind - das "angereicherte" Wasser wird mit Alkohol versetzt und im Verhältnis 1 : 240 mit Wasser verdünnt, hoch konzentrierten Essenzen in den sog. "stockbottles" müssen anschließend vom Anwender selbst auf Einnahmestärke verdünnt werden: 3 Tropfen auf ein 30 ml Fläschchen, das zu 3/4 mit Wasser und zu 1/4 mit Alkohol aufzufüllen ist, Essenzen werden tropfenweise eingenommen, sollen aber auch helfen, wenn man ein Fläschchen bei sich trägt oder neben sich ans Bett stellt. Aus fünf Litern Wassern, in die die Blätter eingelegt wurden, entstehen 250 Liter Bachblüten-Essenzen, die à 10 ml für 15 bis 20 DM verkauft werden.

Beurteilung

unter konventionell-wissenschaftlichen Gesichtspunkten keine anderen Wirkstoffe mehr nachweisbar

Für Menschen mit einem Alkoholproblem nicht geeignet

Baden

Definition

Aufenthalt im Wasser zur Reinigung, Gesundheits- und Körperpflege und auch zur Entspannung.

Methode

"Kurzkur" in der eigenen Badewanne

Empfehlenswert Badetemperatur von etwa 35-37° C, damit der Kreislauf wenig belastet wird, Badedauer etwa 20 Minuten - lockert die Muskulatur und öffnet die Poren

Längere Bäder können die Haut und den Kreislauf belasten - je wärmer das Badewasser, desto kürzer die Badedauer.

Schwitzbäder bis zu einer Stunde - nach dem Baden kurz kühl abzusuchen, damit sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen, nach Verlassen der Wanne - Ruhepause von 20-30 Minuten

Whirlpool relax, genießt den Zusatzeffekt vieler Bläschen, die die Haut streicheln.

Auftrieb verringert das Körpergewicht, wirkt wohltuend bei verspannten Muskeln

Düsen können gezielt ausgerichtet werden, erzielen einen spürbaren Massageeffekt

Aromaöle und Kräuter intensivieren die belebende bzw. beruhigende Wirkung - Heilstoffe gelangen über die Lunge in den Körper oder werden über die Poren der Haut eingeschleust.

Baldrian schwächt Nervosität

Eichenrinde lindert Hauterkrankungen, Hand- und Fußschweiß;

Eucalyptus gut bei Erkältungen mit Husten und Heiserkeit

Fichtennadeln beruhigen bei Nervosität und Schlafstörungen und lindern Muskel- und Gelenkschmerzen

auch Kerzenlicht und Entspannungsmusik fördern das wohlige Empfinden.

Beurteilung

Personen mit Kreislaufproblemen - warme Bäder nur unter Aufsicht

Heiße Bäder für Personen mit Blutdruckproblemen, erhöhter Blutungsneigung, Herzerkrankungen oder Venenproblemen ev. gefährlich

Bäder

Bäderkur - nach einem bestimmten Heilplan durchgeführte Kurbehandlung, bei der unter ärztlicher Kontrolle über einen längeren Zeitraum hinweg medizinische Bäder verabreicht werden

Art der Bäder richtet sich hier nach der Zielsetzung der Behandlung

Schönheitsbäder,

Gesundheitsbäder

Kurbäder

heiße und kalte

individuell Badezusätze, welche ganz dem angestrebten Ziel ihre Wirkung im Körper entfalten können

Baderaktion (Störungen des Allgemeinbefindens sowie Verschlimmerung spezieller Krankheitssymptome) mobilisiert im Körper Kräfte zur Überwindung der bestehen Leiden.

Balance Nordic Walking

Keine Erklärung

Ballgymnastik

Definition

Gymnastikbälle verschiedener Größen werden eingesetzt um Bewegungsabläufe funktionell zu trainieren. Der Ball kann dabei unterstützend, gleichgewichtsfordernd, aber auch entspannend wirken. Durch exaktes Erlernen individuell abgestimmter Übungen mit dem Gymnastikball, können fehlerhafte Bewegungsabläufe korrigiert werden, oder notwendige Reaktionen und Bewegungen hervorgerufen und automatisiert werden. Auch zur Lockerung und Entspannung der Muskulatur lassen sich die Bälle gut einsetzen.

Indikation

- Rheumatischer Formenkreis- Haltungprobleme
- Gleichgewichtsprobleme
- Bandscheibenproblematiken
- Unökonomische Bewegungsabläufe
- Verspannungszustände

Erzielbare Effekte

Durch Einsatz des Gymnastikballes kommt es zur Förderung der Körperwahrnehmung, zum Erkennen von Seitendifferenzen und zu einer besseren Gewichtsverteilung und Symetrie. Gleichzeitig erfolgt ein Gleichgewichtstraining.

Ballaststoffe

Definition

Ballaststoffe sind überwiegend pflanzlicher Herkunft. Die wichtigsten sind Zellulose, Hemizellulose, Lignin und Pektine. Pektine sind bekannt, weil sie auch isoliert in Marmeladen oder Gummibärchen verwendet werden. Andere Lieferanten, z. B. Guar, Agar-Agar oder Gummiarabicum finden sich als Bindemittel in Lebensmitteln wie, Süßwaren, Eiscreme und Salatsößen

Balneotherapie

Definition

auch Bädertherapie 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.

Auch das Klima des Kurortes spielt für die Genesung eine wichtige Rolle (z.B. Klimatherapie an der Küste).

Methode

stationär in einem Kurort durchgeführte balneologische Kur - in der Regel 3 bis 4 Wochen
dient der Gesundheitsförderung, kann bei chronischen Leiden oder psychischer Belastung hilfreich sein.

Beurteilung

relativ gut erforscht und konventionell-wissenschaftlich anerkannt.
veränderten Klimafaktoren in einem Kurort können sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken
Nicht zu unterschätzen günstigen Wirkungen des im Vergleich zum Alltag veränderten Tagesrhythmus und des Millieuwechsels.
richtigen Auswahl - kurierenden Effekt und Körper und Seele werden gleichermaßen aufgebaut.

Banja- Russischer Schwitzraum

Ursprung

Der russische Schwitzraum hat seine Herkunft in Sibirien.

Methode

Temperatur beträgt ca. 70° Celsius, relative Luftfeuchte ca. 10–40%
in der Mitte des Raumes steht ein Heizofen, in den ein Wasserkessel für Birkenzweige eingearbeitet ist, in dem der für die Haut und den Körper wertvolle Birkenwassersud köchelt
Banjaritual - Saunagänger wird mit Birkenzweigen Luft zugewedelt und mit diesen auf Wunsch auch abgeklopft, um die Durchblutung zu fördern. Ein anschließender Eisabrieb und eine Teepause sorgen für Erholung. Während der Zeremonie ist der Raum mit dem Duft der Birkenblätter erfüllt.

Beurteilung

Schwitzbäder reinigen die Poren
fördern die Durchblutung
wirken, sofern man nicht übertreibt, entspannend.

Basisöl

Basisöle können pur zur Körperpflege für empfindliche Haut, zur Herstellung selbstgemachter Kosmetik (z.B. mit unseren Essenzen und ätherischen Ölen individuell gemischt) oder als preiswerte Massageöle verwendet werden.

Bauch-Pein-Po Gymnastik

Definition

Formung und Straffung des ganzen Körpers (speziell Bauch, Beine, Po) unter Einsatz von kleinen Hanteln, Physiobänder, Steps. Entspannung durch Stretching rundet die Einheit ab. Dieses Programm hat keine Altersgrenze- jeder kann mitmachen!
Für Anfänger geeignet!

Bauchtanz

Definition

Der Begriff geht zurück auf den französischen Schriftsteller und Orientreisenden Emile Zola, der den Tanz 1880 aus der frühen Sichtweise des 19. Jhdts heraus beschrieb.
Er übersetzte nicht den ursprünglichen Begriff "Raks Sharki", was soviel wie "Östlicher Tanz" oder "Tanz des Ostens" bedeutet, sondern benannte den Tanz nach den für ihn augenscheinlichen Bewegungen des Bauches: "Danse du ventre". Dieser wurde dann von den Amerikanern anlässlich des ersten Auftritts einer Tänzerin bei der Weltausstellung 1893 in Chicago als "belly dance" in englischsprachige übersetzt. Bereits 1899 taucht der Begriff "Bauchtanz" in der deutschsprachigen Literatur auf und hat sich seitdem als Sammelbegriff und allgemein gebräuchlicher Terminus etabliert. Viele verschiedene Tanzstile werden daher bis heute einfach pauschal unter dem Oberbegriff Bauchtanz zusammengefaßt. Auch wenn der Begriff des "Bauchtanz" bis heute weitaus gebräuchlicher und bekannter ist, bevorzugen die meisten Tänzerinnen doch den Ausdruck "Orientalischer Tanz", da der Begriff "Bauchtanz" zum einen irreführend ist (bewegt wird eben nicht nur der Bauch, sondern vor allem die Beine, Becken, Arme, Hände, Kopf) und zum anderen immer noch mit vielen Vorurteilen besetzt ist. Aus den gleichen Gründen verwenden viele englischsprachige Tänzerinnen lieber den Begriff "middle eastern dance" oder auch "oriental dance", und im französischen Sprachraum ist zur ursprünglichen Bezeichnung "danse du ventre" der Ausdruck

"danse orientale" dazu gekommen. In Ägypten ist der Tanz bis heute als "Raks Sharki" (Raqs Sharqi) bekannt, wohingegen der volkstümliche Tanz als "Raks Baladi" bezeichnet wird. In Persien (Iran) spricht man vom "Raks Arabi" oder einfach als "Arabic Dance". In Griechenland kennt man den "cifte telli", in der Türkei den „gobek dans“ oder „rakkase“.

BCM Diät

Definition

kommerzielles Gewichtsreduktions-programm, das seit 1986 u.a. in zahlreichen Arztpraxen angeboten wird.

Ursprung

Früher unter der Bezeichnung "Deutsche Gesellschaft für gesundes Leben" (DGGL) angewendet.

Methode

Mittels der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) wird die Körperzusammensetzung bestimmt (Wasser, Zellmasse, Fett). Per Computerausdruck wird den Teilnehmern die aktuelle und wünschenswerte Fettmasse berechnet und so die Dauer für die Fettreduktion ermittelt. Die ersten zwei Tage werden die Mahlzeiten durch eine Formula-Diät, die "Startkost", ersetzt. In den folgenden 7 Wochen und mehr werden zwei Mahlzeiten durch die sog. "Basiskost" ersetzt. Als dritte Mahlzeit des Tages ist normale Mischkost vorgesehen. Durch den Ersatz der Mahlzeiten durch Pulvernahrung soll der Fettanteil reduziert und die Körperzellmasse (BCM = Body Cell Mass) stabilisiert werden. Im Verlauf des Abnehmens wird die Körperzusammensetzung wöchentlich kontrolliert. Der monatliche Beitrag für die wöchentlichen Gruppentreffen beträgt 15 - 20 Euro. Hinzu kommen die Kosten für die Produkte, ca. 100 Euro für den ersten Monat.

Beurteilung

Aufgrund des ärztlichen Berufsrechts darf ein Arzt keine Diätprodukte in seiner Praxis vertreiben oder seinen Kunden zum Kauf anbieten. Verstöße sollten der eigenen Krankenkasse und der Ärztekammer gemeldet werden. Empfohlen werden drei Mahlzeiten (anstelle von 5-6). Ein dadurch verminderter Appetit ist wissenschaftlich nicht nachweisbar. Für zügellose Esser mag diese Mahlzeitenfrequenz allerdings von Vorteil sein. Die Qualität der wöchentlichen Gruppentreffen und der Ernährungsberatung ist sehr unterschiedlich und wird häufig von nicht qualifiziertem Personal durchgeführt. Abgesehen davon sind Ärzte ohne ernährungsmedizinische Zusatzausbildung oft nicht kompetent in Ernährungsfragen.

Bergwerksauna

Definition

Genießen Sie die mystische Atmosphäre im Bergwerk, mitten im Berg strahlt das Feuer, Wärme, Ruhe & Kraft aus und lädt bei 75°C zum Meditieren und Loslassen ein.

Bernsteinmassage

Definition

Energetische Massage zur Tiefenentspannung. Die besonderen Eigenschaften des Bernstein wirken sich positiv auf den Energiefluß aus.

Bewegung

Definition

Bewegungsarmut beherrscht unseren Alltag: im Büro, im Auto und abends vor dem Fernseher. Sport und Bewegung dringend erforderlich und zudem die besten vorbeugenden Maßnahmen für alle Zivilisationskrankheiten, die durch Bewegungsmangel hervorgerufen werden.

Methode

Für ein Ausdauertraining am besten geeignet sind Sportarten, die möglichst viele Muskelgruppen beanspruchen,
–z.B. Schwimmen, Aquarobic, Rudern
–Skilanglauf.
–Radfahren, Joggen, Walken oder Wandern
–Neben der sportlichen Ausdauer sollte auch die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt werden, um Haltungsschäden und Rückenschmerzen vorzubeugen.
–Wer Beweglichkeit und Koordination trainiert, hält seine Gelenke fit und verringert das Sturzrisiko.
–Gymnastik, Tanzen und Ballspiele

-im Alltag sollte jede Bewegungsmöglichkeit genutzt werden - Treppensteigen ist gesünder als das Fahren mit der Rolltreppe oder dem Fahrstuhl, mit dem Fahrrad lassen sich Einkäufe häufig sogar schneller erledigen als mit dem Auto

Bewegungsbad

Definition

Das Bewegungsbad ist ein spezielles Wasserbecken zur medizinischen Bewegungstherapie.

Bewegungswickel

Definition

Für SIE und IHN, für jedes Alter: Intensive Figurformung durch Straffungswickel plus Bewegung. Aber auch zur Steigerung von Fitness und Belastbarkeit und als gezielte ANTI-AGINGTherapie. Als Ergänzung zur VITASCHICK-Kräuterwickelkur oder bei Sauna-Unverträglichkeit. Wirkungsvolle Alternative auch zur Kräuterschwitzpackung für alle, die sich lieber bewegen als stillliegen. Der spezielle Aroma-Straffungs-Wickel wird so angebracht, dass man sich gut bewegen kann. Dann ca. 30 Minuten Workout. Durch Muskeltraining und erhöhten Kalorienverbrauch wird der Fettstoffwechsel aktiviert. Darüber hinaus werden Entschlackungs-, Straffungs- und Diäteteffekt intensiviert. Laufoder Turnschuhe und T-Shirt gehören zur bequemen Ausrüstung.

Bier Bad Treatment

Definition

Im gut temperierten Wasser verweilen Sie etwa 15 Minuten, wobei Biertrebern aus dem Sudhaus der Kulmbacher Brauerei AG dem reinen Wasser als erster Bestandteil hinzugefügt wird. Treber entsteht beim Brauvorgang und ist noch sehr reich an Nährstoffen, die den Zellstoffwechsel anregen und entschlackend wirken. Das reichliche, aber gut dosierte Beigeben unfiltrierten Kellerbieres schliesst das Kulmbacher Bier Bad Erlebnis ab.

Letztendlich führt es zur Entschlackung des menschlichen Organismus und es wird ein spürbar gesteigertes gesundheitliches Wohlbefinden erlangt. Im Anschluss an das Bierbad gibt es ein Kulmbacher Biertreber Hautpflege Peeling. Dieses pflanzliche an Vitaminen und Mineralstoffen reihaltige Peeling wirkt sich positiv auf die Durchblutung und Straffung der Haut aus. Gerade die vom Biertreber beihalteten Wirkstoffe sind wichtige Grundbausteine für den Zellstoffwechsel, die in der anschließenden Ganzkörperpackung aufgenommen werden. Umterstützend wirkt die nachfolgend verabreichte frische Abschlusspflege.

Bikram Yoga

Bikram Yoga ist ein anspruchsvolles Trainingsprogramm bestehend aus

26 Hatha-Yoga Übungen, die von Bikram Choudhury, indischer Yoga-Meister, aus über 800 Hatha-Yoga Übungen ausgewählt und so aneinander gereiht wurden, daß die nachfolgende auf die vorhergehende Übung aufbaut, wodurch eine phänomenale therapeutische Wirkung erzielt wird. Verstärkt wird die Wirkung der Übungen noch dadurch, daß in einem beheizten Raum bei ca. 37 Grad Celsius trainiert wird; dies hat nicht nur den Vorteil, daß der Körper elastischer und biegsamer ist, was eine intensivere Muskel-, Sehnen- und Bänderarbeit ermöglicht, sondern auch, daß der Körper kaum einer Verletzungsgefahr ausgesetzt ist. Bikram-Yoga ist ein hervorragendes Körpertraining zur Erhaltung der Gesundheit, zur Stärkung der Abwehrkräfte und eignet sich ebenso, die Symptome chronischer Krankheiten zu reduzieren.

90 Minuten Yoga stärken und balancieren alle inneren Systeme (z.B. Verdauungs- bzw. Atemsystem). Sie entspannen sich, wobei die Konzentrationsfähigkeit gesteigert wird. Nach der Bikram-Yoga-Klasse spüren Sie vitale Kraft und Ausgeglichenheit.

Bindegewebsmassage = BGM

Definition

spezielle Reflexzonenmassage, bei der durch intensives Streichen mit den Fingerkuppen ein Reiz auf das Unterhautbindegewebe ausgeübt wird

-> reflektorisch eine günstige funktionelle Beeinflussung der Organe über die einzelnen Hautsegmente

Headschen Zonen (britische Neurologen H. Head (1861-1940)

bestimmte Hautareale sind bestimmten Organen zugeordnet, die bei Erkrankung in charakteristischer Weise schmerzempfindlich reagieren

Bio Lifting

Definition

Beim Bio-Lifting wird ein Kräutergel in die Gesichtshaut einmassiert, wodurch eine verstärkte Durchblutung der Haut bewirkt werden soll. Im Anschluß daran werden die Muskeln mit an Schwachstrom angeschlossenen Metallstäbchen stimuliert. Die Haut wird elastischer und Fältchen verschwinden

Bioaktive Substanzen

Definition

Bioaktive Substanzen sind Inhaltsstoffe unserer pflanzlichen Nahrung, die wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit, zur Linderung von Krankheiten und zu größerer Leistungsfähigkeit beitragen kann. Zu den Inhaltsstoffen zählen die vielfältigen Geschmacks-, Aroma- und Duftstoffe sowie die Farbstoffe, die Pflanzen für ihre verschiedenen Aufgaben benötigen. Da sich der Mensch und seine frühen Vorfahren seit vielen Millionen Jahren überwiegend von Pflanzen und ihren Früchten ernährt haben, nutzt unser Stoffwechsel diese Substanzen - ähnlich wie die Pflanzen - zur Stärkung der Widerstandskraft gegen Krankheitserreger und andere schädliche Einflüsse. So versorgen Sie Ihren Körper mit allem, was er braucht, und bleiben garantiert vital, gesund und leistungsfähig

Biodanza

Definition

Tanztherapeutisches Verfahren.

Ursprung

von dem südamerikanischen "Lebenslehrer" Rolando Toro Acuna propagiert von Tanztherapeuten als "Ausdrucks- und Tanztherapie" angeboten wird.

Methode

durch den Tanz in Einklang mit dem Kosmos und der Natur zu kommen in der Gemeinschaft mit den Menschen der Entfremdung entgegen zu wirken

- "Biodanza ist ein Weg der Erfahrung und öffnet den Raum für erfahrbare Liebe und ein Miteinander im Bewusstsein unserer Einzigartigkeit".

-theoretische das "Seelenleben der Zellen", sollen in direkter Beziehung zum Kosmos stehen

Beurteilung

Wenn Seele verletzt, reicht die Ausbildung zum Tanztherapeuten nicht aus

versteht sich als "Prozess" - deshalb sollte Prozessbegleitung auch psychotherapeutisch kompetent sein.

Biodynamic

Definition

Alternativmedizinisches Komzept mit psychosomatischem Hintergrund. Kombination aus Massage und Psychotherapie.Siehe auch Biosynthese

•

Ursprung

Die Biodynamik (= biodynamische Massage) wurde von der norwegischen Physiotherapeutin und Psychologin Gerda Boyesen begründet.

Methode

Basis ist der von ihr entdeckte "Eingeweidepanzer", der die natürlichen Darmbewegungen beeinträchtigt. Sie geht von der Vorstellung aus, dass negative Gefühle und Emotionen stoffliche Rückstände hinterlassen, die über den Darm ausgeschieden werden müssen. Die Beobachtung und Kontrolle der Darmbewegungen - Boyesen spricht von "Psychoperistaltik"- spielen daher im Rahmen der Behandlung eine wichtige Rolle. Die Theorie besagt, dass der Darm nicht nur Nahrung, sondern auch Gefühle verdaut. Wenn der Darm die emotionalen Abbauprodukte nicht mehr ausscheiden kann, wird der Mensch krank. Die Massage befreit ihn von seinen emotionalen Erlebnissen und Einengungen ("Auflösung des Eingeweidepanzers") mit dem Ergebnis, dass eine "befreite Persönlichkeit" in den Vordergrund tritt. Emotionen und Gefühle lassen sich nach Gerda Boyesen nur verarbeiten, wenn sie auch geäußert und gezeigt werden können ("Luft ablassen"). Stauungen lassen sich an den Verdauungsgeräuschen, die mittels Stethoskop abgehört werden, erkennen.

Beurteilung

Es ist bekannt, dass z.B. Stress Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem des Darms hat und sich häufig in einer veränderten Verdauungstätigkeit zeigt. Dass aber die Art der Darmgeräusche Ausdruck der psychischen Situation eines Menschen sein soll, ist konventionell-wissenschaftlich nicht nachvollziehbar.

Bioelektrische Impedanzanalyse

Definition

Bestimmung des Körperfettanteils mit Hilfe einer elektrischen Messung.

Methode

Eine normale Körperwaage gibt Auskunft über das Gewicht und sagt nichts aus über den Körperfett- und Muskelanteil. Man kann beispielsweise sehr schlank sein und dabei einen erhöhten Körperfettanteil haben, das gleiche gilt umgekehrt. Eine genaue Analyse dieser Werte erhält man durch die sogenannte BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse), bei der ein Messgerät einen schwachen elektrischen Strom von den Fußsohlen bis zu den Händen schickt. Ermittelt wird der elektrische Widerstand (Impedanz), der Aussagen über die Menge Wasser im Körper erlaubt. Fett ist ein guter Speicherstoff und lagert kein Wasser ein. Ein hoher Fettanteil verändert also den Gesamtwiderstand. Das Messergebnis ist jedoch stark abhängig vom Wasserhaushalt der Person. Es gibt z.B. die Empfehlung, sich erst drei Stunden nach dem Aufstehen zu wiegen. Auch häufiger Kaffeegenuss, Saunabesuche oder Sport können die Ergebnisse verfälschen. Um die Fettwerte von Mal zu Mal miteinander vergleichen zu können, sollte man sich immer unter den exakt gleichen Bedingungen messen lassen.

Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Nach einer Empfehlung des "American College of Sports Medicine" liegen die optimalen Körperfettanteile für Männer bei 11-17% und für Frauen zwischen 19-22%. Werte unter 3% bei Männern und unter 11% bei Frauen sind ebenso ungesund wie Fettanteile über 20 bzw. 30%. Dabei wurden offensichtlich keine Unterschiede bezüglich des Alters gemacht. Diese Richtwerte sind allerdings nicht die einzigen. Unsere Recherchen führten unter anderem auch zu abweichenden Empfehlungen: Der als Fitness-Papst beworbene Lauf-Guru Dr. Ulrich Strunz hat z.B. folgende Richtwerte veröffentlicht, die auch das Alter berücksichtigen:

Alter	17 – 29	30 – 39	über 40 Jahre´
Männer Fettanteil	15,0%	17,5%	20,0%
Frauen Fettanteil	25,0%	27,5%	30,0%

Beurteilung

Der Körperfettanteil scheint als Messgröße gesundheitlich wichtiger als das Gesamt-Körpergewicht zu sein. Die Messergebnisse sind relativ genau, allerdings auch Schwankungen unterworfen (siehe oben). Häufiges Wiegen und Messen kann zwanghaft und zur Fixierung werden. Richtwert-Tabellen sollten eher als grobe Orientierung dienen, auf keinen Fall sollte man sich davon unter Stress setzen lassen. Die Werte von Strunz sind für jüngere Menschen nicht zu streng, bei älteren zieht er die Zügel an. Mit dem Alter steigt im Durchschnitt der Körperfettanteil an, wenn man mit Bewegungsgewohnheiten und Ernährung nachlässig wird - insofern vielleicht gesundheitspädagogisch richtig.

Bioenergetik

Definition

Bioenergetik ist psychotherapeutisch begründete und begleitete Körperarbeit

Ursprung

Bioenergetik geht auf den Freud-Schüler Wilhelm Reich (1897 – 1957) zurück, der die sog. Orgon-Therapie entwickelte. Sie ist Grundlage der meisten körperbezogenen Körpertherapien und geht davon aus, dass muskuläre Verspannungen ("Panzerungen") ihre Ursache in frühkindlichen psychosexuellen Konflikten und Angst haben.

Methode

Diesem Ansatz am nächsten ist die Biodynamik. Die bioenergetische Analyse (kurz: Bioenergetik) basiert ebenfalls auf der Orgon-Therapie und wurde von Alexander Lowen weiterentwickelt. Er geht 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. Das Zulassen von schreiender Wut gilt als Befreiungsakt.

Beurteilung

Bioenergetische Übungen erweitern heute nahezu jeden Selbsterfahrungsworkshop und gelten womöglich als therapeutisches Gütesiegel der Veranstaltung. Abgesehen von der fragwürdigen Einteilung in fünf Charakterstrukturen können bioenergetische Übungen in schwere Krisen führen, wenn nicht die Möglichkeit kontinuierlicher Weiterarbeit und kompetenter(!) Betreuung besteht. Vielfach fühlen sich die Teilnehmer von Workshops anschließend allein gelassen und klagen über Depressionen. Hilarion Petzold warnte bereits in den 1970er Jahren: "Die Leute weinen, schreien, zittern, aber ändern in ihrem Leben nichts. Sie öffnen sich nur oberflächlich, erwerben Muster theatralischen und hysterischen Agierens und bekommen in immer neuen Workshops kurzzeitige unverbindliche Zuwendung, die ihnen ermöglicht, ihre neurotische Karriere zu verlängern".

Biofeedback

Definition

Wahrnehmbare Rückkopplung von Biosignalen.

Ursprung

Anfang der 1970er Jahre von amerikanischen Psychologen entwickelte Methode. Es waren zunächst Forschungsinteressen aus der Lerntheorie, Psychophysiologie und der experimentellen Analyse von Verhalten, die die Entwicklung von Biofeedback vorantrieben. Später fand die Methode Eingang in die Verhaltenstherapie als Instrument der Selbstregulation.

Methode

Physiologische Vorgänge, die der Wahrnehmung weitgehend unzugänglich sind, werden in wahrnehmbare Signale umgewandelt, um damit die Möglichkeit zu schaffen, diese willentlich 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 Veränderungen sichtbar gemacht. Durch sofortige Rückmeldung (Feedback) wird der Patient in die Lage versetzt, vegetative Körperfunktion innerhalb kürzester Zeit willentlich zu beeinflussen. Die Behandlung konzentriert sich vorwiegend auf psychosomatische Beschwerden. Im Rahmen des "Stressmanagements" wird diese Methode vielfach im Zusammenhang mit Klinischer Hypnose und Verhaltenstherapie angewandt.

Beurteilung

Biofeedback hat das Wissen über die Möglichkeiten der Selbstkontrolle von Körpervorgängen stark erweitert. Biofeedback gilt vor allem in den USA bei einer Vielzahl von psychosomatischen Störungen als Methode der Wahl. Darüber hinaus gelang mit Biofeedback vielfach die Überprüfung von physiologischen Wirkungen verschiedener Entspannungsverfahren. Kritiker betrachten Biofeedback als eigenständige Entspannungsmethode als wenig ökonomisch und verweisen auf einfachere Techniken, z.B. Progressive Muskelentspannung.

Biomagnetismus

Definition

Biomagnetismus beschäftigt sich mit der Erfassung und Auswertung von Magnetfeldern, die von Organsystemen im Körper erzeugt werden. Es wird angewendet in Bereichen wie Neurologie und Kardiologie, um normale physiologische Funktionen zu untersuchen und neue diagnostische Verfahren zu entwickeln

Bioresonanztherapie

Definition

Alternativmedizinisches Verfahren, basiert auf elektromagnetischen Schwingungen

Ursprung

Entwickelt wurde die Theorie Ende der 70er von dem Arzt Franz Morell und dem Elektriker Erich Rasche.

Methode

Mit Hilfe des Bioresonanzgerätes soll "krankmachende" Schwingung in "heilsame" umgepolt und zum Körper zurückgeführt werden. Über zwei Elektroden, die der Patient in der Hand hält, findet das Gerät die Schwingungen heraus, die den Heilungsprozess in Gang setzen und organische Erkrankungen, Funktionsstörungen oder psychische und psychosomatische Störungen beheben. Auch der präventive Charakter bleibt nicht unerwähnt. Weiterentwickelte Geräte (Multicom) könnten demnach die Schwingungen homöopathischer Heilmittel ebenfalls über die Handelektroden in den Körper einleiten. Die geschlossenen Fläschchen werden hierzu in einem mit dem Gerät verkabelten Behälter gestellt. Schwingungen von Edelsteinen, Metallen und Farbkarten werden auf dieselbe Weise "übertragen".

Beurteilung

Kritiker raten von der Therapie ab, da sie reine Spekulation und Irreführung des Kunden sei.

Bio-Sauna

Definition

Die Bio-Sauna ist eine kreislaufschonende Saunavariante (analog Danarium, Sanarium). Die Temperatur beträgt zwischen 45°C und 60° bei einer Luftfeuchtigkeit zwischen ca. 40-60%. Diese Saunaform wird häufig auch als Euka-Sauna (mit Eukalyptus-Aroma) oder als Kräuter-Sauna (mit Kräuter-Aromen) in Saunabädern angeboten. Dieser Saunatyp wird oft auch mit Farblicht kombiniert angeboten.

Biosynthese

Ursprung

Mitte der 70er erweiterte der Brite David Boadella die Entdeckung des "Eingeweidepanzers" um die des "Gehirnpanzers", der u.a. für zwanghaftes Denken, Schizophrenie und die Beeinträchtigung des Sehvermögens verantwortlich ist.

Beurteilung

Kritiker sehen in diesem Ansatz nicht einmal auch nur ansatzweise die Minimalkriterien für eine fundierte Therapieform erfüllt.

Biotin Vitamin H

Definition:

Biotin ist wichtig für die Gesundheit von Haut und Haaren, den Fettstoffwechsel, das Wachstum sowie für das Nervensystem. Natürliches Biotin findet sich unter anderem in: Hefe, Leber, Hirn, Reis, Nüssen, Eigelb.

Vitamin H wird auch von Darmbakterien gebildet. Rohes Hühnereweiß verbindet sich mit dem im Darm vorhandenen Biotin und verhindert dessen Aufnahme in den Körper.

Ein Mangel ruft Wachstumsstörungen hervor, führt zu Müdigkeit, Appetit- und Schlaflosigkeit, Haarausfall, trockener Haut und Hautentzündungen, es erhöht zudem den Cholesteringehalt des Blutplasmas.

Als Medikament wird Biotin bei Akne, schuppigen Dermatosen und einer Neigung zu entzündlichen Hauterkrankungen eingesetzt.

Ein Defizit entsteht durch den Verzehr größerer Mengen roher Eier oder anderer Hühnereweißprodukte.

Der durchschnittliche Tagesbedarf eines Erwachsenen beträgt ca. 0,15 mg.

Blutegel

Der Blutegel bzw die Blutegeltherapie ist ein jahrtausende altes Heilverfahren. Der Blutegel wird eingesetzt bei Problemstellungen wie Krampfadern, Besenreisern, Venenleiden, Arthrose oder Tinnitus. Die ersten Aufzeichnungen über den Einsatz von Blutegel für die Blutegeltherapie findet man bereits im 2ten Jahrhundert vor Christi bei dem Griechen Nikander von Kolophon, der den Blutegel bzw die Blutegeltherapie vor allem zur Behandlung von giftigen Bißstellen verwendet hat.

Nachdem der Blutegel bzw die Blutegeltherapie im letzten Jahrhundert nur selten zum Einsatz kam, erlebt der Blutegel bzw die Blutegeltherapie, nun wieder eine Renaissance in der modernen Medizin.

Immer häufiger werden die positiven Eigenschaften des "Hirudo medicinalis" alias Blutegel wieder zum Einsatz gebracht.

Neben den klassischen Einsatzbereichen wie Krampfadern, Besenreisern, Venenleiden, Arthrose oder Tinnitus wird heute die Blutegeltherapie auch in der modernen rekonstruktiven Implantationstherapie verwendet, indem mit Hilfe des Blutegels zB die Durchblutung eines reimplantierten Fingers wieder hergestellt wird.

Body Mass Index (BMI)

Definition

Kennwert zur Bestimmung und Einstufung des Körpergewichts.

Methode

Das "richtige" Körpergewicht wird heute wesentlich individueller beurteilt als vor 20 Jahren. Damals wurde das sogenannte "Idealgewicht" angestrebt. Heute werden Abweichungen vom BROCA-Normalgewicht toleriert. Der wegen seiner einfachen Handhabung häufig verwendete Wert hat jedoch den Nachteil, dass kleine Personen zu oft, große dagegen zu selten als übergewichtig eingestuft werden. Der Body Mass Index (BMI) wird nach folgender Formel berechnet: Körpergewicht in kg dividiert durch ((Körpergröße in Metern) x (Körpergröße in Metern))

Aus der Tabelle ist zu ersehen, ab wann nach mendizinischem Ermessen Übergewicht vorliegt. Bei einem BMI über 30 liegt Fettleibigkeit (Adipositas) vor, bei einem BMI unter 18 besteht die Gefahr von Magersucht. Da neben dem Ausmaß eines Übergewichtes auch noch die Lokalisation des überschüssigen Fettes bei der Beurteilung des Gesundheitszustandes eine Rolle spielt, wird oft auch der Quotient des Taillen- und Hüftumfanges, die "WHR" (Waist to hip-ratio) gemessen. Da Bauchfett das Auftreten kardiovaskulärer Erkrankungen wesentlich mehr begünstigt als Hüftfett, kann durch den Quotienten eine Risikoabschätzung vorgenommen werden. Als behandlungsbedürftig gilt ein Quotient Bauch zu Hüfte von >1,0 bei Männern und >0,85 bei Frauen.

Beurteilung

In der wissenschaftlichen Literatur hat sich der Body Mass Index (BMI) bei der Berechnung des Körpergewichts durchgesetzt. Allerdings sagt dieser Wert noch nichts über die Verteilung (siehe oben) und die Zusammensetzung des Körpergewichts aus (Bioelektrische-Impedanz-Analyse).

Die Berechnungsart ist - Preis für die Exaktheit - etwas komplizierter. Man benötigt einen Taschenrechner oder ein hierfür vorgesehenes Nomogramm. Der wünschenswerte BMI ist altersgemäß gestaffelt.

Altersgruppe	wünschenswerter BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
älter 65 Jahre	24 – 29

Body Scan

Definition

Gedankliches Abtasten des eigenen Körpers.

Methode

Body-Scan ist ein Entspannungsverfahren. In Gedanken tastet man seinen Körper im Liegen ca. 45 Minuten lang ab. Zuerst konzentriert man sich auf die Zehen des linken Fußes und stellt sich vor, wie der Atem hindurch fließt. Dann wandert man entlang der Beine langsam nach oben.

Beurteilung

Diese Methode wird als Entspannungstechnik von Entspannungstrainern oder -Therapeuten häufig und in der Regel erfolgreich angewendet.

Body-Wrapping

Definition

Einen effektiveren Effekt als jede Sauna verspricht die Methode des Body-Wrappings. Dabei wird ein, mit Frischalgen angewärmter Ganzkörperfolienwickel angelegt, welcher ca. 40 Minuten am Körper verbleibt. Während dieser Zeit wird der Körper entschlackt, entwässert, die Poren werdengeöffnet, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine werden durch die Haut aufgenommen. Neben der hautstraffenden Wirkung wird eine gesunde Entspannung für Körper und Geist angestrebt.

Brainlight Synchro- Tiefenentspannung

Definition

Das System des Brainlight-Synchro verbringt den Kunden in den Zustand des Wach-Träumens, jenem Zwischenbereich, in dem man weder richtig schläft, noch das Gefühl erhält vollends wach zu sein. Dieser Zustand macht den Zugriff auf Empfindungen, kreativen Ideen, Bildern und Vorstellungen aus dem Unterbewußtsein möglich.

Brechelbad

Definition

Ist eine Saunavariante. Kräuter und ätherische Öle, die beim Brechelbad als Badezusätze verwendet werden, befreien die Atemwege und setzen ihre Wirkstoffe in der feucht warmen Luft optimal frei.

Breuss Massage

Definition

Hierbei handelt es sich um eine feinfühlig, stark energetische Rückenmassage, die imstande ist, seelische, energetische und körperliche Blockaden zu lösen. Nicht zu empfehlen bei: Schwangerschaft, Fieber, akuten Entzündungen, Thrombose, Krebserkrankungen, Epilepsie und akutem Bandscheibenvorfall.

Brot Sauna

Definition

Hier wird täglich bei 40°C Brot gebacken, der Duft des frischen Brotes regt die Produktion von Glückshormonen an.

Brust Massage

Definition

Waschen Sie Ihre Brüste zuerst mit kühlem Wasser. Wenn Sie eine Seife verwenden wollen, nehmen Sie ein alkalifreies Produkt. Verwenden Sie grundsätzlich keine Seifen, Massagecremen und -öle, die parfümhaltig sind, da diese Ihre Haut reizen können. Dann cremen oder ölen Sie Ihre Hände ein und umfassen Ihre Brüste. Machen Sie nun Streichelbewegungen vom Brustansatz zur Brustwarze und das von allen Seiten. Mit dieser Massage erhalten Sie nicht nur Ihre Haut weich und elastisch, sondern sie entwickeln mit der Zeit ein Gefühl für Ihre Brust, das Ihnen später, wenn Stauungen auftreten sollten, zugute kommt.

Bürstenmassage

Definition

Methode der Körperpflege.

Methode

Mit Hilfe einer Bürste wird die Haut massiert. Wichtig sei dabei, immer an der rechten Körperseite in kreisförmigen Bewegungen zu beginnen - zum Herzen hin. Zuerst sollen die Beine gebürstet werden, zunächst außen, dann an der Innenseite, von den Waden aufwärts. Das Gleiche gilt für die Arme: rechts beginnen und in Längsrichtung von der Hand zur Schulter bürsten; erst außen, dann innen. Dasselbe wird am linken Arm wiederholt. Die Brust wird von oben nach unten, entlang der Rippen zum Brustbein gebürstet. Die empfindlichen Brustwarzen werden dabei ausgespart. Abschließend wird die Bauchpartie behandelt: Dabei kreist die Bürste im Uhrzeigersinn um den Nabel herum. Die Borstenstärke sollte der individuellen Hautempfindlichkeit angepasst werden. Zum Trockenbürsten eignen sich besonders Bürsten mit Naturborsten, aber auch Luffaschwämme oder Massageprodukte aus rauhem Naturfasergewebe, wie Hanf oder Sisal. Ein anschließendes Einölen oder Eincremen erhöht das Wohlbefinden.

Beurteilung

Das Bürsten der Haut regt den Kreislauf an, reguliert den Blutdruck und wirkt anregend auf die Organe. Die Tätigkeit des Bürstens kann vegetativ beruhigend sein.

Büsten Modellage

Definition

Nach einem sanften Peeling des Dekolletébereichs und der Büste werden ein Spezialserum und ein straffendes Enzymfluid aufgetragen und einmassiert. Danach erfolgt das Auftragen der Modellagemaske. Abschließend wird eine Cremedekolletépflge aufgetragen.

Buttermilch Bad

Definition

Dieses spezielle Milchbad hat eine erfrischende und vor allem pflegende Wirkung. Die Buttermilch sorgt für eine Regeneration der Haut.

Calciferole Vitamin D

Definition

Vitamin D bzw. Calciferole ist ein Sammelbegriff für verschiedene Stoffe (Steroide), die im eigentlichen Sinn den Hormonen zuzuschreiben sind. Sie können vom menschlichen Organismus aus Cholesterin in der Haut durch Sonneneinstrahlung gebildet werden. Das in der Haut durch Sonneneinstrahlung gebildete Vitamin aus Cholesterin ist das Vitamin D₃ oder auch Cholecalciferol. Das aus Pflanzen stammende Provitamin D, Ergosterin wird ebenfalls durch Photolyse in der Haut umgewandelt. Es trägt die Bezeichnung Ergocalciferol bzw. Vitamin D₂. Cholecalciferol und Ergocalciferol besitzen die gleiche Wirksamkeit.

Das Vorkommen in Lebensmitteln ist insgesamt sehr niedrig. In den meisten pflanzlichen Lebensmitteln befindet sich kein vorgefertigtes Vitamin D. Eine Ausnahme bilden Pilze, Spinat, einige Kohlarten und Hefe. Dort ist Ergocalciferol in verhältnismäßig großen Mengen vorhanden. In Lebensmitteln tierischen Ursprungs, sind nur in fettreichen Fischen (Lachs, Forelle, Thunfisch, Hering, usw.) größere Mengen an Cholecalciferol zu finden. Vitamin D ist relativ hitzestabil, wodurch bei der Zubereitung (Blanchieren oder Braten) von Vitamin-D-haltigen Lebensmittel kaum mit Garverlusten dieses Vitamins zu rechnen ist. Gegenüber Sauerstoff und Licht ist es sehr instabil. Lange Lagerzeiten, besonders im Hellen setzen die Bioverfügbarkeit des Vitamins herab.

Caldarium

Definition

Ein Aufenthalt in diesem ca. 47°C warmen Dampf -und Inhalationsbades ist durchblutungsfördernd, regt den Stoffwechsel an und zeigt eine positive Wirkung auf Bronchien und Schleimhäute.

Callanetics

Definition

Anfang der 90er Jahre gelangte Callanetics aus den USA nach Europa. Seither boomt diese Art der Gymnastik in vielen Fitnessstudios. Die Begründerin dieser Bewegungsschule ist Callan Pinckney. Die Amerikanerin entwickelte eine eigene Gymnastikform, die auf der Grundlage des Balletts beruht. Durch genau ausgeführte langsame Bewegungen soll vor allem die Muskulatur der Hüfte, des Po und der Beine gekräftigt werden. Der Rücken wird dabei gänzlich entlastet.

Laut Callan Pinckney können Sie bereits nach wenigen Einheiten große Erfolge feststellen. Ihr Körper wird straffer und wohlgeformter. Durch die genauen Bewegungsabläufe, die Sie bis zu 100 Mal ausführen, wird Ihre Tiefenmuskulatur gestrafft und Fettzellen abgebaut. Diese Versprechungen sind jedoch aus wissenschaftlicher Sicht zu hinterfragen. Die Vorteile des Callanetics liegen darin, dass Sie durch die gezielten Bewegungsabläufe Ihren Körper bzw. Ihre Muskeln bewusster wahrnehmen. Sie trainieren somit nicht nur Ihre Muskulatur, sondern bauen gleichzeitig Körperspannung auf und verbessern dabei Ihre Haltung.

Cellulite-Behandlung

Definition

Bei dieser Interferenzmassage werden durch Kopplung von Vibration und Tiefenstrom Muskelaktivität und motorisches Nervensystem angeregt. Im Ergebnis werden behandelte Körperpartien stark durchblutet so dass die Lymphzirkulation bis in das Unterhautzelligewebe reicht. Die knötchenartigen Ablagerungen der Cellulite werden so problemlos abtransportiert.

Chakra

Das Wort Chakra ist ein Sanskritwort und heißt Rad, Kreis, wird aber auch mit Lotusblüte übersetzt. Die Chakren bzw. Chakras sind Lebensenergiezentren bzw. Schwingungskörper im Energieleib (Astralkörper) des Menschen; sie sind durch unsichtbare Energiekanäle (Nadis) miteinander verbunden und befinden sich stets in unmittelbarer Nähe eines wichtigen Organs. Die sich einem wirbelnden Feuerrad ähnlich bewegenden Zentren sammeln, transformieren und verteilen Energie jeglicher Art, nicht nur die kosmische Energie (Prana), die sich als Atem manifestiert. Besonders sensitive und hellsehtige Menschen können

den Astralkörper bzw. die Aura eines Menschen sehen und beschreiben diese Punkte eben als Lotosblüten. Der bekannte »Heiligenschein« ist nichts anderes als ein solches Energiefeld, das den Kopf eines besonders spirituellen Menschen umgibt.

Die Chakren sind Knotenpunkte, an denen Seelisches und Körperliches sich durchdringen. Die indische Chakra-Lehre kennt sieben Chakren. Von der Basis der Wirbelsäule kopfwärts folgen sie anatomisch spiralförmig dem Verlauf von Stammhirn und Rückenmark. Relativ inaktiv sind Herz-, Stirn- und Scheitel-Chakra. Wurzel-, Sakral-, Nabel- und Hals-Chakra setzen hingegen ihre Energien im Menschen frei. Die folgenden Tabellen zeigen Ihnen die Lage der Chakren, ihre Zuordnung zu Farben, Edelsteinen, menschlichen Körperteilen, möglichen Krankheiten sowie ihre spirituellen Eigenschaften auf.

Chi Ball

Chi Ball ist in den 90er Jahren von der Australierin Monica Linford entwickelt worden. Sie mischte fernöstliche Bewegungsphilosophien mit westlichen Trainingsmethoden und Sportdisziplinen auf der Basis der traditionellen chinesischen Medizin. Chi Ball will den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und das Wohlbefinden steigern. Das Konzept von Chi Ball beinhaltet Elemente der folgenden fünf Philosophien:

Traditionelle chinesische Medizin für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Yoga für Kraft und Beweglichkeit

Pilates für eine starke Rumpfmittle

Feldenkrais für ein neues und verbessertes Bewegungs- und Körpergefühl

Tiefenentspannung für die Regeneration und Ausgeglichenheit. Mit bestimmten Schrittkombinationen werden die Meridiane, also die Energiebahnen im Körper, und damit das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Anspannung wird so abgebaut. Stattdessen tankt man Kraft für den Alltag und für die Seele.

Chi Yang

Definition

Als Chi Yang wird eine besondere Form der Schönheitsmassage bezeichnet. Dabei wird die Haut durch kosmetische Produkte und Öle behandelt und gepflegt. Die Chi-Yang-Massage wirkt außerdem wohltuend und entspannend.

China Wickel

Definition

Das hochwirksame Behandlungskonzept bei Cellulitis und Fettpölsterchen. Wertvolle, reine chinesische Heilerde wird mit 19 Mineralstoffen, Spurenelementen und Frischalgen vermischt.

Hilft bei hartnäckiger Cellulite, unterstützt die Gewichtsabnahme, verbessert die Silhouette an Problemzonen, regt den Stoffwechsel an, reguliert den Säuren-Basen-Haushalt, absorbiert Schlacken und optimiert die Hautstruktur.

Chinesisches Heilkräuterbad

Definition

Hierbei handelt es sich um eine feinfühligere, stark energetische Rückenmassage, die imstande ist, seelische, energetische und körperliche Blockaden zu lösen. Nicht zu empfehlen bei: Schwangerschaft, Fieber, akuten Entzündungen, Thrombose, Krebserkrankungen, Epilepsie und akutem Bandscheibenvorfall.

Chiropraktik

Definition

Chiropraktik, eine Form der manuellen Medizin verwendet die ärztliche Hand, um Ursachen von Schmerzen des menschlichen Bewegungsapparates zu erkennen und zu behandeln. Die Idee ist, dass ein schmerzfreies Funktionieren von Gelenken, besonders zwischen den einzelnen Wirbeln, nur möglich ist, wenn alle daran beteiligten Strukturen optimal zusammenspielen

Die so genannten Bewegungssegmente bestehen aus Wirbeln, Bandscheiben, Muskeln, Bändern und Sehnen. Treten Störungen in einer dieser Strukturen auf, kann es zu Schmerzen kommen. Durch exaktes Tasten und Bewegen dieser Segmente können die Störungen gefunden und durch gezielte Druck- oder Zugsanwendung oder lokale Schmerztherapie auch behandelt werden. Davon zu unterscheiden ist die Laienchiropraxis, die von Heilpraktikern ausgeübt wird, und wissenschaftlich nicht anerkannt ist. In Österreich verbietet ein Gesetz Heilbehandlungen durch Heilpraktiker. Bereits Ärzte der Antike wie Hippokrates, Apollonius von Kitium und Galen übten mit Hilfe ihrer Hände und Füße gezielte Druckausübung an bestimmten Körperstellen aus, um Schmerzen zu behandeln. Die Grundlage für die heutige Technik der manuellen Medizin legten der Schweizer Arzt Otto Nägeli, der 1899 das Werk "Nervenleiden und Nervenschmerzen, ihre Behandlung und Heilung durch Handgriffe" veröffentlichte, und der Amerikaner Andrew Taylor Still (1830 - 1917) der in Amerika die Schule der Osteopathie begründete. Osteopathie wird heute in Amerika an Universitäten unterrichtet. Die Absolventen dieses Studiums erhalten den Titel (D.O.) Doctor of Osteopathy, der dem konventionell erworbenen M.D. (Doctor of Medicine) gleichgesetzt ist.

Chirotherapie

Definition

Von Griechisch cheir = Hand abgeleitet, auch "Manuelle Medizin". Von Ärzten ausgeübte, auf Handgrifftechniken beruhende Methode, bei der Blockierungen in den Gelenken durch gezielte Manipulationen und Mobilisationen gelöst werden sollen

Ursprung

Die Chirotherapie gehört zusammen mit der Osteopathie zu den so genannten manuellen Therapien. Sie wurde Ende des 19. Jahrhunderts in den USA entwickelt.

Methode

Grundlegender Gedanke der Chirotherapie ist, dass sich fast sämtliche körperlichen Beschwerden auf Fehlstellungen oder Blockaden von Gelenken zurückführen lassen. In erster Linie sehen Chiropraktiker Blockaden in den Gelenken der Wirbelsäule als Krankheitsauslöser. Folgende Symptome können auf eine Gelenkblockade der Wirbelsäule hindeuten:

- Rückenschmerzen
- Nacken- und Kopfschmerzen
- Lendenschmerzen
- Schmerzen im Brustbereich
- Störungen der Atemfunktion
- Schulterbeschwerden
- Tinnitus (chronische Ohrgeräusche)
- Schwindelgefühle
- Sehstörungen
- Missempfindungen in den Armen

Die Wirkung der Gelenkblockaden wird über Nervenverbindungen erklärt, die von dem Gelenk über die Wirbelsäule zu den erkrankten Organen verlaufen. Der Chirotherapeut kann durch einen gezielten Ruck oder eine kleine Drehung die Blockade lösen. Dabei wird vermutlich der Nervenreiz für einen kurzen Moment unterbrochen, die Muskelspannung sinkt und das Gelenk wird frei. Der Therapeut übt dabei nur einen ganz minimalen Kraftimpuls auf das Gelenk aus - trotzdem kann es bei der Manipulation deutlich hörbar in den Knochenverbindungen "knacken". Auf ähnliche Weise behandelt ein Chirotherapeut Schmerzen, die vom Knie-, Ellenbogen- oder Hüftgelenk ausstrahlen.

Beurteilung

Konventionell-wissenschaftlich ist die Theorie nicht belegt. Lediglich für die Behandlung von Bewegungseinschränkungen im Bereich der Wirbelsäule ist die Chirotherapie anerkannt. Ein "steifer" Hals oder Lendenbeschwerden lassen sich tatsächlich oft auf Blockaden in den Gelenken zwischen den Wirbelkörpern zurückführen. Aber nicht "ausgerenkte" Wirbel, sondern verhärtete und verspannte Muskeln sind deren Ursache. Das führt zu Nervenreizungen, die auch in die Umgebung ausstrahlen und die Muskelspannung aufrecht erhalten. So kann ein verspannter Hals unter anderem Schulterbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle oder Sehstörungen hervorrufen. Die chiropraktische Manipulation der Wirbelsäule ist nicht risikofrei. Deshalb sollte sie nur von einem gut ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden.

Cleopatrabad

Definition

Luxuriöses Wannenbad im altägyptischen Stil mit Öl- und Milchzusätzen.

Ursprung

Die ägyptische Herrscherin Cleopatra soll in Eselsmilch gebadet haben, um damit ihre Schönheit zu pflegen. Heute wird in der Regel Kuhmilch verwendet.

Beurteilung

Das Wannenbad kann eine allgemein entstannende Wirkung auf Muskulatur und vegetatives Nervensystem ausüben. Mit Badezusätzen ist ein pflegender Effekt für die Haut erzielbar.

Collagen Behandlung

Definition

Die Collagen-Behandlung ist eine Anti-Aging-Methode. Das verwendete Collagen ist ein natürliches Eiweiß, das aus Rinderhaut gewonnen wird und für den menschlichen Körper aufbereitet wird. Es wird mit einer dünnen Nadel in die Hautstellen gespritzt und bewirkt eine Glättung der Haut. Ausgeprägte Mimikfalten oder Zornesfalten werden ausgeglichen.

Colonmassage

Definition

wenn der Abfluß verstopft ist"

Mittels einer speziellen Massagetechnik, die auf kräftige kreisende Streichungen und einer Klopftechnik, sowie gezielt gesetzte Druckausübung basiert, wird der gesamte Verlauf des Darmes von Beginn des Blinddarms bis zu dem Hautsegmentbereich des Enddarmes behandelt. Die Behandlung wird speziell bei chronischer Darmträgheit, chronischer Verstopfung und Neigung zu schmerzhaften Blähungen eingesetzt. Weiterhin hat sie sich nach Stuhlbeschwerden nach Operationen sehr bewährt.

Color Anti-Stress Therapie

Definition

Die Color-Anti-Stress-Therapie verspricht einen wunderbaren Erholungszustand. Die versprochene Entspannung wird durch die persönlichen Lieblingsfarben (ausgewählt nach dem Lüscher-Test), durch Musik und Düfte erreicht. Ein Ausgleich der Energien der Meridiane und Energiezentren erfolgt und die Therapie wirkt so ideal gegen Blockaden und Stress und ist hinsichtlich des allgemeinen Wohlbefindens sehr förderlich.

Color Energy Bad

Definition

Badebehandlung, bei der die Wirkung der Farben auf das Gemüt genutzt wird. Bestimmte Farbmischungen können Stimmungen erzeugen und Energie aktivieren.

Conture Make-up

Definition

Kosmetische Behandlung bei der ein dauerhaftes, permanentes Make-up aufgebracht wird - meist ein Lidstrich.

Cranio Sacral Therapie

Definition

Die Craniosacraltherapie ist Teilgebiet der Osteopathie. Der Begriff Cranio-Sacral-Therapie setzt sich aus Cranium (=Schädel) und Sacrum (=Kreuzbein) zusammen. Das sogenannte Craniosacrale System umfasst die knöchernen Strukturen des Körpers sowie Hirn- und Rückenmarkshäute und ihre Flüssigkeit. Dieses sogenannte Gehirnwasser schützt nicht nur Hirn- und Rückenmark vor Verletzungen, sondern nährt auch das Rückenmark, das Gehirn und sämtliche an der Wirbelsäule austretenden Nervenenden. Ist der Fluss des Gehirnwassers blockiert, so können vielfältige Beschwerden auftreten. Ziel der Craniosacraltherapie ist nun genau diesen Gehirnwasserfluss wieder herzustellen. Durch sanfte Berührung und Druck entlang

des Craniosacralen Systems werden bei der Cranio-Sacral-Therapie Blockaden und Einschränkungen im Bereich der Skelettstruktur, Muskeln sowie des Bindegewebes gelöst. Eignet sich auch zur Anwendung bei Kindern.

Crempackung

Definition

Ideal bei trockener Haut. Eine lotionähnliche Mischung wird auf den ganzen Körper verteilt, anschließend werden Sie in Vliestücher gewickelt. So eingehüllt erlebt man im erwärmten Wasserbett bei 37°C die totale Entspannung. Durch die Wärme werden die Hautporen geöffnet und die Körperpackung kann optimal einziehen. Zur noch besseren Aufnahme der hochwertigen Inhaltsstoffe wird die Behandlung mit einer Ganzkörperbürstung begonnen

Culla

Definition

In La Culla wird die Kunst der Körperpflege zur Zeremonie der Sinne erhoben. La Culla - die Wiege der Entspannung! Wohltuende Dämpfe, Aromen, Licht, Farben und magische Klänge tragen zur perfekten Harmonie bei. La Culla ist ein komplett eingerichteter Raum, gefertigt aus hochwertigen, ausschließlich natürlichen Materialien, inklusive sämtlicher, eigens dafür entwickelter Behandlungsprodukte.

Dampfbäder

Definition

Geschlossene feucht-warme Räume mit Sitz-/Liegemöglichkeit.

Ursprung

Dampfbäder waren zu Zeiten des Römischen Reiches sehr populär. Bereits in der Frühgeschichte der Menschheit gab es Steinschwitzbäder. Kelten, Angelsachsen und Germanen entwickelten eine nordische Art des Dampfbadens. Griechen, Römer, Perser und Türken schufen hingegen eine mediterrane Dampfkultur.

Methode

Dampfbäder zeichnen sich durch die feuchte Wärme mit 100% Luftfeuchtigkeit und nicht zu heißen Temperaturen (ca.45-50°C) aus. Sie entfalten eine wohltuende Wirkung auf angespannte Nerven und verkrampfte Muskeln. Die Hautporen öffnen sich und werden porentief gereinigt. Siehe auch Danarium, Hamam und Römisch-Irisches Bad.

Beurteilung

Richtig angewendet verbessert ein Dampfbad insgesamt die Mobilität der Muskeln und Gelenke und kann Linderung bei leichten rheumatischen Erkrankungen bringen. Durch den Zusatz ätherischer Öle kann 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

Definition

Das Danarium ist ein Dampfbad mit einer mittleren Temperatur von 65°C und einer Luftfeuchte von 60%.Im Danarium lässt sich ohne körperliche Anstrengung saunieren.Siehe auch Dampfbäder

Beurteilung

Richtig angewendet verbessert ein Dampfbad insgesamt die Mobilität der Muskeln und Gelenke und kann Linderung bei leichten rheumatischen Erkrankungen bringen. Der Aufenthalt bei mittlerer Hitze und Luftfeuchte wird gut vertragen und eignet sich daher für Menschen, die sich in der klassischen Sauna unwohl fühlen.

Dao Massage

Harmoniemassage auf der Basis traditioneller Techniken aus Indien und Tibet. In Verbindung mit speziellen Energie-Essenzen werden Haut und Seele wieder in Balance gebracht.

Darmsanierung

Definition

Darunter versteht man den Wiederaufbau einer normalen Darmflora. Diese ist oft durch Bakterieninfektionen, Antibiotika, Schadstoffe und falsche Ernährung zerstört. „Der Tod sitzt im Darm.“ 80% des Immunsystems befinden sich im Darm. Daher hat ein gestörtes Milieu extreme Auswirkungen auf das gesamte Wohlbefinden und die Gesundheit. Zuerst erfolgt eine gründliche Darmreinigung und danach eine 3-6 monatige Symbioselenkung mit einer angepaßten Diät zum Wiederaufbau der Darmflora.

Indikation

- Chronische Magen- und Darmbeschwerden, z.B. Reizcolon, M. Crohn, Colitis ulcerosa, Gärungsdyspepsien, Blähsucht
- Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln
- Hauterkrankungen wie Akne, Ekzeme, Allergien etc.
- Zeichen von Leber- und Pankreasbelastung- Nach mikrobiologischer Bestätigung einer gestörten Darmflora durch Stuhluntersuchung
- Bei krankmachendem Pilzbefall

Erzielbare Effekte

- Stärkung des Abwehrsystems
- Entgiftung
- Säure-Basen-Gleichgewicht
- Allgemeines Wohlbefinden- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Day-Spa

Definition

Day - Spa`s sind Einrichtungen in denen gestresste Zeitgenossen für einen ganzen Tag komplett relaxen können .Angeboten werden z.B. ein Fitnesstag inkl. Personal Trainer, Sauna, Gesichts-und Körperbehandlungen, Thalassotherapie, usw. Auch ein reiner Schönheitstag mit Ganzkörperpeeling, Ganzkörpermassage, Sauna, Maniküre, Pediküre, Gesichtsbehandlung, Make-up und Typberatung gilt als ein beispielhaftes Day Spa Treatment. Die Qualifikation der Betreiber sowie Güte und Funtionalität der Anlagen und Geräte sind entscheidene Kriterien für den Nutzen solcher Anwendungen. In Deutschland steht die Einrichtung derartiger Institutionen erst am Anfang.

Dehnungsstreifen

Kaum etwas belastet die Haut so stark wie eine Schwangerschaft. Die neun Monate bis zur Geburt bedeuten für sie erheblichen Stress. Bis zu einem gewissen Maß kann sich das Bindegewebe dem zunehmenden Volumen anpassen. Wenn die Zugkräfte jedoch zu stark werden, können die Bindegewebsfasern reißen. Es bilden sich Bindegewebslöcher, die als so genannte Schwangerschaftsstreifen (Striae) das Hautbild trüben. Sie können an Bauch, Hüften, Po und Dekolleté auftreten. Rasche Gewichtszunahme, eine generelle Bindegewebschwäche sowie die hormonell bedingte verminderte Elastizität begünstigen diesen Effekt. Dehnungsstreifen betreffen nicht nur Schwangere. Auch Menschen mit Übergewicht neigen dazu, diese Form von Geweberissen zu bilden. Selbst bei Leistungssportlern kann es zu solchen Gewebeeränderungen kommen. Striae können eine rötliche bis bläuliche Färbung annehmen, was als besonders störend empfunden wird. Das weist auf Stauungsprozesse innerhalb des Narbengewebes hin. Ältere Streifen sind eher heller als das umliegende Gewebe, das Hautniveau weist dann insgesamt Unebenheiten auf.

Depilation

Definition

Depilation ist eine Behandlungsmethode, bei der unerwünschte Haare entfernt werden. Sie kann an den verschiedensten Körperstellen mittels heissem oder kaltem Wachs durchgeführt werden.

Diäten (Schlankheits-)

Definition

Maßnahmen zum (raschen) Abbau von überschüssigem Körpergewicht.

Ursprung

Ursprünglich aus dem Griechischen *diata* = Lebenskunst. Seit Beginn des 5. Jahrhunderts wurde in Griechenland zunehmend die Bedeutung des Lebensstils für Kranke und Gesunde erkannt. Später wurde der Begriff auf die Kontrolle der Figur mittels vorübergehender Reduktionskost oder spezieller Kostprogramme bei bestimmten Erkrankungen reduziert.

Methode

Schlankheitsdiäten und Abnehmprogramme, die zur Reduzierung des Körpergewichts angeboten werden, sind unüberschaubar. Entsprechend variieren die damit verbundenen Methoden. Häufig liegt eine zeitlich befristete Verminderung der Energiezufuhr durch Essen und Trinken zu Grunde. Dem Erfindungsreichtum bezüglich des Wie, Was und Warum scheinen dabei keine Grenzen gesetzt zu sein. Siehe BCM-Methode, Formula-Diäten, Hay'sche Trennkost, Markert-Diät, Psycho-Diät

Beurteilung

Diäten mit dem Ziel des raschen Gewichtsverlustes oder der Beeinflussung von Krankheiten sollten nur auf fachlich begründete Empfehlung und unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. In allen anderen Fällen kann allenfalls eine dauerhafte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten, am besten mit qualifizierter Beratung und Betreuung, empfohlen werden.

Die 6 Hüte des Denkens

Ob beruflich oder privat - wir stehen immer wieder vor komplexen Problem- oder Fragestellungen, die wir nun dann effektiv und kreativ lösen können, wenn wir in der Lage sind, das Problem auf verschiedene Arten anzugehen. Das 6-Hut-Denken ist ein Instrument, das es Dir ermöglicht, systematisch unterschiedliche Positionen zu einer Frage einzunehmen und so verschiedene Denkansätze durchzuspielen. Auf diese Weise erhältst Du sehr viel mehr Problemlösungen oder Ideen, als wenn Du nur auf einem Standpunkt beharrst. Die Methode kann von einer Person allein oder innerhalb von Gruppen eingesetzt werden. Sie ist schnell zu erlernen und ohne materiellen oder organisatorischen Aufwand durchzuführen. Verschiedene Sichtweisen führen zu unterschiedlichen Lösungsansätzen. Probleme und Fragestellungen können sehr komplex sein. Um diese Komplexität zu erfassen, müssen wir das Problem von möglichst vielen Seiten beleuchten. Oft fällt es uns aber schwer, eine Sichtweise oder eine einmal eingenommene Position loszulassen. Dann halten wir zu sehr an dem Vertrauten fest und stehen uns damit selbst im Weg. Die Fähigkeit zu einem schnellen, flexiblen Umdenken und das Vermögen verschiedene Standpunkte sehen zu können, sind in Diskussionen, Problemlösungs- oder auch Entscheidungsprozessen sehr hilfreich. Eine solche Denkweise wird der Komplexität von Prozessen oder Problemen gerecht und eröffnet uns vollkommen neue Lösungswege und damit Möglichkeiten.

Das 6-Hut-Denken fördert das flexible Umdenken. Das flexible Umdenken ist eine Fähigkeit, die wir erlernen und trainieren können. Was uns anfangs noch so schwer erscheint, wird dann immer mehr zur Gewohnheit. Das 6-Hut-Denken ist hierbei sehr hilfreich. Die Methode beruht auf folgendem Modell:

Jedem von uns stehen verschiedene "Hüte" zur Verfügung, die symbolhaft für eine bestimmte Denkrichtung stehen (z.B. kritisch, kreativ, neutral, usw.). Diese Hüte können wir nach Belieben und Bedarf aufsetzen und somit unsere jeweilige Denk- und Sichtweise verändern.

Die Hüte haben verschiedene Farben. Jeder Hut hat eine andere Farbe. Die Farben symbolisieren die jeweilige Einstellung, die man mit dem entsprechenden Hut bekommt. Insgesamt stehen sechs verschiedene Hüte zur Verfügung. Damit ist die Zahl der verschiedenen Möglichkeiten übersichtlich und trotzdem vielseitig genug. Wenn du dich nun einem Problem oder einer Fragestellung gegenüber siehst, kannst du systematisch alle sechs Hüte aufsetzen und deine Erkenntnisse zu der jeweiligen Denkrichtung aufschreiben. Dann erhältst du ein sehr umfassendes Bild von dem Problem. Das 6-Hut-Denken beruht auf dem Prinzip, sich nacheinander symbolisch unterschiedliche Hüte aufzusetzen und damit verschiedene Standpunkte einzunehmen. Nach E. de Bono sind dabei folgende sechs Hüte vorgesehen: Der weiße Hut: Objektivität und Neutralität. Der weiße Hut steht dafür, Informationen zu sammeln, ohne sie zu werten. Wer den weißen Hut aufsetzt, ist einem Computer ähnlich: nun zählen nur die nackten Fakten und Zahlen. Versuche mit dem weißen Hut auf dem Kopf dich konsequent freizumachen von allen Emotionen oder Urteilen - keine Angst, du musst deine Gefühle ja nicht für immer wegschieben, denn mit einem anderen Hut kannst du alle deine Gefühle rauslassen! Der Träger des weißen Hutes verschafft sich einen objektiven Überblick über alle verfügbaren Daten und Informationen - vollkommen unabhängig von der persönlichen Meinung. Dieser Hut wird häufig zu Beginn einer Diskussion oder eines Prozesses aufgesetzt, um einen ersten Überblick zu erhalten.

Der rote Hut: das ganz subjektive Empfinden, die persönliche Meinung

Ganz im Gegensatz zum weißen Hut steht der rote Hut nun für Emotionen. Lasse alle Gefühle zu, die in dir sind. Gemeint sind sowohl positive als auch negative Gefühle, wie z.B. Ängste, Freude, Zweifel, Hoffnungen, Frustration oder was auch immer. Zusätzlich geht es hier aber auch um "allgemeinere" Ansätze, wie z.B. Intuition. Lasse mit dem roten Hut immer deinen Bauch sprechen, nicht den Kopf. Als Träger des roten Hutes kannst du alles äußern, was du in dir fühlst, unabhängig davon, wie klar

du es artikulieren kannst oder ob die anderen in der Gruppe etwas damit anfangen können. Alles Diffuse, alles Gefühlsmäßige kann mit dem roten Hut ausgesprochen werden, ohne daß du dich rechtfertigen musst.

Der schwarze Hut: objektiv negative Aspekte

Beim schwarzen Hut geht es darum, die objektiv negativen Aspekte des Problems oder der Fragestellung zu finden. Dazu gehören Bedenken, Zweifel, Risiken, u.ä. - also alle sachlichen Argumente, die gegen ein Projekt bzw. eine Entscheidung sprechen oder die eine Fragestellung verneinen. Wer den schwarzen Hut aufsetzt, strebt an, objektiv (!) alle negativen Aspekte eines Themas herauszufinden, z.B.: "Gegen dieses Projekt spricht...", "Die objektiv erkennbaren Gefahren unseres Vorhabens sind..." usw. Bringe hier aber bitte wirklich nur objektive Bedenken an und nicht deine persönlichen negativen Gefühle & diese werden mit dem roten Hut geäußert.

Der gelbe Hut: objektiv positive Aspekte

Der gelbe Hut steht für das Gegenteil des schwarzen Huts: Hier geht es darum, das objektiv Positive zu entdecken. Wer den gelben Hut aufsetzt, hat die Aufgabe, Chancen oder Pluspunkte zu finden, aber auch realistische Hoffnungen und erstrebenswerte Ziele zu formulieren. Auch hier geht es wieder darum, die positiven Aspekte aus einer möglichst objektiven Sicht zu erkennen und nicht aus einer Gefühlsstimmung heraus (so gehört z.B. Euphorie zum roten Hut). Hier geht es auch noch nicht darum, Ideen zu entwickeln (grüner Hut), sondern um das Erkennen aller Aspekte, die für ein Projekt, eine Entscheidung oder eine Idee sprechen.

Der grüne Hut: hin zu neuen Ideen

Dieser Hut steht für die Kreativität, für Wachstum und für neue Ideen. Wer diesen Hut trägt, begibt sich auf die Suche nach Alternativen. Der grüne Hut befähigt, über das hinauszudenken, was bereits getan wird oder angedacht ist. Mit dem grünen Hut kannst du Kreativitätstechniken einsetzen oder auch das Mittel der Provokation nutzen, um andere zum Widerspruch zu reizen. Träger des grünen Huts dürfen alles formulieren, was zu neuen Ideen und Ansätzen führt, unabhängig davon, wie verrückt oder unrealistisch die Ideen sind. Mit dem grünen Hut auf dem Kopf sind kritische Bemerkungen untersagt (dafür steht der schwarze Hut).

Der blaue Hut: Dirigent sein

Der blaue Hut steht für Kontrolle und für die Organisation des gesamten Denkprozesses. Wer den blauen Hut trägt, begibt sich auf die sogenannte Meta-Ebene, blickt also von einem übergeordneten Punkt auf den gesamten Prozeß und erlangt so einen Überblick. Die Aufgaben des Trägers des blauen Hut bestehen z.B. daraus, die Ergebnisse zusammenzufassen oder Entscheidungen darüber treffen, welche Hüte im weiteren Prozeß überhaupt oder noch einmal aufgesetzt werden müssen. Oft wird dieser Hut am Ende einer Sitzung aufgesetzt. Es bietet sich aber auch an, daß eine Person den blauen Hut über den ganzen Prozeß hinweg aufbehält und somit Moderator in der Besprechung, Diskussion oder Problemlösung ist.

Die 8 Schätze

Definition

Durch die in der chinesischen Medizin noch heute angewandten, 800 Jahre alten Übungen bringt man die Energie angenehm ins Fließen, man löst damit eventuelle Blockaden und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Beginnen Sie den Tag voll Energie.

Dorn Wirbelsäulenthherapie

Definition

Die Dorn-Wirbelsäulenthherapie ist eine sanfte, effiziente, einfache, nebenwirkungsarme und kooperative Methode. Dabei werden nach dem Beinlängenausgleich, Becken und Kreuzbein, sowie die Wirbelsäule gerade gerichtet. Es gibt immer Übungen für zu Hause, um das Ergebnis zu stabilisieren. Etwa 2 Monate dauert ein Behandlungszyklus. Geeignet ist die Methode für alle Wirbelverschiebungen, Erkrankungen innerer Organe durch Spinalnerveneinklemmung, Skoliosen, v.a. Jugendlicher und statischer Art.

Behandlung

Fast jeder wird in seinem Leben einmal mit Rückenschmerzen konfrontiert. Viele dieser Schmerzen sind auf Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke zurückzuführen, die oftmals unbehandelt bleiben. So leben viele Menschen mit ihren Rückenproblemen, weil dies mit fortschreitendem Alter schon fast "dazu" gehört. Doch Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken rufen nicht nur Beschwerden des Bewegungsapparates hervor, sondern haben auch Auswirkungen auf die inneren Organe und die Psyche. Mit der Dorn-Methode, entwickelt von Dieter Dorn, einem Landwirt aus dem Allgäu, können die Ursachen von Rückenschmerzen auf sanfte Art und Weise behandelt werden und die Schmerzen werden in vielen Fällen beseitigt. Erforderlich ist dafür lediglich ein bißchen Geduld und Disziplin von Seiten des Klienten, der auch zu Hause einige unterstützende und vorbeugende Übungen durchführen sollte. Die Methode ist sehr sanft und für den Patienten völlig

ungefährlich. Eine spezielle Rückenmassage, entwickelt von Rudolf Breuß, entspannt die Muskulatur und ist Bestandteil der Behandlung.

Nach dem Eingangsgespräch werden zunächst die Beinlängen überprüft und gegebenenfalls korrigiert. Im Anschluß daran erfolgt die Breuß-Massage, die ca. 20-30 Minuten dauert und die Wirbel und die Muskulatur auf die weitere Behandlung vorbereitet. Im Anschluß daran wird die Stellung des Beckens und des Kreuzbeins überprüft und gerichtet sowie die Wirbel aufsteigend von der Lendenwirbelsäule bis zu den Halswirbeln überprüft und gegebenenfalls durch sanften Druck korrigiert. Die Korrektur erfolgt immer in der Bewegung (im Unterschied zur Chiropraktik), d.h. der Klient führt eine Pendelbewegung mit dem Bein oder Arm aus, während der Behandler den Schiefstand korrigiert. Zum Abschluß ruht der Klient noch ein wenig nach. Übungen, die leicht zu Hause durchgeführt werden können, werden vom Behandler vermittelt.

Druckpunkt Massage

Definition

Japanische Form der Akupressur. Ausgewählte Punkte werden statt mit Nadeln mit Fingerdruck behandelt, was Energieblockaden löst und Körperfunktionen reguliert.

Duft Entspannung

Keine Erklärung

Duftölbad

Definition

Einer Milch-Öl-Emulsion werden verschiedene ätherische Öle beigegeben, zum Beispiel Rosenöl, Jasminöl, Lavendelöl, Zitronenöl, Orangenöl, Geranienöl, usw. Hierbei wird die vielfältige Wirkung der echten ätherischen Öle berücksichtigt. Diese Mischung wird speziell auf den jeweiligen Menschen abgestimmt. Dieses Bad bewirkt ein herrlich angenehmes, samtiges Hautgefühl

Edelsteintherapie

Definition

Alternatives Behandlungsverfahren mit Hilfe von Edelsteinen.

Ursprung

Berichte über die Verwendung von Edelsteinen zu Heilzwecken gibt es aus fast allen antiken Kulturen. Bereits die alten Babylonier und die Assyrer kannten heilende Tinkturen aus Edelsteinen. Genaue Anleitungen zur Zubereitung von Edelsteinmedikamenten in Form von Elixieren, Pulvern, Pasten und kompliziert herzustellenden Oxiden enthält der altindische Ayurveda. Auch Hildegard v. Bingen (1098 - 1179) befasste sich eingehend mit Edelsteinen und ihrer Wirkung.

Methode

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. Sehr teure Edelsteine wie Diamant, Rubin, Saphir und Smaragd werden aus Kostengründen in der Regel als Rohsteine verwendet. Einige andere Steine sind nur in roher Form im Handel erhältlich. Hierzu gehören z.B. Azurit, Honigcalcit und Uwarowit. Zur Therapie sind Rohsteine am besten in einem Lederbeutel um den Hals zu tragen. Schmeichelsteine sind Steine, die in einer sich drehenden und mit Schleifpulver versetzten Trommel abgerundet und poliert wurden. Sie werden daher auch als Trommelsteine bezeichnet und können entweder in der Hosentasche oder - wie Rohsteine - in einem Lederbeutel um den Hals getragen werden. Die in letzter Zeit immer mehr in Mode gekommenen Donuts sind Steinscheiben mit einem Loch in der Mitte, die an einem langen Lederband um den Hals getragen werden und deshalb problemlos an - und abgelegt werden können.

Beurteilung

Die heutige Edelsteintherapie ist ein Konglomerat aus Überlieferungen, die teilweise sehr unkritisch übernommen und kaum auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft wurden, medialen Durchgaben, deren Inhalte nicht immer nachvollziehbar sind, da sie sich oft auf angebliche Anwendungen zur Zeit von Atlantis beziehen, sowie Zuordnungen zu Planeten und Chakren, aus denen spezielle Heilkräfte und spirituelle Wirkungen der Steine abgeleitet werden. Daneben gibt es Beobachtungen erfahrener

Praktiker, die derzeit die einzige verlässliche Quelle zu sein scheinen. Die Edelstein-Medizin entstammt dem magisch-okkulten Bereich. Sie entbehrt jeder rationalen Grundlage. Die Edelstein-Medizin wird von der Schulmedizin abgelehnt.

Eigenblutbehandlung

Definition

Oft sind Krankheitszustände schwer zu beeinflussen und selbst mit an sich stark wirksamen Arzneimitteln nicht mehr zu behandeln. Die Eigenblutbehandlung zielt u.a. darauf ab, durch den Reiz, den sie auf den Organismus ausübt, eine Umstimmung herbeizuführen. Manchmal wird durch diesen Reiz ein Selbstheilungsprozess ausgelöst. Das entnommene Blut wird in einen Muskel injiziert und vom Körper wie ein Fremdkörper behandelt. Der Körper bildet Abwehrstoffe – auch gegen sich schon im Körper befindende Allergen, die zuvor nicht „ordnungsgemäß“ vernichtet wurden.

Indikation

- Akute und chronische Infekte
- Degenerative Prozesse (z.B. rheumatische Erkrankungen)- Blutbildungsstörungen
- Immunstimulation
 - Rekonvaleszenz
- Allergien
- Asthma
- Hauterkrankungen (z.B. Ekzeme, Neurodermitis, Pilzkrankungen)- Durchblutungsstörungen

Erzielbare Effekte

- Besserung des physischen und psychischen Allgemeinbefindens
- Erhebliche Besserung depressiver Zustände (besonders im Klimakterium)
- Längerer und tieferer Schlaf
- Appetitanregung
- Schnellere Rekonvaleszenz (nach Operationen, Infektionen, Stoffwechselerkrankungen)
- Schmerzlinderung
- Fiebersenkung
- Verminderung der Nebenwirkung stark wirksamer Arzneien

Eisbrunnen

Definition

Das Einreiben mit Crash Eis aus dem Eisbrunnen nach einem Saunagang sorgt für eine herrliche Erfrischung und bringt den Kreislauf wieder ordentlich in Schwung.

Eisen

Eisen trägt die Ordnungszahl 26 im Periodensystem der Elemente und besitzt das chemische Symbol Fe. Zusammen mit dem Kobalt und Nickel gehört es zu den ferromagnetischen Metallen. Es kommt in der Natur sowohl in Reinform als Metall, als auch in einer Vielzahl von chemischen Verbindungen vor. In diesen chemischen Verbindungen tritt Eisen als zwei - oder dreiwertiges Eisen auf (Fe^{2+} oder Fe^{3+}). Eisen gehört zu den Spurenelementen und ist von diesen im menschlichen Körper das häufigste. Der Gesamteisenbestand beträgt beim Erwachsenen ca. 4.000 bis 5.000 mg, also 4-5 g, davon befinden sich ca. 2.500 mg, also 2,5 g im Hämoglobin. Der Rest befindet sich den Eisendepots (ca. 1.000 mg) und im Myoglobin. In den eisenhaltigen Enzymen befinden sich ca. 8 mg.

Eiswickel

Definition

Behandlung mit gefrorenen Handtüchern oder Eispackungen zur Stimulation der Hautdurchblutung und Entstauung der Gewebsflüssigkeit.

Elektro Lipolyse

Definition

Gezielte Reduzierung von umschriebenen Fettpolstern. Zwischen zwei Nadeln (Elektroden) fließen definierte Schwachströme, wodurch die Wände der Fettzellen durchlässig werden.

Elektrotherapie

Definition

Im Zuge der Elektrotherapie erfolgt eine Behandlung mittels Elektroden, welche sanften Reizstrom oder Ultraschall aussenden. Diese Art der Therapie hat sich besonders bei Schmerzzuständen, Gelenkerkrankungen wie Arthrosen, Durchblutungsstörungen, Ischias, Tennisarm und Periarthritis bewährt.

Elixier

Definition

Flüssige Pflanzenzubereitung als Auszug oder Konzentrat zur inneren und äußeren Anwendung. Je nach Inhaltsstoffen wirkt es beruhigend oder belebend.

Energetische Gesichtsbildung

Definition

Bei dieser Behandlung erlebt Ihre Gesichtshaut eine intensive Entschlackung, denn mit ätherischen Ölen wird der Lymphfluß und der Abbau von Schlacken angeregt. Durch Drainage wird deren Abfluß unterstützt und die Elektrostimulation strafft Haut und Gewebe. Je nach Hautbild wird eine Couperose oder Straffungsbehandlung durchgeführt.

Rückendeblockade, Reinigung, Peeling, Aroma- und Algentherapie durch ätherische Öle, energetische Drainage, Maske, Elektrostimulation sowie Abschlußpflege

Energetische Körpertherapie

Definition

Grundlage dieser sanften Massageform ist die indische Chakren- und Meridianlehre. Streichungen, Dehnungsübungen, Kristallstäbe und energetische Haltestäbe sind Bestandteile der energetischen Körpertherapie in deren Verlauf die Schwingungen des ureigenen Körperrhythmus wieder hergestellt werden und das Bewußtsein angehalten ist, sich für die Hintergründe von körperlichen Beschwerden und seelischen Disharmonien zu öffnen. Zielsetzung der Therapie ist die Ursachen solcher Beschwerden sichtbar zu machen. Die Behandlung hat sich bei der postoperativen Krebsrehabilitation und bei Chemotherapien aber auch bei Schwangerschaftsproblemen bewährt.

Energizing

Definition

Aufladen von Energie im körperlichen und mentalen Bereich. Ausgewählte Substanzen, z.B. reiner Sauerstoff oder bestimmte Aromen, sollen aktivieren und so das Leistungsvermögen steigern.

Englische Sauna

Die englische Sauna ist im Prinzip identisch mit der finnischen Sauna. Der einzige (nicht ganz unwesentliche) Unterschied ist jedoch, dass man darin Badebekleidung (Badesachen) trägt.
Entspannung

Entgiftung

Definition

Bei einer körperlichen Abhängigkeit passt sich der Organismus derart an den regelmäßigen Drogengebrauch an, dass er die Substanz braucht. Wird die Droge nicht mehr zugeführt, treten Entzugserscheinungen auf.

Bei einer Entgiftung wird der Körper von der Droge befreit, damit der Organismus sie anschliessend nicht mehr braucht. Hier gibt es unterschiedliche Methoden.

- 1) der kalte Entzug wird in der Regel in 7-14 Tagen ohne medikamentöse Unterstützung vorgenommen.
- 2) beim warmen Entzug der etwa 20 Tage dauert werden die Entzugserscheinungen dagegen medikamentös gelindert
- 3) der Turbo Entzug bezeichnet eine schnelle Entgiftung (3-4 Tage) unter Narkose.

Ein körperlicher Entzug ist immer ein gesundheitlich riskanter Zustand, weshalb er meist im stationären Rahmen, betreut durch qualifiziertes Fachpersonal, erfolgt. Wird der körperliche Entzug von psychosozialer Betreuung begleitet, so spricht man auch von "qualifizierter Entgiftung". Wie bei der psychosozialen Betreuung vorgegangen wird, ist genau geregelt. Kernziel ist die soziale Integration, das heißt die Betreuten werden dabei unterstützt, wieder selbstständig ein "normales" Leben führen zu können.

Entschlackung

Definition

Ziel jeder Entschlackungsbehandlung ist die Ausscheidung von im Körper abgelagerten Zwischen- oder Endprodukten des Stoffwechsels. Wortwörtliche "Schlacken" im Gewebe – wie etwa bei der Verbrennung von Kohle – bildet der Körper keine. Ablagerungen an den Innenwänden der Blutgefäße sind hauptsächlich auf zu hohes **Cholesterin**, Sauerstoff- und Bewegungsmangel sowie zu hohen **Stress** (beruflich und privat) zurückzuführen.

Sogenannte Entschlackung kann durch **Heilfasten**, **Darmreinigung**, eine **Ayurveda-Kur (Panchakarma)**, durch Diätmassnahmen (z.B. Schroth- und F.X.Mayr-Kur; Essig-Kuren) oder **Bioenergetika** erricht werden.

Entspannung

Definition

nach dem Aspekt der Unterscheidung von körperlicher Aktivität oder Passivität in:- aktive Verfahren (z.B. fi Progressive Muskelentspannung und fi Biofeedback)- passive Verfahren (fi Autogenes Training und fi Meditation)

nach der Methode der Entspannungsinduktion. Sie hängt davon ab, ob die Veränderung vorwiegend stattfindet über- den körperlichen Bereich oder- den kognitiv-mental Bereich

nach dem Auslöser der Entspannung, ob sie- vom Übenden selbst oder- von einer anderen Person oder einem Medium veranlasst wird.

Physiologisch werden bei der Entspannung eine Verminderung des Einströmens von Impulsen aus dem Gehirn in die Muskelpartien festgestellt. Die Sensibilität der Muskelspindeln, die für Spannung bzw. Entspannung der Muskeln zuständig sind, wird verändert. Mit der Entspannung geht eine Gefäßerweiterung und damit eine erhöhte Durchblutung einher. Der Atemrhythmus verlangsamt sich. Der Sauerstoffbedarf wird geringer und der Hautwiderstand steigt. Der Übende fühlt sich während und nach der Übung locker, ruhig und gelassen. Insofern hat das regelmäßige Üben eine Stress vorbeugende und Stress abbauende Wirkung.

Beurteilung

Der mitverursachende Anteil der Stresskomponenten an unterschiedlichen Erkrankungen gibt den Ausschlag dafür, wie hoch die Heilungs- bzw. Besserungschancen durch Entspannungsübungen sind. Der Einfluss kann alle Organbereiche betreffen, die vom autonomen, vegetativen Nervensystem gesteuert werden, die also üblicherweise nicht einer Willensentscheidung unterliegen. Schmerzen lassen sich zum Beispiel wesentlich herab setzen. Länger und regelmäßig Üben bestätigen, dass sie keine schmerzstillenden Medikamente mehr benötigen. Da Stresshormone das Immunsystem negativ beeinflussen (Disstress macht den Körper anfälliger für Viren und Bakterien), kann durch Entspannung nachweislich der Anteil der "Killerzellen" erhöht werden. Neben der Beeinflussung der Biochemie und der vegetativen Reaktionen kann auch im Bereich der Persönlichkeit im Laufe längeren Übens eine Veränderung stattfinden. Emotionen werden spürbar, Gereiztheit und Nervosität treten zurück und wachsendes Selbst-Bewusstsein lässt kreative und machbare Perspektiven im Leben erkennen und in den Grenzen individueller Möglichkeiten sich entfalten. Kontraindiziert sind Entspannungsübungen bei neurotischen oder psychotischen Störungen.

Entspannungsbecken

Definition

Das häufig von Wellness Hotels angepriesene **Entspannungsbecken** ist ein Wasserbecken, das in der Regel relativ flach ist und Möglichkeiten zum reinlegen und anlehnen bietet. Häufig in Form eines Sprudelbades mit Massagedüsen.

Epilation

Definition

Als Epilation (oder Epilierung) bezeichnet man die Entfernung unerwünschter Haare. Die Methode wird insbesondere bei Frauen angewandt, die an übermäßiger Körperbehaarung oder Gesichtsbehaarung leiden.

Erdwallsauna

Definition

Eine Erdwallsauna ist teilweise in die Erde eingelassen. Sie hat eine relativ hohe Temperatur (bis zu 100° Celsius) und eine geringe rel. Luftfeuchtigkeit bis 10%.

Erlebnisduschen

Definition

Erlebnisduschen zeichnen sich durch verschiedene Düfte, Farben und Berieselungsarten aus. Sie sind inzwischen häufig in Wellnessbereichen von Hotels, Day Spas und Thermen bzw. Bäderanlagen anzutreffen. Sanitärhersteller haben inzwischen aber auch eine Vielzahl von Erlebnisduschen für den privaten Gebrauch im Badezimmer entwickelt.

Ernährung, gesunde

Definition

Im Rahmen einer gesunden Lebensführung haben Ernährung, Bewegung und seelisches Gleichgewicht einen hohen Stellenwert. Eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung, um körperlich und geistig gesund und leistungsfähig zu sein. Durch die Vielfältigkeit aller Nährstoffe in unseren Lebensmitteln erhält der Körper alle wichtigen Substanzen, die er für seine Funktionen braucht. Eine einseitig zusammengesetzte Ernährung wird dieser Aufgabe nicht gerecht und kann zu ernährungsabhängigen Erkrankungen führen, die sich bereits als "Zivilisationskrankheiten" (Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Bluthochdruck etc.) manifestiert haben. Die Folgen falschen Ernährungsverhaltens werden häufig erst nach Jahren erkennbar. Ernährung scheint vielen nur schwer vom Kopf in den Bauch zu rutschen. Unterschiedliche Ernährungsempfehlungen und dogmatische Grundsätze oder das Problem der Verhaltensänderung mögen Gründe sein. Die Erfahrung zeigt, dass alternative Ernährungskonzepte, mögen sie auch noch so unsinnig sein, mehr Nachahmer finden, als eine ausgewogene Mischkost. Das mag daran liegen, dass selbständiges Handeln schwieriger ist, als Vorgaben nachzuahmen. Abgesehen davon können Pseudoexperten sich und ihre Lehren bei weitem besser publizieren als Experten der Ernährungswissenschaft.

Ernährung nach den 5 Elementen

Definition

Im lebendigen Organismus verdichten sich nach der ayurvedischen Lehre die Fünf Elemente mit den spezifischen Sinneswahrnehmungen und Eigenschaften zu der Klassifizierung der drei ayurvedischen Menschentypen, den "Doshas": Vata, Pitta und Kapha. Dabei sind Mischtypen die Regel. Aber auch in jeder Materie herrschen einzelne Elemente vor. Folgendes Beispiel: Leitungswasser besteht zwar vorwiegend aus dem Element Wasser, es enthält aber auch die anderen vier Elemente. Die Tatsache, dass zu ausgiebiges Baden zur Austrocknung der Haut führt, wird damit erklärt, dass im Wasser u.a. auch das Lufterelement (charakterisiert durch die Eigenschaft "trocken") vorhanden ist. Im diätetischen und therapeutischen Umgang mit diesen Eigenschaften gilt das Prinzip, dass mit entgegengesetzten Eigenschaften behandelt wird. Ein Mensch, der über trockene und kalte Haut klagt, würde also mit warmem Öl behandelt werden.

Beurteilung

So sehr die asiatischen Wellness-Methoden auch in Mode gekommen sind: Für unseren Kulturkreis ist die Vielschichtigkeit der ayurvedischen, aber auch der traditionell chinesischen Philosophie schwer nachvollziehbar und es ist fraglich, ob die Fünf Elemente Lehre außerhalb des Kontextes, aus dem sie entstanden ist, in unserer Kultur in Form von "Heilanwendungen" sinnvoll nutzbar ist.

Ernährungsberatung

Definition

Ein Schwerpunkt der Tätigkeit niedergelassener ErnährungsberaterInnen ist die therapeutische Beratung von Patienten mit ernährungsabhängigen oder ernährungsbedingten Erkrankungen (wie z.B. Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Gicht, Nahrungsmittelallergien etc.). Diese Beratung erfolgt in enger Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt (formlose Zuweisung).

Esalen Bodywork

Definition

Esalen-Bodywork ist bekannt als die Kunst der „bewussten Berührung“. Langanhaltende Dehnbewegungen, die über die Länge des gesamten Körpers ausgeführt werden, vermögen es, kombiniert mit verschiedensten Massage- und Körperarbeitstechniken, Blockaden aufzulösen, wodurch die Energie wieder frei fließen kann und der Gast seinen Körper wieder bewusst spürt.

Nicht zu empfehlen bei: Schwangerschaft, Fieber, akuten Entzündungen, Thrombose, Krebserkrankungen, Epilepsie und akutem Bandscheibenvorfall.

Essentielle Fettsäuren

Definition

Fettsäuren sind Bausteine der Nahrungsfette und dienen in erster Linie als Energieträger. Je nach Struktur der Kohlenstoffverbindungen unterscheidet man gesättigte von einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren:

Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch- und Wurstwaren, Butter oder auch Kokosfett vor. Sie fördern die Cholesterin-Bildung und erhöhen so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Einfach ungesättigte Fettsäuren stammen vorwiegend aus Pflanzen, so auch Ölsäure in Oliven- oder Rapsöl. Sie wirken günstig auf das Herz-Kreislauf-System und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, man bezeichnet sie deshalb als essentiell. Sie sind überwiegend pflanzlicher Herkunft und werden in Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren eingeteilt. Sie sind für den Körper besonders wichtig, da sie Bestandteile der Zellmembranen sind und außerdem Ausgangssubstanz sog. Eicosanoide ("Gewebshormone"), die an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt sind.

Zu den **Omega-6-Fettsäuren** gehören γ -Linolensäure, Linolsäure und Arachidonsäure. γ -Linolensäure wirkt entzündungshemmend und findet vor allem bei Neurodermitis Anwendung.

Zu den **Omega-3-Fettsäuren** gehören: α -Linolensäure, Eicosapentaensäure, Docohexaensäure. α -Linolensäure ist vorrangig pflanzlicher Herkunft, während die beiden anderen Omega-3-Fettsäuren vor allem in fettem Seefisch vorkommen. Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus, weil sie erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte und damit auch das Arterioskleroserisiko senken können. Sie werden aber auch für die embryonale Entwicklung benötigt und wirken entzündungshemmend. Omega-3-Fettsäuren finden bei zahlreichen Erkrankungen Anwendung, so z.B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder auch in der Schwangerschaft. Patienten nach einem Herzinfarkt scheinen von Omega-3-Fettsäuren besonders zu profitieren.

Essenzen

Definition

Heilkräuter-Essenzen sind pflanzlich-ätherische Öle. Je nach Sorte stammen sie aus Wildwuchs oder aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) und werden mit ausgesuchten Edelsteinen energetisiert. Sie dienen der Behandlung und Selbstbehandlung zur Inhalation durch die Nase im aromatherapeutischen Sinne und dürfen nicht nur auf die Haut gegeben werden.

Eutonie

Definition

Eutonie lässt sich mit "Wohlspannung" übersetzen (griechisch: eu = wohl, recht, harmonisch; tonos = Spannung). Das Verfahren ist kein Entspannungsverfahren im klassischen Sinn, sondern vielmehr ein pädagogische Konzept, um eine angepasste Körperspannung zu erlangen.

Ursprung

Entwickelt wurde das Verfahren von der deutschen Physiotherapeutin Gerda Alexander (1908-1994), die in Dänemark lebte und unter einer rheumatischen Erkrankung litt.

Methode

Grundlage der Eutonie ist das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers in Ruhe und Bewegung. Dabei werden die Formen und Strukturen des Körpers kreativ und zugleich systematisch ergründet. Die Erforschung erfolgt nach den individuellen Möglichkeiten, d.h. in einem persönlichen Rhythmus, ohne Suggestion oder Autosuggestion und ohne Leistungsdruck und Bewertung. In der Begegnung mit verschiedenen Materialien werden die Haut und die Körperinnenräume (Muskulatur, Organe) und Knochen erfahrbar. Dadurch sollen Entspannung und ein differenziertes Körperbewusstsein hervorgerufen werden. Einige Anwendungsbereiche der Eutonie sind:

Erkrankungen des Muskel- und Bewegungssystems bei Stresssymptomen
chronische Schmerzzuständen
psychosomatische und vegetative Störungen
psychische Probleme
Störungen und Erkrankungen im neurologischen Bereich
Hautprobleme
Wahrnehmungs- und Bewegungsstörungen

Beurteilung

Wissenschaftliche Belege zur Wirksamkeit der Methode fehlen bisher.

Face Gymnastik

Definition

Durch den gezielten Wechsel von Anspannung und Bewegung wird die Gesichtsmuskulatur auf Trab gebracht. Fältchen und Doppelkinn sollen dadurch keine Chance mehr haben. Zusätzlicher Pluspunkt: der Teint wird schön rosig, weil die Haut besser durchblutet wird.

Face Reading

Definition

Face Reading ist eine wissenschaftliche und effektive Methode, mit deren Hilfe Mitmenschen und Situationen richtig eingeschätzt werden können. Die Analyse bestimmter Körpermerkmale und Verhaltensweisen führt dazu, dass Sie in der Zukunft Stärken und Schwächen Ihrer Mitmenschen besser erkennen und sich dementsprechend verhalten können! Wer tagtäglich mit Menschen zu tun hat, wird bestätigen, dass es nichts Interessanteres gibt als die Analyse von Menschen, die Erforschung ihrer Persönlichkeit, des Charakters und der Wesensart, um dadurch Verständnis für den anderen aufbringen zu können. Versuchen wir nicht oft, bestimmte Informationen aus den Gesichtern zu er"lesen"? Sie haben sicherlich auch schon gedacht, „dieser Mensch hat ein anständiges Gesicht, oder seine Augen machen einen guten Eindruck bzw. irgendetwas stößt mich in seinen Zügen ab“? Häufig werden solche Urteile rein gefühlsmäßig gefällt. Oft sind sie Vorurteile, die unser Verhältnis zu anderen Menschen eher erschweren als erleichtern.

Schulung der Beobachtung

Bei Face reading, das von dem deutschen Anwalt Dr. Peter Breidenbach entwickelt wurde, steht allerdings nicht Beurteilung von Menschen im Vordergrund, sondern die intensive Schulung des Beobachtungs- und Wahrnehmungsvermögens kombiniert mit interessantem Wissen aus dem Bereich der Physiognomik. Breidenbach: "Face Reading ist die Kunst, anhand des Aussehens eines Menschen Rückschlüsse auf sein Innenleben zu ziehen. Alle Wesenszüge, die Stärken wie die Schwächen, die augenblickliche Stimmung des Menschen spiegeln sich in der äußeren Form wider. Jede Augen-, Nasen-, Mund- oder Stirnform zeigt die im Menschen wirkenden Energien, seine vorherrschenden Gedanken und Gefühle. Jede Erhebung oder Vertiefung unseres Körpers, jeder einzelne Teil, wie auch der Körper als Gesamtbild sind der Ausdruck innerer Prozesse. Die Grundbegriffe der physiognomischen Betrachtung sind uns grundsätzlich bereits geläufig. So können wir von Natur aus z.B. ein sarkastisches Lachen von einem sonnigen Lächeln unterscheiden. Auch erkennen wir sofort den Unterschied zwischen einem herausfordernden, stehenden und einem freundlichen, harmonischen Blick. Peter Breidenbach: "Durch Face Reading kann der Manager während einer Verhandlung die Reaktionen und den unwillkürlichen Ausdruck seines Verhandlungspartners mit in seine Verhandlungsführung einbeziehen. Der Chef eines Unternehmens wird schon nach kurzer Beobachtung wissen, welche Aufgaben er bestimmten Mitarbeitern übertragen kann und welche nicht. Der Verkäufer kann den Kunden viel leichter dort abholen, wo er steht."

Die beiden Polaritäten

Das menschliche Gesicht, ja der ganze Körper hat zwei Hälften - die linke und die rechte Körperseite. Während die rechte Körperhälfte von der linken Gehirnhälfte gesteuert wird, erkennt man auf der linken Seite den Einfluss unserer rechten Gehirnhälfte. Die linke Körperhälfte spiegelt unser Innenleben wider, die Welt unserer Gefühle, drückt unseren weiblichen,

mütterlichen Kern aus und zeigt unsere Anlagen und originären Fertigkeiten an. Auf der rechten Körperseite erkennen wir den Einfluss unserer Umwelt, den körperlichen Ausdruck unserer Verstandeskräfte und den männlichen, väterlichen und dominanten Wesenskern. Auch sehen wir hier, in welcher Form und in welchem Maße wir unsere Anlagen in unser Umfeld einbringen.

Die drei Prinzipien:

Der gesamte Körper lässt sich in drei Bereiche unterteilen - den körperlichen, seelischen und geistigen Teil. Da die einzelnen Bereiche im Laufe unseres Lebens unterschiedlich groß ausgebildet werden und bei jedem Menschen verschieden sind, lassen sich diesbezüglich grundsätzliche Rückschlüsse über bestimmte Veranlagungen ziehen. So kann man davon ausgehen, dass ein Mensch mit einem ausgeprägten, markanten Kinn-Mund-bereich, langen Gliedmaßen und kräftigen Oberarmen und -schenkeln eher die Bewegung, das Leben in der Natur und die materiellen, auch sexuellen Genüsse bevorzugt als ein Mensch mit vergleichsweise kleineren ausgebildeten Teilbereichen. Diese Aussagen erscheinen dem Laien auf den ersten Blick oberflächlich, bisweilen vermessen. Erst das Erfassen des gesamten Themas in Verbindung mit intensivem Training lassen die Tiefgründigkeit dieses Grundgesetzes erkennen und nachvollziehen.

Falten Unterspritzung

Definition

Zum Glück haben es Frauen von heute leichter als damals Cleopatra. Sie können sich die Errungenschaften der modernen Medizin zunutze machen verändern nichts an Ihrem Gesicht – nur die Falten verschwinden.

Indikation

- Nachlassen der Spannkraft der Haut- Faltenbildung- Hautdefekte nach Operationen, Verletzungen- Aknenarben

Erzielbare Effekte

- Glättung von Falten- Formung der Gesichtszüge (Konturierung von Wangen und Kinn)- Aufbau der Lippen

Fango(-Kur)

Definition

Anwendung von erwärmtem, mineralhaltigem Schlamm auf der Haut. Der Fango (siehe auch Schlammkur) ist das italienische Wort für heißen, geruchlosen Mineralschlamm aus Vulkanerde, der nach alter Tradition in "Euganeischen Becken" reift. Der Schlamm steht in direktem Kontakt mit fließendem Thermalwasser, Sonnenlicht und Luft. Es ist bewiesen, dass ein als "Reifung" bezeichneter Prozess erforderlich ist, damit der Fango zum Arzneimittel wird. Während dieses Prozesses wird der Fango nach und nach mit organischen Substanzen angereichert, die aus ihm den "reifen Fango" machen und die Optimierung der therapeutischen Wirkung garantieren. Die flüssige Komponente, d.h. das salz-, brom- und jodhaltige Wasser, spielt eine sehr wichtige Rolle bei diesem Reifeprozess. Die feste, kalte Masse wird in speziellen Öfen auf 60 bis 70 Grad erhitzt.

Ursprung

Bereits in der Spätantike hat man die Wärmetherapie äußerlich angewendet und den Schlamm von heißen Mineralquellen aufgetragen.

Methode

Zur Therapie gießt man den Fango auf eine Plastikfolie circa 2 Zentimeter dick aus und lässt ihn dann auf etwa 50 Grad abkühlen. Der Körper kommt in heiße Fango-Packungen eingepackt ins Schwitzen, was zur Gefäßerweiterung sowie zur Beschleunigung des Blutkreislaufes führt. Des weiteren regen die Algenbestandteile im Fango die Produktion schmerzstillender Substanzen (Endorphine) an. Eingesetzt werden Fango-Packungen dort, wo Wärme einen positiven Einfluss hat, etwa zur Linderung von rheumatischen Beschwerden und Verspannungen. Die Mineralsalze des Thermalwassers bringen den Säurehaushalt der Haut wieder ins Lot und können selbst Linderung bei Schuppenflechte bringen.

Beurteilung

Neben den positiven Wirkungen einer Fangokur ist zu beachten, dass Fangopackungen einen starken Wärmereiz darstellen, der bei bestimmten Erkrankungen negative Auswirkungen haben kann. Hierzu zählen insbesondere Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Venenerkrankungen sowie Blutungsneigung.

Farbenanalyse

Definition

Die richtigen Farben lassen Ihr Gesicht attraktiver, frischer und jünger aussehen. Persönliche Farbenanalyse nach dem 4-Jahreszeitensystem. Beratung bezüglich Brille, Idealfrisur und Make-up

Farbtherapie

Definition

Einsatz von Farben zur Erzielung gesundheitlicher Effekte.

Ursprung

Schon die alten Chinesen und die Ägypter nutzten das Wissen über Farben, um Kranke zu behandeln. In Ägypten baute man "Farbtempel" mit unterschiedlichen Räumen, die jeweils in einer anderen Farbe gehalten waren. Je nachdem, welche Farbe ein Kranker benötigte, wurde er in einen dieser Räume gebracht, um dort ein heilsames Farbbad zu nehmen. Die Chinesen dagegen bestrichen z.B. Darmkranke mit gelber Farbe und ließen das Licht durch gelbe Vorhänge ins Zimmer dringen. Im europäischen Kulturkreis war der Dichter Johann Wolfgang von Goethe einer der ersten, der sich intensiv mit der Wirkung von Farben auf die menschliche Psyche beschäftigte.

Methode

Die Farbtherapie postuliert eine positive Wirkung von Farben auf Körper und Psyche. Dabei wird zum Beispiel zunächst die Mangelfarbe bestimmt. Ihrem Licht wird der Patient dann etwa 30 Minuten ausgesetzt. Das Farblight soll den Organismus über Impulse regulieren, die vom Auge aufgenommen, an das Gehirn weitergeleitet und von dort aus an die Schwachpunkte "gefunkt" werden. Außerdem ist die Haut in der Lage, Farbschwingungen aufzunehmen und deren Wirkung ins Innere des Körpers weiterzuleiten. Zu den besonders empfänglichen Punkten sollen die Akupunkturpunkte gehören. Vertreter der Farbtherapie gehen davon aus, dass es im menschlichen Körper Leitungsbahnen für Licht gibt, die exakt dem Verlauf der Meridiane in der traditionellen Chinesischen Medizin entsprechen. Energieblockaden sollen sich ähnlich wie bei der Akupunktur lösen, so dass gesunderhaltende Energie wieder fließen kann. Gelb- und 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.

Beurteilung

Der Gang ins Farblight-Studio scheint einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem auszuüben, könnte also durchaus ein ungefährliches Mittel gegen Stress und Befindlichkeitsstörungen sein. Eine gesicherte Ursache-Wirkungs-Beziehung ist bislang mit konventionell-wissenschaftlicher Methodik nicht sicher belegt. Es existieren ganz unterschiedliche, teils widersprüchliche Farb-Wirkungs-Systematiken. Kritiker gestehen der Farbtherapie bestenfalls eine mögliche Placebowirkung zu.

Fastenkur

Definition

Als eine der ältesten Kuren gilt mit Sicherheit die Fastenkur, deren Ziel es ist, nicht nur eine Reinigung des Körpers sondern auch eine damit verbundene Klärung des Geistes zu erreichen, um somit neue Kräfte zu mobilisieren. Nachdem durch intensive Spülungen im Darm ein vollkommener Leerezustand hergestellt worden ist, werden über die Dauer des Fastens jegliche "Altlasten" aus dem Körper herausgeschwemmt. Während der, je nach Angebot, variierenden Dauer der Kur beschleunigt der Einsatz von Gemüse-, Obstsaft, Tee oder Mineralwasser den Entschlackungsvorgang.

Feldenkrais

Definition

Körpertherapeutisches Verfahren, das sich durch die Behutsamkeit und Bewusstheit der Anwendung auszeichnet

Ursprung

Gründer der Feldenkrais-Methode war der Kernphysiker Dr. Moshé Feldenkrais (1904 - 1984).

Methode

Feldenkrais entwickelte die These, dass das Erlernen neuer körperlicher Bewegungsmuster mit neuen psychischen Reaktionsmustern verbunden ist. Fehlkonditionierte Haltungs- und Bewegungsmuster werden bewusst gemacht und durch behutsame Bewegungsmuster wieder ins Lot gebracht. Dadurch besteht die Möglichkeit, zu einer "freieren Persönlichkeit" mit "reifem Gefühls- und Sinnenleben" heranzuwachsen. Heute zählt die Feldenkrais-Methode zu den gängigsten Körpertherapien.

Beurteilung

Unter qualifizierter Anleitung können Haltungs- und Bewegungsmuster sicherlich umkonditioniert werden. Obwohl anfänglich nicht als Therapiekonzept entwickelt, wird die Methode unter anderem in Kliniken zur Rehabilitation nach Schlaganfällen oder Unfällen eingesetzt. Auch in der Schmerztherapie und Psychotherapie berichten die Anwender von Erfolgen. Aber es gibt auch

Feldenkrais-Therapeuten, die sich als Psychotherapeuten (ohne qualifizierte Ausbildung) verstehen, was für den Klienten auf dem Weg zu einer "freieren Persönlichkeit" fatale Folgen haben kann.

Felke Kur

Definition

Die so genannte Felke-Kur, die heute von drei Kurhäusern in Bad Sobernheim an der Nahe angeboten wird, ist eine Kombination aus bewährten Naturheilverfahren. Der Pastor und Naturheiler Emanuel Felke (1856 – 1926), der 1916 nach Bad Sobernheim kam, entwickelte die nach ihm benannte Kur. Die verschiedenen Anwendungen beziehen sich auf die Elemente Erde (Lehm), Wasser, Licht und Luft und schließen viel Bewegung und vollwertige Ernährung ein. Die „heilende Erde“ wurde zum Mittelpunkt seiner Therapie und machte ihn als „Lehmpastor“ berühmt

Feng Shui

Definition

Chinesische Lehre vom harmonischen Leben und Wohnen

Ursprung

Wörtlich übersetzt heißt Feng Shui (sprich: Fong-Schü-eh) "Wind und Wasser". Der Wind symbolisiert die Kraft und Energie des Himmels, das Wasser die Kraft der Erde. Feng Shui kommt aus China und gründet auf der taoistischen ca. 2000 Jahre alten Weisheit, dass der Mensch nur gesund und glücklich ist, wenn auch sein Lebensumfeld mit der Lebensenergie (fi Qi) des Kosmos im Einklang steht. Der eigentliche Ursprung liegt im taoistischen Ahnenkult Chinas. Auch der Bestattungsort eines Verstorbenen wird so ausgewählt, dass er sich auch nach seinem leiblichen Tod dort wohl fühlt, Das gilt als Voraussetzung für gutes Feng Shui gilt. In Süd- und Südostasien besteht diese Tradition bis heute.

Methode

Der freie Fluss des "Qi" kann nur ungehindert fließen, wenn Yin und Yang (TCM) im Fließgleichgewicht sind. Bei Missachtung der kosmischen Gesetze sind Disharmonien und Krankheiten die Folge. Möbel werden so aufgestellt, dass sie gutes Feng Shui erzeugen. Schreibtische zeigen z.B. nach Norden, Betten nach Osten (Kinderbetten nach Westen). Yin-Plätze (dunkle Ecken) werden mit Yang-Gegenständen (z. B. einer hellen Lampe) harmonisiert. Spiegel, Wasserbecken und Aquarien werden so aufgestellt, dass sie "schlechtes" Feng Shui ausgleichen. Mit Hilfe eines Kompasses, dem Lo-p'an, werden die Himmelsrichtungen mit den Fünf Elementen des I-Ging ("Buch der Wandlungen", ein Orakelkompendium, das in symbolhafter Weise Lösungswege für Probleme anbietet), der Sonnen- und Mondbahn sowie den astrologischen Daten der Hausbewohner in Einklang gebracht. Aus den Berechnungen werden die Maßgaben für Neu- und Umbauten, sowie energieausgleichende Hilfsmittel hergeleitet. In Zweifelsfällen kommt das Pendel zum Einsatz. Die Kosten einer Beratung liegen bei 25-100 DM pro qm. Hiesige Ausbildungen zum "Feng Shui Berater" dauern zwei Tage bis zu drei Wochen.

Beurteilung

Feng Shui als kosmische Lebensraumgestaltung ist zu einer Modeerscheinung geworden. Harmonische Wohnraumgestaltung gilt als Lebenselixier und verrät die individuelle "Note". Ob eine komplizierte "Wissenschaft" und die Vielfalt der uns fremdartigen Begriffe und Herkunftskultur dazu nötig ist, muss wohl jeder für sich selbst beurteilen.

Feuersteinbad

Kein Eintrag

Finnische Sauna

Definition

Die finnische Sauna ist die traditionelle Form der "Schwitzkammer". In der finnischen Sauna beträgt die Temperatur zwischen ca. 85°C und 95°C bei einer Luftfeuchtigkeit von ca. 10-30%. Mit Aufgüssen wird die Luftfeuchte kurzzeitig erhöht und ein verstärkter Hitzereiz erzeugt. Die finnische Sauna ist häufig (traditionell) als Blockhaus-Sauna zu finden.

Fitarium

Definition

Mit Farben und Musik, begleitet von Aromadämpfen und warmen Schauern, führt eine begleitende Stimme in allgemeine Entspannung.

Floaten

Nach dem Benützen der Toilette und der Dusche (beide sind unmittelbar neben dem Tank) setzt man sich in einen Tank, schliesst die Türen, legt sich langsam auf den Rücken, die Ohren sind unter Wasser, Sie hören sanfte Musik, der Tank ist innen beleuchtet, Sie atmen reine, frische Luft und können sich – durch Knopfdruck – von 4 Unterwasserdüsen massieren lassen. Wenn Sie dann Licht und Musik ausschalten, erleben Sie im Gefühl Zeitlosigkeit die wunderbare Einsamkeit, Ruhe und Entspannung unseres Floatariums. Zum Bade-Ende werden Sie sanft geweckt, Sie duschen alles Salz ab und kommen wieder auf unsere Welt.

Es gibt keinen Zweifel daran, dass floaten sehr wirksam ist, und zwar auf ganz verschiedenen Ebenen – körperlich, intellektuell, seelisch, mystisch.

Formula-Diäten

Definition

Gewichtsreduktion mit Hilfe von in der Regel pulverförmigen, balanzierten Nahrungsergänzungsmitteln, welche während der Diätphase konventionelle Mahlzeiten ersetzen.

Methode

Das Prinzip der Formula-Diäten ist eine starke Einschränkung der Energiezufuhr bei gleichzeitig ausreichender Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen, um einen Nährstoffmangel zu verhindern. Die Zusammensetzung der Formula-Diäten ist in § 14a der Diätverordnung geregelt. Es müssen mindestens 50g Eiweiß, 90g Kohlenhydrate und 7g essentielle Fettsäuren in einer Tagesration enthalten sein. Bei den Vitaminen gibt es nur eine Regelung für die Zufuhr der Vitamine A, B1, B2, B6, C, D und E, sowie für die Mineralstoffe Calcium und Eisen. Die Tagesration muss den "Empfehlungen für die Nährstoff-zufuhr" der DGE für Erwachsene entsprechen.

Beurteilung

Da mit Formula-Diäten gemäß § 14a täglich maximal 1200 kcal zugeführt werden, ist eine kurzfristige Gewichtsabnahme möglich. Wegen der Eintönigkeit ist eine langfristige Einnahme von Formula-Diäten aber kaum die Regel. Daher ist der Verzehr dieser Produkte nur als kurzfristige Maßnahme zu verstehen, die schließlich nicht zu einer langfristigen Gewichtsabnahme, sondern eher zum bekannten Jojo-Effekt führt. Allenfalls eine medizinische Indikation bei einem BMI >30 kann den zeitlich begrenzten Einsatz von Formula-Diäten unter ärztlicher Kontrolle rechtfertigen.

Die Ursache von Übergewicht nicht brücksichtigt

Auch der Ersatz einzelner Mahlzeiten durch Formula-Drinks ist nicht empfehlenswert, denn es fehlt eigentlich nicht an einer großen Auswahl von natürlichen, energiearmen und genussvollen Lebensmitteln. Die bevorzugte Auswahl stärkereichere Lebensmittel (Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Obst und Gemüse), ein zurückhaltender Konsum fettreicher Lebensmittel und bedeutend reduzierter Alkoholkonsum sind das wirkliche "Wundermittel" für erfolgreiches Abnehmen und – was letzten Endes das Ziel ist – zum anschließenden Schlankbleiben

Frigidarium

Definition

Das Frigidarium ist ein Kaltbaderaum zur Abkühlung nach dem Saunagang. Der Wechsel vom heissen ins kalte stimuliert das Immunsystem und erhöht die Durchblutung des gesamten Körpers. In einem Frigidarium befinden sich ausser Wannen mit kaltem Wasser in der Regel auch Duschen mit Massagedüsen.

Fruchtsäurepeeling

Definition

Das Fruchtsäure-Peeling ist eine spezielle Technik zur Hauterneuerung. Abgestorbene oder geschädigte Zellen der Hautoberfläche werden beseitigt, neue Haut kommt zum Vorschein. Diese „Chemical Peelings“ oder Tiefenschälkuren lassen eine neue, grossteils faltenfreie Haut zum Vorschein kommen. Zur Vorbereitung ist unbedingt eine Vorbehandlung mit einer glykolsäurehaltigen Creme erforderlich! Erkundigen Sie sich telephonisch, wir beraten Sie gerne!

Indikation

- Alterungsfalten- Überpigmentierungen der Haut

- Akne- und Aknenarben
- Sonnenschäden

Erzielbare Effekte

- Verringerung der Porengröße
- Abflachung von Aknenarben und Unebenheiten
- Hautstraffung
- „Freshen Up“ des Gesichts

Abgestorbene oder geschädigte Zellen der Hautoberfläche werden beseitigt, der Regenerationsprozess der Haut wird angeregt, die neue Haut kommt zum Vorschein. Durch Verringerung der Porengröße, Abflachung von Aknenarben, Verfeinerung der Hautoberfläche und Aufhellung hormonbedingter Pigmentveränderungen erlangt Ihre Haut ein neues strahlendes Aussehen.

Fünf Elemente (Lehre)

Definition

Energetisch lebenswichtige Grundelemente
im Ayurveda: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum/Äther
in der Traditionellen Chinesischen Medizin: Erde, Wasser, Feuer, Holz, Metall

Ursprung

Die Lehre von den "Fünf Elementen" bildet die naturphilosophische Grundlage des Ayurveda und spielt auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine tragende Rolle.

Methode

Die indische Lehre besagt, dass nicht nur die sinnlich wahrnehmbare Welt aus den fünf großen Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum/Äther) besteht, sondern auch der menschliche Organismus. Den fünf Elementen werden außerdem bestimmte Sinneswahrnehmungen zugeordnet: dem Element Erde das Riechen, dem Element Wasser das Schmecken, dem Feuer das Sehen, dem Element Luft die Tastempfindung und dem Element Äther das Hören. Den Elementen werden aber auch noch weitere Bedeutungen zugeordnet, z.B. Persönlichkeits-Eigenschaften, Organe, Farben, Jahreszeiten, Klima, Zahlen und Lebewesen

Fünf Tibeter

Definition

Die fünf "Tibeter" sind eine Abfolge von fünf relativ einfachen Körperübungen. Die Übungen versprechen Ruhe und Konzentration-gelten gar als Jungbrunnen. Täglich werden 20 bis 30 Minuten für die fünf "Tibeter" eingeplant. Sie gehören zu den ältesten fernöstlichen Methoden, Entspannung und Fitness zu erreichen und so neue Kräfte zu tanken

Ursprung

Mit diesen Übungen sollen sich angeblich schon seit Jahrtausenden Mönche in den Hochtälern des Himalaja gesund und jugendlich fit gehalten haben

Methode

Die fünf "Tibeter" sollen der "Reinigung und Revitalisierung auf allen Ebenen" dienen, vor allem der "Harmonisierung von Chakra- und Meridianenergien". Die "Fließgeschwindigkeit der Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit" soll sich erhöhen, wodurch eine Vielzahl von Störungen behoben werden soll. Die fünf Übungen sollen täglich bis hin zu 21-maliger Wiederholung praktiziert werden. Eine sechste Übung, in 3-facher Wiederholung, dient angeblich dazu, die "Sexualenergie zu einem höheren Nutzen umzuleiten".

Beurteilung

Ungeachtet der Frage, ob sie nun ein wunderbarer "Jungbrunnen" sind oder nicht, können alle Arten von Entspannungsübungen den gesamten Körper und die Psyche positiv beeinflussen. Die Ausführung der Übungen sollte von einer bewegungstherapeutisch ausgebildeten Person geschult und angeleitet werden. Nicht alle Übungen sind bei Erkrankungen des Bewegungsapparates bedenkenlos zu empfehlen.

Fuß Chakra Massage

Definition

Diese besondere Art der Massage an ganz bestimmten Punkten der Füße stellt eine Intensivierung der Fußreflexzonen-Massage dar. Massiert werden dabei die Chakren (Energiezentren des Körpers), deren Reflexzonen sich ebenfalls an den Füßen wieder finden. Die Füße spiegeln den ganzen Menschen von Kopf bis Fuß wieder, d.h. wir finden an ihnen nicht nur Reflexzonen der Organe, Knochen und Muskeln, sondern auch Reflexzonen und Chakren = Energiezentren. Die 7 Chakren sind zuständig für die Aufnahme, Umwandlung und Weitergabe von Energien. Hier gilt es negative Gedanken loszulassen und eigene Kraft, Kreativität, Lebensfreude und Bewusstsein wieder zu gewinnen.

Fussbad

Warm: Bei Füßen, die infolge Nässe oder Unterkühlung als kalt empfunden werden (in Unterscheidung zu chronisch kalten Füßen) oder wenn eine Verkühlung im Anzug ist, empfiehlt sich ein heisses Fussbad (Wassertemperatur etwa 38 Grad Celsius, Wasserhöhe bis Wadenmitte) bzw. ein Fussbad mit ansteigender Temperatur. Schnell wird der gesamte Körper von der Wärme durchflutet, die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

Durch diverse Badezusätze (Badeöle, Pflegebäder, Meersalz, Aufgüsse wie für Kräutertees, Brausetabletten, Granulate, Tinkturen usw.) können bestimmte Wirkungen auf die Befindlichkeit erzeugt werden.

Kalt: Besonders Pfarrer Kneipp war es, der die heilbringende Wirkung von kalten Fussbädern mit anschließender Erwärmung bzw. von Wechselbädern, Fussbädern mit ansteigender Temperatur **und** Wassertreten untersuchte und genaue Anleitungen zu ihrer Anwendung ausarbeitete. Für das kalte Fussbad allein gilt:

Füsse sollten vor dem Kaltbad angenehm warm sein, (d.h. niemals mit kalten Füßen ein kaltes Fussbad nehmen!) Wassertemperatur 15 bis 18 Grad Celsius, Wasserhöhe bis Wadenmitte, Anwendungsdauer 2 Minuten, Wasser nur abstreifen und die restliche Trocknung durch Fussgymnastik erreichen

Anwendung bei: "Brennen" der Füße, chronisch kalten Füßen, Durchblutungsstörungen ohne organische Ursache, Erschöpfungszuständen, Krampfadern, Mangel durchblutung, Müdigkeit, und zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems
Nicht empfehlenswert bzw. kontraindiziert bei: Entzündungen der Blase, der Nieren und des Unterleibs, Gefäßverschlüssen an den Beinen (Thrombosen), Raynaudscher Krankheit

Fußpressurmassage

Definition

Eine außergewöhnliche Massageform, bei welcher der Gast auf einer Matte am Boden liegend von den Füßen des Therapeuten massiert wird, während dieser sich mit den Händen an einem Seil fest hält.

Diese Massage dient der Verjüngung, stabilisiert Muskeln und Gelenke, wirkt entspannend und regenerierend.

Nicht zu empfehlen bei: Schwangerschaft, Fieber, akuten Entzündungen, Thrombose, Krebserkrankungen, Epilepsie und akutem Bandscheibenvorfall

Fußreflexzonen (-Massage/-Therapie)

Definition

Massage der Füße zur Stimulation von erkrankten Organen und Körperbereichen.

Ursprung

Schon verschiedene antike Völker kannten die Fußreflexzonenmassage, so zum Beispiel im alten Ägypten, Indien und China. Die Methode stammt neuzeitlich aus den USA, wo sie von dem amerikanischen HNO-Arzt Dr. William Fitzgerald 1917 erstmals publiziert wurde (unter Berufung auf indianische Volksmedizin). In den 1930er Jahren wurde die Methode dann unter anderem von der Masseurin Eunice Ingham weiterentwickelt. In Deutschland verbindet sich mit der Fussreflexzonenmassage vor allem der Name Hanne Marquardt (Masseurin)

Methode

Die Therapie basiert darauf, dass sich auf den Fußsohlen sog. Reflexwege befinden, die zu allen anderen Organen des Körpers führen. Durch eine Druckpunktmassage der entsprechenden Zonen sollen sich eventuelle Störungen der inneren Organe beeinflussen lassen. Der Klient liegt bei der Behandlung in der Regel auf dem Rücken. Der Therapeut beurteilt das

Aussehen der Füße und tastet sie ab. Dann massiert er die Füße, besonders die belasteten Reflexzonen. Die Behandlung dauert beim ersten Mal bis zu 60 Minuten, die Folgetermine sind kürzer.

Beurteilung

Anatomisch gibt es für die Annahme von Reflexzonen und deren Wirkung auf innere Organe keine konventionell-wissenschaftlichen Beweise. Dennoch kann eine Fußmassage eine Wohltat sein und u.U., wie auch andere alternative Heilmethoden, Selbstheilungskräfte mobilisieren. Sie kann zumindest keinen Schaden anrichten. Diskutiert wird eine Anti-Schmerz-Wirkung. Durch das Drücken auf schmerzhafteste Fußzonen wird ein Reiz erzeugt, der andere Schmerzreize im Körper u.U. lindert. Ein ähnliches Prinzip wird auch für die Akupunktur in Erwägung gezogen. In der Physiotherapie gehört die Fußreflexzonenbehandlung inzwischen zur Ausbildung. Hier begründet man die Wirksamkeit der Behandlung allerdings durch Nervenverbindungen, die von den Füßen bzw. Fußsohlen ausgehen. Fußreflexzonenmassage soll nicht angewendet werden bei Schwangeren, bei Personen mit akuten Infektionen und Fieber, bei kolikartigen Beschwerden und bei lokalen Infektionen am Fuß sowie bei lymphatischen Stauungen.

Gangschule

Definition

Darunter versteht man eine genaue Analyse ihres Ganges, das Erkennen von Abweichungen und Ausweichbewegungen. Es wird ein individuell, auf ihren Gang abgestimmtes Trainingskonzept erarbeitet, um ihren Gang so gelenksschonend und effizient wie möglich zu gestalten. Auch für alle Laufsportarten ist von großer Bedeutung, dass ihr Gang optimal eingestellt ist.

Indikation

- Fuß- und Beinprobleme- Achsenabweichungen- Statikprobleme- Hüftprobleme, Knieprobleme, Sprunggelenksprobleme- Nach Verletzungen

Erzielbare Effekte

Eine optimale Einstellung der Beinachsen, dadurch eine geringere Gelenkbelastung und ein ökonomischerer Einsatz der Muskulatur. Auch eine Vorbeugung von Folgeschäden, die durch Fehlbelastungen entstehen würden.

Ganzkörper Aroma Algen Packung

Definition

Die Aroma-Algenpackung verbessert das Erscheinungsbild der Cellulite und unterstützt Entschlackungsprozesse. Die Haut fühlt sich glatter, straffer und gefestigter an.

Ganzkörper Milch Honig Packung

Definition

Die Milch-Honig Packung ist eine pflegende und revitalisierende Körperpackung, welche Spannungsgefühle der Haut vermindert und die Hautelastizität verbessert.

Ganzkörpermassage

Definition

Als eine der bekanntesten und effektivsten Behandlungsmethoden hat die Massage (aus dem arab. = berühren, betasten) schon vor langer Zeit ihren Siegeszug um die Welt angetreten und ist mittlerweile ein hauptsächlich Bestandteil schulmedizinisch-diagnostischer Maßnahmen. Massage bezeichnet eine Einwirkung auf die Haut und die unter ihr liegenden Gewebe (Muskeln, Weichteile etc.) unter Anwendung verschiedenster Handgriffe wie Streichen, Reiben (Friktion oder Frottieren), Kneten, Klopfen, Hacken, Klatschen oder Schütteln. Ebenso kommen auch Hilfsgeräte wie Bürsten zum Einsatz. Als anerkannte Maßnahme der postoperativen Rehabilitation oder im Rahmen der Entspannungstherapie hilft die Massage bei Rückenschmerzen, Bluthochdruck und emotionalen Beschwerden. Die Durchblutung wird gesteigert, der Ausstoß körpereigener Wirkstoffe wie Histamin und Acetylcholin wird angeregt. Zusätzlich wird eine Tonisierung (Kräftigung) des Gefäßsystems und der inneren Organe erreicht. Der Behandelte wird in einen wohlthuenden, regenerierenden Entspannungszustand versetzt, das Nervensystem wird beruhigt, chronische Schmerzen und Verspannungen werden gelindert. Massagen werden bei Leistungssportlern zur Lockerung oder Kräftigung oder im Rahmen körperlicher Ertüchtigung eingesetzt. Teil- und Ganzkörpermassagen finden vor allen Dingen in der Therapie verschiedenster Erkrankungen des Bewegungsapparates oder des Kreislaufs ihre Anwendung.

Ganzkörperpeeling

Definition

Kleine Schleifpartikel entfernen auf schonende Weise trockene Hautzellen. Rauhe Stellen und übermäßige Verhornung sowie oberflächliche Hautunreinheiten werden gelöst. Dies führt zu einer porentiefen, gründlichen Reinigung bei jedem Hauttyp. Die Haut fühlt sich nach der Behandlung geschmeidig und glatt an. Diese Behandlung eignet sich besonders vor Ganzkörperbehandlungen wie Bäder, Wickel, Packungen aber auch Massagen.

Gefäßstraining

Definition

Gefäßstraining bezeichnet einen der positiven Effekte (Wert) des Saunabadens/Saunierens. Durch den Wechsel von Wärmereiz zu Kältereiz im Rahmen eines Saunagangs werden die Gefäße "trainiert".

Garshan Seidenhandschuh Massage mit Ganzkörperpackung

Definition

In dieser anregenden Stoffwechsel-lymphatischen Massage mit naturbelassenem Rohseidenhandschuh wird der Körper mit langsam und gleichmäßig Streichungen massiert. Anschließend kommt eine ayurvedische Feuchtigkeitspackung auf den Körper und als Abschluss wird noch eine ayurvedische Gesichtsmassage durchgeführt.

Garshana Massage

Definition

Ayurvedische Trockenmassage mit einem Wildseiden-Handschuh. Glättet die Haut und regt den Stoffwechsel an.

Geistheilung

Definition

Körperliche oder psychologische Behandlung, die auf geistigem Wege, zum Teil über größere räumliche Distanz, erfolgt.

Ursprung

Geistheilung hat eine Jahrtausende alte Tradition. Bekannt sind Heilungsrituale von Medizinmännern und Schamanen. Auch im mittelalterlichen Europa finden sich Ursprünge der Geistheilung, die zum Teil in Hexenkult und Hexenverfolgung mündeten. In Großbritannien sind heute über 1.800 Geistheiliger in Krankenhäusern tätig, in Frankreich soll es bereits mehr Geistheiliger als Ärzte geben. Auch in Deutschland nimmt die Zahl der Geist- und Wunderheiliger stark zu. Ca. 2 bis 3 Millionen Deutsche nehmen nach Schätzungen Dienste der Geistheiliger in Anspruch.

Methode

Geistheiliger arbeiten mit starkem Charisma und Selbstbewusstsein. Sie berufen sich auf übernatürliche Kräfte und heilige Vorbilder, z.B. Jesus Christus. Sie setzen eine Vielzahl von unterschiedlichen rituellen Handlungen ein. Zum Teil werden traditionelle Bräuche mit ostasiatischen Strömungen kombiniert. Häufig werden Hände aufgelegt, zum Teil auch Fernheilungen (z.B. unter Verwendung eines Fotos) durchgeführt. Die Dienste werden auch von zusätzlichen Utensilien begleitet (Talismane, Amulette, Edelsteine, sonstige "heilkräftige" Gegenstände). Die Umgebung beim Aufsuchen eines Geistheiligers kann sehr unterschiedlich gestaltet sein (von okkultem Ambiente bis hin zum nüchternen Büro). Es kommen Sprachformeln, Gebete, magische Laute und Sprüche, Tinkturen, Salben, Essenzen, Steine, etc. zum Einsatz. Es werden zum Teil geheimnisvolle Aufträge erteilt. Es gibt kaum eine Beschwerde, Problematik oder Erkrankung, die der Anwendung von Geistheilung nicht zugänglich wäre.

Gelée Royale

Definition

Als Gelée royale wird das Produkt bezeichnet, das die Arbeitsbienen aus ihren Schlunddrüsen abscheiden. Damit werden alle Bienenlarven bis zum dritten Lebenstag gefüttert; die Bienenkönigin bekommt den königlichen Saft während ihres ganzen Lebens. Während eine Arbeitsbiene etwa 45 Tage lebt, dauert das Leben einer Bienenkönigin fünf bis sechs Jahre, in denen sie viele Tausend Eier legt. Langes Leben und Potenz - solche Attribute erregen die Aufmerksamkeit von Menschen. So wurde

Gelée royale zum Jungbrunnen "deklariert". Die Blutbildung soll angeregt und rheumatische Schmerzen gelindert werden. Auch eine entzündungshemmende Wirkung wird dem Bienensaft nachgesagt.

Beurteilung

Wissenschaftliche Beweise fehlen. Auch aus den Bestandteilen des Bienenköniginfuttersaftes, der in qualitativer Hinsicht so zusammengesetzt ist wie Honig, läßt sich ein solcher Heilanspruch nicht ableiten. Diese Sach- und Datenlage hat dazu geführt, dass das frühere Bundesgesundheitsamt die Anwendung von Gelée royale negativ bewertete. Die Produkte, die jetzt noch mit Gelée royale im Handel sind, gehören entweder zu den "fiktiv zugelassenen" Arzneimitteln, die noch dem Arzneischatz von vor 1978 entstammen, oder sie sind zugelassen "zur traditionellen Anwendung".

Gesichtsbehandlung

Definition

Die Gesichtsbehandlung wird durch eine Intensivbehandlung von Gesicht, Hals und Dekoltee charakterisiert. Einer Hautbeschaffenheitsanalyse folgend wird die Gesichtshaut mit Hilfe von Peeling, Lotion und Tonikum sowie verschiedenartigster, spezieller Essenzen von abgestorbenen Hautschuppen befreit. Mittels Drucktechnik wird die tieferliegende Schicht der Epidermis nun von Pickeln und Mitessern befreit. Anschließend erfolgt eine sanfte Massage unter Benutzung wertvoller Öle und Lotionen, welche hautregenerierend wirken. Die entspannende Folge kann unter einer nachfolgend aufgetragenen Gesichtsmaske nachwirken. Diese führt der Haut pflegende Substanzen zu. In dieser Zeit können auch Hände und Füße eine wohltuende Massage erfahren. Der Haut Klärung und Kraft zu geben und Kontakt zur eigenen Hautbeschaffenheit zu vermitteln ist Zielsetzung einer solchen Maßnahme.

- .
- .

Gestalttherapie

Die latenten Fähigkeiten eines Menschen sich optimal entfalten zu wollen, ist des Kernstück von Gestalttherapie. Es geht dabei nicht nur um ein Besser-Sein, sondern um ein Mehr-Sein im Sinne von Lebensqualität. Dabei wird das SEIN gegenüber dem HABEN aufgewertet, ebenso wie sich das WISSEN gegenüber MACHT emanzipiert. Die Gestalttherapie entwickelt eine ganzheitliche Perspektive des menschlichen Seins. Sie integriert gleichermaßen sinnliche, gefühlsmäßige, intellektuelle, soziale und spirituelle Dimensionen. Sie unterstützt den authentischen Kontakt mit anderen und mit mir selbst. Es werden die schöpferischen Anpassungen des Organismus an die Umwelt genauso bewußt wie das Erkennen innerer Mechanismen. Es geht nicht darum die Ursprünge der Schwierigkeiten, der Störungen zu finden und zu erklären, sondern besonders darum, neue Lösungswege zu erproben. Nicht die Beschäftigung mit dem WARUM, die uns oft in quälende Gedanken und Gefühle führt, sondern das bewußte Fühlen des WIE bringt die notwendigen Veränderungen in Gang. Für den Therapeuten ist die Begegnung mit seinem Gegenüber die Achtung dessen Persönlichkeit oberstes Ziel. Nicht der Therapeut bestimmt, was geschehen soll, sondern jeder arbeitet in dem Rhythmus und auf der Ebene, die ihm angemessen ist. Teilnehmer und Klienten erfahren in der Gestalttherapie den Therapeuten (Leiter) als einen Wissenden, der sein Wissen zu Ihrem Wachstum einsetzt und nicht um seine eigenes Machterleben zu fördern oder zu erhalten. Jeder ist für seine Handlungen und für seine Ausflüchte selbst verantwortlich. Der Gestalttherapeut achtet die Abwehr des Gegenüber und beginnt mit dem, was im Augenblick auftaucht: Egal was es ist, ob ein Gefühl, eine Sorge, das Erinnern an Altes oder bedrängende Zukunftsfragen. Der Klient erfährt daß es wichtig ist, was man mit ihm gemacht hat. Noch viel wichtiger aber ist, was er aus dieser Erfahrung macht oder gemacht hat. Er lernt sich nicht nur als Opfer, sondern mehr als Gestalter seiner Umwelt in seiner persönlichen Geschichte und seinem persönlichen Schicksal zu erfahren. So kann sich jemand als Opfer einer Familie erleben und an dieser Sichtweise leiden. Er kann sich aber auch fragen, welche Aufgabe er in dieser Familie lösen wollte und wie er das bis heute bewältigt hat. Dazu muß er sich intensiv mit den Lebensaufgaben und Lebensbewältigung seiner Eltern, seiner Familien, seiner Gemeinde und seines Landes befassen. Es bilden sich die psychologischen Strukturen eines jeden Menschen in einer Gesellschaft bilden immer in Abhängigkeit von den sozialen Beziehungen. Es kann sich der Einzelne nur im Spiegel, in der Atmosphäre seiner Umwelt erleben und erkennen. Es reicht nicht, nur dem Bezug zum Jetzt herzustellen. Das Jetzt ist immer Ausdruck von Geschichte, von Entwicklung und Stagnation sowohl in der persönlichen Ebene wie im Kollektiven. Eines der wichtigsten Prinzipien der Gestalttherapie ist das Figur-Grund Prinzip. Unter Gestalt wird dabei das verstanden, was sich von seiner Umgebung, seinem Hintergrund mehr oder weniger klar abgrenzen, abheben kann. Im psychischen Prozeß heißt Figur bzw. Gestalt das, was das Zentrum unserer Aufmerksamkeit anzieht. Was unsere Aufmerksamkeit verliert, sinkt in den Hintergrund. Was für den Moment für uns vordergründig, interessant, wichtig, Genuß versprechend oder sinnvoll ist bildet eine Figur, läßt alles andere zum Hintergrund werden. Durch diesen organismischen Vorgang werden Beziehung zu Objekten und Menschen in subjektiver Form gebildet. In der Sprache der Gestaltpsychologie ist die Bildung von vollständigen und umfassenden Figuren die Voraussetzung für psychische Gesundheit und psychisches Wachstum. Es muß alles immer wieder im Kontext des jeweiligen Hintergrunds gesehen werden. Das Ganze ist immer verschieden von der Summe der Teile. Erst das Zusammenspiel bildet die Figur, die Gestalt. Gesundheit ist nicht das Fehlen von Krankheit bzw. Störung, sondern ein Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Aufmerksamkeit, Konzentration, Interesse, Beteiligtsein sind Zeichen dafür. Das Normale ist nicht die Anpassung an alles, sondern die Fähigkeit, neue Normen zu erfinden. Um Neues erfinden zu können, müssen wir altes loslassen, verabschieden können. Das Neue liegt oft in der ungewohnten Kombination und

Sichtweise von Bekanntem. Viele Menschen erleben sich als jemand, der in seine Familie hinein geboren ist. Eine andere und bestimmt ungewohnte Sichtweise wäre, daß man sich vor der Geburt diese Familie bewußt ausgesucht hat. Mit dieser Annahme können wir aktiver nach unserer Lebensaufgabe fragen, nachdem was wir in und mit dieser Familie in unserem Lebenszusammenhang bewältigen wollten. Gestalttherapie ist eine Lebens- und Geisteshaltung, die uns einlädt, uns ganzheitlich mit unsere Umgebung zu erleben und uns als geschichtliches Wesen mit Vergangenheit und Zukunft zu begreifen. Verwirrung, Langeweile, Zwänge, Angst, Stagnationen, Krankheiten, Krisen in Familie und Beziehungen veranlassen über Leben und Lebensführung nachzudenken. Manchmal ist es Diffuses was uns quält, manchmal sind es ganz konkrete Erinnerungen, Träume mit denen wir nicht klar kommen, zu deren Geschichten und Bildern wir keine Lösung finden.

Gesundheitsbäder

Definition

Baden dient nicht nur der Reinigung. Es verbindet Körperpflege mit seelischem und körperlichem Wohlbefinden. Die Heilkraft des Wassers ist in den unterschiedlichen Kulturen seit Urzeiten bekannt. Heißes Badewasser, besonders in Verbindung mit ätherischen Ölen, lockert angespannte Muskeln und Glieder, es fördert die Durchblutung und regt den Kreislauf an. Die heilkräftige Wirkung ätherischer Öle ist schon seit dem Altertum bekannt. Dieses Wissen wird in aller Welt geschätzt und genutzt. Aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse gelingt es heute, die unterschiedlich wirkenden Inhaltsstoffe von Kräutern so zu kombinieren, dass die natürlichen Wirkstoffe sich gegenseitig ergänzen und so Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Gesundheitstraining

Definition

Zu den häufigsten Ursachen von Alltagsbeschwerden gehören einseitige Tätigkeit und mangelnde Bewegung. Dem gilt es einen sinnvollen Ausgleich zu schaffen. Ein zielgerichtetes Training unter therapeutischer Anleitung beugt diesen Problemen vor. Unser qualifiziertes Therapeutenteam geht individuell auf Ihre Gesundheitsprobleme ein und erstellt einen Trainingsplan, der speziell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten ist. Im Vordergrund stehen nicht Gewichte und absolvierte Runden, sondern die Verbesserung Ihres persönlichen Wohlbefindens. Mit Hilfe Ihres Trainingsprogramms können Sie dann unter fachgerechter Betreuung selbst etwas für Ihre körperliche Fitness tun. Das heißt nicht, daß Sie sich selbst überlassen sind, denn unsere Trainingstherapie wird ständig durch einen qualifizierten Sporttherapeuten betreut, der für die hohe Qualität unseres Gesundheits- und Präventionstrainings garantiert und jederzeit bei Fragen und Problemen für Sie da ist.

Gesundheitsvorsorge

Definition

Wie wichtig Gesundheitsvorsorge ist, zeigt das vielfältige Angebot der österreichischen Sozialversicherung in diesem Bereich. Die Leistungen reichen von der Vorsorge für Schwangere über die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen bis hin zur klassischen Vorsorgeuntersuchung sowie gesundheitsverbessernden Maßnahmen der Sozialversicherungsträger, wie z.B. Kuraufenthalte. Ziel der Sozialversicherung ist es, den Vorsorgegedanken in der gesamten Bevölkerung stärker zu etablieren. Je früher man damit beginnt, desto positiver sind die Auswirkungen auf die Gesundheit.

Girotonic

Definition

Überwiegend aus Holz gefertigte Fitness-Geräte zur Erhöhung und Stabilisierung der ganzheitlichen Flexibilität.

Gletscherdusche

Keine Erklärung

Hakomi

»HAKOMI® ist ein Wort der Hopi-Indianer mit einer modernen und einer archaischen Bedeutung. Modern läßt es sich als Frage "Wer bist du?" und als Aussage "Der, der du bist" übersetzen. Und genau dieser Übergang von der Frage zur Feststellung ist

Gegenstand wachstumsorientierter Psychotherapie. Die fortschreitende (Wieder-) Entdeckung des Selbst ist die Aufgabe einer Therapie.

Die archaische Bedeutung von HAKOMI® ist:

"Wie stehst du in Beziehung zu diesen vielen Bereichen?"

Das kann man auch so übersetzen:

"Welchen Standpunkt nimmst du gegenüber den einzelnen Aspekten des Lebens ein?"

"Wie stehst du zum Beispiel zum spirituellen Bereich, zum materiellen Bereich, zu den großen Lebensthemen?"

"Wie zum Beispiel stehst du zu Freundschaft und Liebe?"

"Was ist deine Einstellung Gott und den Menschen gegenüber, zu Freiheit und Verantwortlichkeit?"

"Wie stehst du bezüglich all dieser Bereiche?"

Nun, entweder weißt du, wie du dazu stehst, oder du weißt es nicht. Therapie bedeutet, etwas darüber herauszufinden. Sie dreht sich in erster Linie um Entdeckungen, nämlich um die Frage, wer du bist, und um deine tiefsten emotionalen Einstellungen. Es geht nicht nur darum, wer du glaubst, zu sein. Es geht nicht um etwas, das du nur intellektuell begreifen kannst. Es geht darum, wer du im tiefsten Grunde deines Herzens bist.

Hamam

Definition

Hamam bezeichnet ein türkisches oder orientalisches Bad.

Ursprung

Die ersten Hamams entstanden im 8. Jahrhundert am Jordan, tauchten dann in Syrien und Jordanien auf, vor allem aber in der Türkei.

Methode

Die "Seele" des orientalischen Hamam ist der Bauchstein, der Göbbek, ein beheiztes, kniehohes Podest auf das sich der Badegast legt, um sich mit Wärme voll zu tanken. Der erste Weg führt in den "Maslakh", den Ruheraum. Im nächsten Raum, dem "Sogukluk", liegt die Temperatur bei 30 bis 40 Grad. Hier kann man sich mit der Bürste massieren (lassen). Dann geht es ins eigentliche Dampfbad, dem "Halvet", bei einer Temperatur von ca. 45 Grad. Die Abfolge der vier Räume hat gute Gründe: Die Temperatur wird langsam gesteigert, so dass die Erwärmung stetig erfolgt und der Kreislauf nicht zu sehr belastet wird. Der Mix aus Dampf und Wärme löst alte Hautschüppchen, die man sich bei einer anschließenden Seifenmassage (durch den "Tellak", den Hamam-Meister) abwaschen lassen kann. Der Hamam-Meister führt auf einer Massagebank ein Reinigungsritual durch, indem er den Körper zunächst kräftig massiert und dann mit einem Handschuh aus Ziegenhaar alte Hautschüppchen abrubbelt. Wassergüsse - von anregend kühl bis wohlig warm - verbessern die Durchblutung und den Stoffwechsel.

Beurteilung

Der Besuch eines Hamams bedeutet Erlebnis und Entspannung für Körper und Geist. Entscheidend für die Beurteilung des Hamams sind Präsenz und Qualifikation eines Hamam-Meisters

Hautanalyse

Definition

Die objektive Bestimmung des Hautzustands sollte immer Voraussetzung für eine professionellen Beratung bei der Auswahl von Pflegeprodukten sein. Als effizientes Verfahren zur Hautanalyse hat sich die Bestimmung der Schuppungseigenschaften der Haut erwiesen. Dazu werden mit einer speziellen Klebefolie einige Corneozyten (Hautschuppen) von der Haut abgelöst. Durch digitale Bildanalyse wird der Grad der Schuppung bestimmt. Damit kann indirekt die Trockenheit und der Grad der Irritation der Haut gemessen werden.

Hawaiianische Bewegungsmeditation

Definition

Steigern Sie Ihre Energie mittels meditativer Bewegungen aus der hawaiianischen HUNA-Lehre und genießen Sie die entspannende Wirkung der fließenden Bewegungen

Hay'sche Trennkost

Definition

Ernährungslehre, benannt nach ihrem Begründer Howard Hay.

Ursprung

Die Hay'sche Trennkost wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem amerikanischen Arzt Dr. Howard Hay entwickelt und wird in Deutschland heute noch ohne Einbezug neuerer ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse weiter verbreitet

Methode

Grundlage für Hay's Ernährungskonzept stellen die von ihm aufgestellten sogenannten "chemischen Verdauungsgesetze" dar, nach denen Eiweiß und Kohlenhydrate im Verdauungstrakt nicht gleichzeitig verdaut werden können. Die Folge sei eine "Übersäuerung" des Körpers. Verantwortlich sollen sog. "unnatürliche Nahrungsmittel" sein, wie Weißmehl, raffinierter Zucker, Weißbrot, polierter Reis, ballaststoffarme Kost, sowie die Mischung von Eiweiß und Kohlenhydraten innerhalb einer Mahlzeit. Hay empfiehlt eine Kost aus 80 % "basenbildenden" und 20 % "säurebildenden" Lebensmitteln. Fast alle Zivilisationskrankheiten, einschließlich Krebs seien Ursache dieser Übersäuerung. Er fordert daher eine getrennte Aufnahme eiweiß- bzw. kohlenhydratreicher Lebensmittel, d.h. eine "Eiweißmahlzeit" zu Mittag, eine "Kohlenhydratmahlzeit" zum Abendessen. Bei Einhaltung der Empfehlung verspricht Hay neben gesteigertem Wohlbefinden auch die Vorbeugung und Heilung sämtlicher Krankheiten.

Hay teilt die Lebensmittel in 3 Gruppen ein:

- 1 konzentrierte eiweißreiche Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milch) und saures Obst,
- 2 konzentrierte kohlenhydratreiche Lebensmittel (Getreideprodukte, Kartoffeln, Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel),
- 3 "neutrale" Lebensmittel wie Fette, Gemüse und Gewürze.

Aus diesen Gruppen soll die Ernährung zusammengestellt werden. Die neutralen Lebensmittel dürfen zusammen mit eiweiß- oder mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln innerhalb einer Mahlzeit verzehrt werden. Lebensmittel der Gruppen 1 und 2 sollen nicht zusammen in einer Mahlzeit enthalten sein.

Beurteilung

Die von Hay um die Jahrhundertwende aufgestellten "chemischen Verdauungsgesetze" sind überholt. Eiweiße und Kohlenhydrate werden nicht getrennt, sondern gleichzeitig verdaut und Enzyme auch nicht nach Bedarf, sondern fortlaufend, unabhängig von den Inhaltsstoffen der Lebensmittel, ausgeschüttet. Beim getrennten Verzehr kohlenhydrathaltiger und eiweißhaltiger Lebensmittel geht der Ergänzungswert von Eiweißquellen verloren, da Kohlenhydratlieferanten gleichzeitig wichtige Eiweißquellen sind. Abgesehen davon enthalten fast alle Lebensmittel gleichzeitig Eiweiß und Kohlenhydrate in unterschiedlichen Anteilen, so dass die Trennung von Kohlenhydraten und Eiweißen nicht durchführbar ist. Die Ansicht, dass säurebildende Lebensmittel den Organismus "übersäuern", ist nicht zutreffend. Körpereigene "Säurepuffer" (Nieren, Lunge, Hydrogencarbonat) sorgen für einen Ausgleich. Mit einem Zuviel an Kaffee und Alkohol können die Puffer allerdings überfordert sein, aber nicht mit einer abwechslungsreichen Mischkost. Abgelehnt werden muss der Anspruch der Hay'schen Trennkost auf Vorbeugung und Heilung fast aller Krankheiten. Keine Ernährungsform kann dieses Versprechen erfüllen. Die Kost nach Hay, die sich zu 80% aus basenüberschüssigen Lebensmitteln, jedoch nur zu 20% aus den wichtigen säureüberschüssigen Milch- und Getreideprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch zusammensetzen soll, ist unausgewogen.

Heilbad

Definition

Heilbad ist ein in Deutschland vergebenes Prädikat für Kurorte. Es wird an Ortschaften vergeben, in denen medizinische Einrichtungen zur Durchführung von Kurmassnahmen vorhanden sind. Heilbäder dürfen die Bezeichnung „Bad“ im Ortsnamen führen.

Je nach Art der durchgeführten Kurmaßnahmen unterscheidet man unter anderem folgende Arten von Heilbädern

- Kneippheilbad (Verfahren nach Sebastian Kneipp)
- Mineralheilbad (Nutzung von Mineralvorkommen)
- Moorheilbad (Nutzung von Moor)
- Seeheilbad (Nutzung des Seeklimas)
- Thermalsoleheilbad (Nutzung von Sole)

Heilerde Therapie

Definition

Die entschlackende und straffende Wirkung einer Heilerdetherapie wird bewirkt durch Heilerde ganz spezieller Zusammensetzung. Nachdem sie mit Wasser vermischt wurde, trägt man den Lehmbrei mit einem Pinsel auf Körper und Gesicht auf und lässt ihn dort einige Zeit einwirken

Heilfasten

Definition

Zeitlich begrenzter Nahrungsverzicht aus geistig-seelischen Beweggründen.

Ursprung

Das Heilfasten geht auf Hippokrates, den "Vater der Heilkunde" (460-377 v.Chr.) zurück. Das Fasten an sich ist ein Ritual, das in allen Weltreligionen praktiziert wurde und wird, um leiblichen Versuchungen zu entrücken und sich statt dessen auf Geist und Seele zu konzentrieren. Fasten hat die Bedeutung von Reinigung und Opfer oder ist ein Zeichen von Buße

Methode

Das heutige (Heil-)Fasten hat oft medizinische Aspekte und wird vor allem bei Krankheiten wie Adipositas (krankhaftes Übergewicht), Rheuma, Leber-, Darm- und Hauterkrankungen angewandt. Aber auch um ein paar Kilos abzunehmen, scheint Fasten eine vielversprechende Maßnahme zu sein. Beim Fasten wird für eine bestimmte Zeit völlig oder teilweise auf Essen verzichtet. Statt dessen steht viel Flüssigkeit im Vordergrund. Wenn der Körper keine oder nur wenig Nahrungsenergie erhält, stellt er sich auf den sogenannten Hungerstoffwechsel um, d.h. der Körper verbraucht nur sehr wenig Kalorien und beansprucht seine eigenen Energiereserven von Kohlenhydraten in Leber und Muskeln. Nach ca. 4- 5 Tagen sind diese Reserven erschöpft. Die Versorgung des Gehirns muss jedoch weiterhin gewährleistet bleiben. Dazu bedient sich der Stoffwechsel nun der Eiweiß- und Fettreserven. Dabei fallen sogenannte Ketonkörper an, Säuren und Azeton. Der saure Mundgeruch und unangenehme Körpergeruch sind ein Zeichen dafür. Bei zu langem Fasten kann der Angriff auf die Ersatz-Energiereserven gefährlich werden, da es zu einem bedrohlichen Abbau von Muskeleiweiß (z.B. von Organen wie dem Herz) kommen kann. Auch bei kurzzeitigem Fasten können Erschöpfungszustände und Kreislaufprobleme auftreten. Deshalb sollten Fastenkuren nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Beim längeren Fasten werden Endorphine (Glückshormone=Serotonin) freigesetzt, die dem Fastenden das Hungern erleichtern und seine Stimmungslage "aufheizen". Ein wichtiger Aspekt des Heilfastens ist das "Entschlacken"

Beurteilung

Durch die stimmungsaufhellenden Effekte des Fastens ist schon manche(r) in einen Teufelskreis geraten. Auch nach dem Hungern kann der Mensch süchtig werden, vor allem, wenn er jung ist und keine Bewältigungsstrategien für Belastungen und Angst kennt. Immer wieder werden Menschen, die auf eigene Faust eine Fastenkur machen, mit Kollaps ins Krankenhaus eingeliefert. Wer hingegen in einer Klinik unter fachlicher Aufsicht fastet, muss bis zu 200 Euro pro Tag investieren - Krankenkassen zahlen nur in Ausnahmefällen. Den Begriff "Schlacken" gibt es in der gesamten konventionell-wissenschaftlichen Literatur nicht. Endprodukte des Stoffwechsels werden über Niere, Lunge und Haut ausgeschieden. Schlacken gibt es nur im Hochofen. Heilfasten

Dennoch betonen auch wissenschaftliche Mediziner einige gesundheitliche Effekte. Naturheilkundler argumentieren z.B. dass bei entzündlichen Erkrankungen wie Neurodermitis und Rheuma der Körper durch Fasten auf andere "Bewältigungsstrategien" umgestellt werden könne, die die Neigung des Körpers zu schmerzhaften Entzündungen vermindern könnten. Auch das Immunsystem scheint gestärkt zu werden. Noch drei Monate nach einer Fastenkur ist dieser Effekt anhand vermehrter Immunglobuline im Darm feststellbar. Schließlich wird auch der Geschmacksinn sensibilisiert. Übertrieben sind hingegen Behauptungen wie "durchschlagender Erfolg bei Schuppenflechte und Diabetes" oder dass Krebsgeschwüre absterben könnten. Das Fazit des Fastens? Wenigstens eine Gewichtsreduktion? Kurzfristig ja. Aber prominente regelmäßige Fasten-Urlauber machen den zweifelhaften Nutzen der Alles-oder-Nichts-Strategie augenfällig. Es gibt schließlich ein Essen nach dem Fasten und wenn keine Ernährungsumstellung langfristig erfolgt, ist eine Gewichtszunahme mit "Zinsen", so wie bei allen anderen Hungerkuren auch, das bedauerliche Ergebnis. Fasten allein zur Gewichtsreduktion - insbesondere bei geringem oder mäßigem Übergewicht - ist nicht empfehlenswert. Es kann jedoch bei medizinischer Indikation Teil einer Therapie sein, wenn Ernährungsverhaltensprogramme und verhaltenstherapeutische Ansätze die Fastenperiode begleiten. Begrenztes Fasten unter rein spirituellen Gesichtspunkten ist sicher eine gute Möglichkeit des "Innehaltens".

Heilpeloide

Definition

Heilvorkommen sind ortsgebundene, natürliche Vorkommen, die aufgrund besonderer Eigenschaften und ohne jede Veränderung ihrer natürlichen Zusammensetzung eine wissenschaftlich anerkannte Heilwirkung ausüben oder erwarten lassen:

- Heilquelle
- Heilpeloide (Heilmoor-, schlamm-, oder -schlick)
- Schon- und Reizklima

Für die Anerkennung bzw. Erteilung der Nutzungsbewilligung von Heilvorkommen sind Bewilligungsverfahren vorgesehen, wobei unter anderem balneologische, medizinische bzw. meteorologische Gutachten vorzulegen sind. Weiters ist eine mündliche Verhandlung am Ort des Heilvorkommens durchzuführen und ein Gutachten des Landessanitätsrates einzuholen.

Heilpflanzen

Definition

Schon immer werden bestimmte Pflanzen zur Behandlung von Erkrankungen eingesetzt. Trotzdem ist die Behandlung mit Pflanzenarzneimitteln (Phytotherapie) keine veraltete Therapiemethode, noch zählt sie zur "Alternativ-Medizin", sie ist nach wie vor wichtiger Bestandteil der heutigen Schulmedizin. Pflanzliche Arzneimittel werden wie chemisch definierte Arzneimittel vom BfArM* zugelassen, das bedeutet Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit müssen nachgewiesen werden.

Pflanzliche Arzneimittel (Phytopharmaka) werden bei leichteren Beschwerden, bei stärkeren Beschwerden zur Unterstützung, aber auch zur Vorbeugung eingesetzt. Einzelne Heilpflanzen haben ein einzigartiges Wirkungsspektrum, andere wirken ähnlich wie chemisch-definierte Arzneimittel. Im Vergleich dazu sind Phytopharmaka meist besonders gut verträglich. Wie für alle Arzneimittel gilt auch für sie, dass sie sachgerecht angewendet werden müssen.

Heilwasser

Definition

Heilwasser muß wie Trinkwasser bestimmte Anforderungen erfüllen. Heilwasser wird ähnlich wie Teile des Trinkwassers aus unterirdischen Wasservorkommen gefördert und ist rein. Heilwasser wird direkt am Bohrbrunnen oder Quellort abgefüllt. Trinkwasser wird dagegen direkt in das Haus geliefert. Heilwasser hat manchmal eine höhere Dosierung von Mineralstoffen als nach der Trinkwasserverordnung zulässig ist. Heilwasser wird wie Trinkwasser von unabhängigen Instituten streng kontrolliert. Nicht jedes Heilwasser darf als täglicher Durstlöcher verwendet werden. Jedes Trinkwasser darf ein ganzes Leben lang als täglicher Durstlöcher verwendet werden.

Helarium

Definition

Das Helarium ist eine Saunavariante die eine Licht- und Farbtherapie beinhaltet. Je nach Gemütslage kann aus verschiedenen Farben gewählt werden.

Heubad, Heuwickel, Heupackung

Definition

Körperpackung unter Verwendung von (in der Regel) feuchtem Heu.

Ursprung

Die erste schriftliche Erwähnung des Heubades findet sich in dem 1803 erschienenen Buch "Balneotechnik oder Anleitung Kunstbäder zu bereiten und anzuwenden" des Arztes Th. Schreger, wobei sich aus dem Text entnehmen lässt, dass der Brauch des Heubades wesentlich älter ist. Er beschreibt die heilende und schweißtreibende Wirkung der ätherischen Öle, die zu einem deutlichen Rückgang von krankhaften Wasseransammlungen (Ödeme) im Körper führen.

Methode

Das Heubad ist eigentlich ein Heuwickel. Der Körper wird mit eingewässertem Heu eingepackt. Durch die sich entwickelnde Wärme werden die Inhaltsstoffe des Heus aufgeschlossen und können so ihre gesundheitliche Wirkung entfalten. Die Temperatur beträgt ca. 40 - 42°C und die Behandlungsdauer ca. 20 - 25 Minuten.

Beurteilung

Ganzkörper-Heuwickel wirken durchblutungsfördernd, entkrampfend und immunstimulierend. Seelisches und körperliches Wohlbefinden werden gesteigert.

Heupackung

Definition

Die heilende Wirkung von Alpenheu ist seit Jahrhunderten bekannt. Im Gegensatz zu vielen Duftextrakten sind getrocknete Kräuter und Blumen frei von synthetischen Zusatzstoffen. Durch die gleichmäßige Wärme, die von der Heupackung bereitgestellt wird, werden die wertvollen Inhaltsstoffe des Heus aufgeschlossen und können ihre heilende Wirkung entfalten. Die Heupackung wirkt durchblutungsfördernd, entschlackend, entkrampfend und immunstimulierend.

Himalaya Whirlpool

Definition

wirkt entsäuernd und entgiftend, wohltuend für die Haut und fördert die Regeneration des Organismus,

Hip Hop Gymnastik

Definition

Hip-Hop ist Action, Musik, Spaß und Lebensfreude. Der Ursprung liegt in der Musik und den Tänzen der Afro-Amerikaner. Die Hip-Hop-Kultur hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt - ebenso wie seine Tanzstile. Von weichen, fließenden bis hin zu meist dynamisch-kraftvollen Körperbewegungen reicht die Bandbreite, die Raum für abwechslungsreiche Choreographien auf die neusten Hits lässt.

Homöopathie

Definition

Die Bezeichnung Homöopathie ist dem griechischen "pathos" für "Leiden" entlehnt und charakterisiert ein von dem Arzt S. Hahnemann begründetes Behandlungsverfahren. Grundsatz der Homöopathie ist die Vorstellung, dass Gleiches durch Gleiches geheilt werden soll "Similia similibus curentur". Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist die H. die am zweithäufigsten angewandte Heilmethode weltweit. Nach homöopathischer Auffassung ist das h. Arzneimittel am besten für die Behandlung eines speziellen Krankheitszustandes geeignet, wenn es beim Gesunden Symptome hervorruft, welche weitestgehend mit denen des zu behandelnden Patienten übereinstimmen. Mit bestmöglichem Therapieerfolg kann laut der H. gerechnet werden, wenn das Arzneimittelbild (durch die h. Arznei hervorgerufenen Symptomenspektrum) dem Krankheitsbild möglichst vollständig entspricht. Weiterhin charakteristisch für h. Arzneimittel ist die Verabreichung in sehr starker Verdünnung, sogenannten Potenzen. Das Potenzieren meint eine überproportionale Wirkungssteigerung der Urtinktur durch Zugabe von verdünntem Äthylalkohol oder durch das Verreiben mit Milchzucker in bestimmten Verhältnissen in der Regel 1:10 (Dezimalpotenz) und 1:100 (Centesimalpotenz). Nach naturwissenschaftlicher Ansicht gilt dieser Vorgang allerdings allenfalls als Verdünnen. Seit den Anfängen der Homöopathie ist das Simile-Prinzip sowie die Theorie des Potenzierens (die Wirkung h. Arzneimittel allgemein) umstritten. Schulmedizinern zufolge geht die Wirkung h. Heilmittel über die eines Placebos nicht hinaus.

Honigmassage

Definition

Die Honigmassage, ein ganzheitliches Naturheilverfahren, das auf Prinzipien der russischen und tibetischen Medizin beruht. Durch die speziellen Techniken werden mit Hilfe des Honigs alte Schlackenstoffe und Gifte, bis tief aus dem Körpergewebe herausgesogen. Über die Reflexzonen des Rückens regt diese Form der Massage ausserdem die Tätigkeit der zu ihnen gehörenden Körperorgane an.

Die Honigmassage harmonisiert die Aura, bringt den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht und wirkt gleichzeitig auf das Nerven- und Immunsystem. Sie kann hervorragend bei Beschwerden wie Verspannungen, Erkrankungen der Gelenke, Rheuma, Durchblutungsstörungen, Migräne, Schlafstörungen, Erkältungen, Cellulite angewendet werden und ist auch eine ideale Methode zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und des Allgemeinbefindens

Diese Massage dient nicht der Entspannung. Sie ist zum Entgiften des Körpers gedacht.

Durch diese Massage werden Schlackenstoffe an die Hautoberfläche transportiert und abgetragen.

Je öfter diese Massage angewendet wird, um so fitter fühlen Sie sich. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Die Inhaltsstoffe des Honigs werden außerdem in die Haut geleitet. Die Haut fühlt sich weich und geschmeidig an.

Hilfreich ist die Honigmassage vor allem bei:

- Herz-Kreislauf-Problemen
- Allergien (wenn es sich nicht gerade um eine Honigallergie handelt)
- Rheumatische Erkrankungen
- Arthrose
- Magen- und Darmstörungen
- Kopfschmerzen
- Einschlaf- und Durchschlafprobleme
- Ausfluss und Regelstörungen bei Frauen
- Depressionen
- Nachlassen der Vitalität und Leistungsfähigkeit
- Leberleiden
- Nierenschwäche
- Potenzstörungen und Unfruchtbarkeit

Hopfenbad

Definition

Hopfen ist hauptsächlich als einer der wichtigsten Bestandteile im Bier bekannt. Jedoch kann man die "wohltuende" Wirkung des Hopfens auch in anderer Form genießen zum Beispiel als Hopfenbad. Es wirkt beruhigend und entspannend. Bäder aus Hopfenblüten sind gute Einschlafbäder. Die östrogenähnlichen Inhaltsstoffe machen das Hopfenbad auch zu einem speziellen Frauenbad z.B. bei Menstruationsbeschwerden.

Hui Shin Jyutsu

Kein Eintrag

Hydro Oasis

Definition

Musikgesteuert massierendes Bad mit Farblichteffekten, das durch Wärme und Leichtigkeit entspannend wirkt und Körperpackungen integriert.

Hydroakupressurbad

Definition

Im Zuge der Hydroakupressur werden die Akupressurpunkte des Organismus durch Hochdruckwasserstrahlen stimuliert. Stoffwechsel, Blut- und Lymphzirkulation werden angeregt, Verspannungen gelöst. Eine therapeutische Wirkung hinsichtlich von Gelenk -und Rückenproblemen ist dieser Behandlung nicht abzusprechen.

Hydrojet

Definition

Ein Hydrojet ist eine industriell gefertigte Entspannungsliege (Wasserbett) mit automatischer, steuerbarer Wasserstrahl-Massage.

Methode

Der Hydro-Jet enthält wohltemperiertes Wasser, das von einer stabilen Latexmatte abgedeckt wird. Über Handsteuerung setzt sich ein im Wasser integrierter Düsenwagen in Bewegung. Wahlweise kann das Massieren einzelner Körperregionen im 20 cm-Bereich oder punktuell gesteuert werden.

Beurteilung

entspannend auf Psyche und Muskulatur
wird auch für den Einsatz in der ärztlichen Praxis angeboten

Hydrofor

Diese molekularen Geräte, welche die Anwendung die innovative Behandlungsform der "Hydroelektrophorese" ermöglichen, stellen eine absolute Weltneuheit mit einem vielfältigen Anwendungsgebiet dar. Sie ermöglichen

- den biomolekularen Transfer von Wirkstoffen und Arzneimitteln
- durch die Hautbarrieren
- ohne Spritze (!)
- in bislang unerreichte Gewebetiefen, d.h.
- in die Region, welche für die Problemzonen verantwortlich sind

Sie stellen eine innovative Behandlungsmethode dar, denn sie ist

- sanft
- sicher
- intensiv
- schmerzlos
- nicht-invasiv
- tiefenwirksam
- schnelle und nachhaltige Wirkung
- ohne Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Sie sind speziell geeignet für eine effiziente und nachhaltige **Behandlung** diverser Schönheitsfehler und Krankheitsbilder. Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten: Akne, Bruststraffung, Gewebefestigung, Dehnungsstreifen, Schwangerschaftsstreifen, Verbesserung der Hautstruktur, Falten, Modellierung der Muskulatur, Cellulitis, Reiterhose, Übergewicht, Silhouette Korrektur, Schmerztherapie, Rheumatologie, Dermatologie, Sportmedizin. Die Innovation besteht darin, dass bei allen Behandlungen ohne Injektion (!) eine Tiefe zwischen 0,1 und 10 cm (!) gewählt werden kann, in welche der zugeführte Wirkstoff eindringen soll und in dem hohen Prozentsatz der **Wirkstoffe**, die direkt zur gewünschten Zone gelangen (70%-80% gegenüber 5% der herkömmlichen Methode!).

Hydrotherapie

Definition

Heilen bzw. Behandeln mit Wasser. "Hydro" kommt aus dem Griechischen und bedeutet Wasser.

Ursprung

Die Anwendung von Wasser zu medizinischen Zwecken ist schon sehr alt. Zeugnis sind die prächtigen Thermen, die die Römer in ihren antiken Städten errichteten. Die Hydrotherapie (Wassertherapie) zählt auch zu den von Pfarrer Sebastian Kneipp formulierten "Fünf Säulen" der klassischen Naturheilverfahren.

Methode

In der Hydrotherapie (siehe auch Abhärten, Balneotherapie, Medizinische Bäder, Kneippsche Anwendungen) werden neben den mechanischen Reizen des Wassers auf der Haut vor allem seine Eigenschaft als idealer Träger von Wärme und Kälte genutzt. Umgangssprachlich wird dieser Prozess als "Abhärten" bezeichnet.

Hydroxneur

Definition

Eine Unterwasserdruckstrahlmassage der besonderen Art. Mit modernsten Apparaturen können hier die Massagedüsen auf verschiedene Zonen (Nacken, Rücken, Lenden, Beine) individuell eingestellt werden. Die Hautporen werden geöffnet, die Durchblutung angeregt und der ganze Körper belebt.

Indikation

- Verspannungen der Muskulatur

Erzielbare Effekte

- Großes Wohlbefinden

Hypnose

Definition

Die bedeutsame Wendung, die Milton Erickson in die Auffassung der Hypnose brachte, lag einerseits in der großen Flexibilität und Individualisierung der Durchführung. Zum anderen ist Ericksonsche Hypnose-Therapie stark an den Möglichkeiten und

Fähigkeiten der Klienten orientiert. Sie sieht das Therapieziel nicht mehr darin, den Klienten durch Suggestionen zu einem möglicherweise nicht ihm entsprechendem Ziel zu bringen, sondern darin, daß der Klient seine eigenen Ressourcen für sich nutzbar machen kann. Das psychotherapeutische Vorgehen Ericksons respektiert die Autonomie des Klienten in besonderer Weise und er betrachtet ihn und sein Problem ganzheitlich und integrativ. Dies bringt auch die implizite oder explizite Einbeziehung der Familienmitglieder und anderer Umsysteme mit sich, da jedes Symptom beziehungsgestaltend wirkt.

Das positive Menschenbild

Im Gegensatz zu den meisten anderen Psychotherapiemodellen wird die Aufmerksamkeit in der Therapie nicht auf den Krankheitswert der Störungen, sondern auf die Fähigkeiten und Potentiale, sogar auf jene, die in der Störung selbst liegen, gerichtet. Symptome werden nach Möglichkeit nicht als Defekte betrachtet, sondern als Besonderheiten, die in ihrem Muster zu verändern sind. Eine Störung ist häufig durch Rigidität von Denk-, Emotions- und Verhaltensmustern bedingt. Diese gilt es in der Therapie zu verändern, und hierzu wird Trance nutzbar gemacht, da alles was unwillkürlich geschieht, schnell, effektiv und ökonomisch abläuft. Im Gegensatz zur Freudschen Theoriebildung und in großer Nähe zu C. G. Jung sieht Erickson das Unbewußte als einen Speicher lebens- und entwicklungsgeschichtlicher Lernerfahrungen, die erheblichen Einfluß auf psychische und körperliche Vorgänge ausüben. Diese Erfahrungen sind prinzipiell wertneutral und für Veränderungen nutzbar. Vertrauen in unbewußte Prozesse zu haben, die in die vom Klienten gewünschte Richtung laufen, bedeutet erhebliche Ressourcen im therapeutischen Geschehen nutzen zu können.

Imagination

Definition

Psychologisch orientierte Verfahren, die mit der Kraft der geistigen Vorstellung emotionale und körperliche Veränderungen hervorzurufen suchen. Andere Bezeichnungen hierfür lauten auch Visualisierung oder Mentales Training (Mentaltraining).

Ursprung

Imagination hat wahrscheinlich Tradition bis in die frühen Kulturen der Menschheit. Neuzeitlich werden diese Verfahren seit Anfang des 20. Jahrhunderts therapeutisch eingesetzt.

Methode

Ein Therapeut oder Trainer leitet in der Regel die geistigen Vorstellungsbilder ein bzw. an. Dabei handelt es sich nicht nur um Bilder (Szenen, Orte, Farben, Personen, etc.), sondern kann auch andere Sinne einschließen (Geräusche, Musik, Gerüche, Geschmack, Gefühle) sowie motorische Vorstellungen beinhalten (z.B. laufen, schwimmen, schweben). Während der Imagination werden geistige Vorstellungen mit Gefühlen gekoppelt. Dies kann zum Zweck der Entspannung, aber auch zur dosierten Konfrontation mit unangenehmen Situationen und Gefühlen angewendet werden. Im Zusammenhang mit Hypnose und Entspannung spielen imaginative Verfahren eine bedeutende Rolle in der Psychologie und Psychotherapie. Im Leistungssport, aber auch im Bereich des Entspannungstrainings hat die Imagination heute ihren festen Platz.

Beurteilung

In der Hand von ausgebildeten Therapeuten können imaginative Verfahren nachweislich positive psychologische Wirkungen erzielen. Dies schließt unter anderem tiefe Entspannungsreaktionen ein. Außerhalb der klinischen Anwendung haben sich imaginative Verfahren als Mittel zur Entspannung ("Phantasiereisen") sowie als Methoden zur Verbesserung von Lern- und Arbeitsleistungen bewährt. Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie und –endokrinologie stützen den potenziellen Nutzen dieser Techniken für gesundheitliche Zwecke. Imaginative Verfahren sind allerdings weder Allheilmittel oder Glücksbringer, noch Do-it-yourself-Therapie, als die sie von manchen Autoren und Trainern angepriesen werden.

Indonesische Massage

Definition

Mit speziellen Aromaölen ausgeführte Massage mit langen Strichen zur Muskelentspannung. Rollen der Haut zwischen Daumen und Fingerkuppen steigert den Blutfluss und sensibilisiert Nervenenden. Besondere Beachtung erfahren Druckpunkte an Händen und Füßen.

Infrarot-Wärmekabine

Definition

Im Unterschied zum traditionellen Saunaraum der Sauna wird in der Infrarot-Wärmekabine der Körper durch die auftreffende Infrarotenergie (und nicht durch die Wärmestrahlung der umgebenden Holzflächen) erwärmt. Die Wärmestrahlung dringt in die Haut und bewirkt ein Schwitzen von innen nach aussen.

Infusion mit Musik und Farbe

Definition

Falsche Lebensweise, wie zB Medikamenten- und Suchtmittelabusus, langjährige und übermäßige Fehlernährung sowie Dauerstress führen zu einer Überlastung des Bindegewebes mit Stoffwechselendprodukten und Umweltgiften und das führt langfristig zu Stoffwechsel- und Zivilisationserkrankungen. Um die Toxine auszuleiten, den Körper zu entgiften und das Abwehrsystem zu stimulieren, werden Antihomotoxische Arzneimittel – das sind homöopathische Komplexmittel - verabreicht. Die Therapie und die Arzneimittel werden nach einem ausführlichen Gespräch individuell zusammengestellt. Die Infusionen werden in Kombination mit Farbtherapie und entspannender Musik auf der Klangliege verabreicht.

Indikation

- Erschöpfungszustände
- Vergiftungen
- Stoffwechselstörungen
- Zur Rekonvaleszenz
- Akuter fieberhafter Infekt
- Akute Eterits (Darminfekt)

Erzielbare Effekte

- Entgiftung des Körpers
- Stärkung des Abwehrsystems
- Entlastung des überlasteten Stoffwechsels
- Allgemeine Fitness
- Allgemeine Revitalisierung
- Stoffwechselaktivierung

Inhalation

Definition

Erkrankungen der oberen Atemwege (Nase mit Nasennebenhöhlen, Mund, Rachen, Kehlkopf und Luftröhre) können mit Inhalationen ebenso behandelt werden wie die chronische Bronchitis und das Bronchialasthma. Welcher Abschnitt der Atemwege am ehesten erreicht wird, hängt von der Tröpfchengröße der vernebelten Flüssigkeit ab. Je kleiner die Tröpfchengröße, desto tiefer dringt die inhalierte Substanz in die Lunge vor.

Zur Anwendung kommt entweder reine Sole oder Sole mit Medikamentenzusätzen (schleimlösende, entzündungshemmende und/oder bronchienerweiternde Substanzen). Bei der Rauminhalation (Nebelkammer) kann die in einer Kabine vernebelte Sole ohne Verwendung eines Zwischenstückes direkt durch Mund und Nase eingeatmet werden.

-
-

integrative Körpertherapie

Definition

Im Rahmen der integrativen Körpertherapie vereinen sich traditionelle und neuzeitliche Heilanwendungen. Massage, Meridianmassage, Akupressur, Reflexologie, Craniosacralen Therapie, Strukturelle Therapie und Atemtherapie sind Bestandteile dieser Behandlung. Sie orientiert sich gleichermaßen an der Geschichte des Menschen, der sich dieser Therapie unterzieht. Ein einführendes Gespräch beleuchtet die Lebensgeschichte des Patienten und konkretisiert die zu lösende Thematik, welche im Anschluß durch den Therapeuten auf den Körper, das Energiesystem, die Organe und das Beschwerdebild übersetzt wird. Auch im Verlauf der Behandlung ist es möglich das Gespräch in die emotionale Ebene zu integrieren wodurch Verhärtungen auf allen Ebenen gelöst werden können und der Mensch sich in diesen erleben lernt. Im Erschaffen einer Transparenz hinsichtlich der Ursache von chronischen Beschwerden, akuten Krankheiten oder seelischen Problemen und in der Bewußtmachung der Körpergeistseele in ihrer Ganzheit besteht die Zielsetzung der integrativen Körpertherapie.

Interferenzmassage

Definition

Bei der Interferenzmassage werden durch Kopplung von Vibration und Tiefenstrom Muskelaktivität und motorisches Nervensystem angeregt. Im Ergebnis werden behandelte Körperpartien stark durchblutet so das die Lymphzirkulation bis in das Unterhautzellebgebe reicht. Die knötchenartigen Ablagerungen der Cellulite werden so problemlos abtransportiert.

Intuitiv Sensitiv Massage

Definition

Tiefe Bindegewebsarbeit, Techniken der klassischen Massage (Bindegewebsmassage, Lymphdrainage, Akupunktmassage und Fußreflexzonenmassage) bis hin zu Chakren- und Energiearbeit, vor allem auch Elemente des „Californian Esalen Bodywork“ werden einfühlsam und individuell auf Sie persönlich abgestimmt. Die intuitiv-sensitive Massage behandelt selbstverständlich den ganzen Menschen

Eine Sensibilisierung aller Sinne über die Berührung und Körperarbeit führt zu einer Tiefenentspannung, die weit über das Maß der „üblichen“ Massage hinausgeht. Die intuitiv-sensitive Massage ist eine sanfte Form individuellen Massierens, die in besonderer Weise die Entspannung und den Ausgleich der Körperenergien fördert. Blockaden werden gelöst.

Mit Hilfe einer speziell für Ihren Typ und für Ihre Person ausgewählten Bachblüte, die unter das Massageöl gemischt wird, gelangt auch die Psyche zu innerer Ruhe und Harmonie.

Irishes Dampfbad

Definition

Ein Irisches Dampfbad besteht aus Feucht-Warmluft-Räumen.

Methode

Als erstes begibt man sich in einen Raum mit 25 bis 35 Grad Celsius

Lufttemperatur, den die Römer Tepidarium nannten. Bürstenmassagen unterstützen den Vorgang der Erwärmung durch die Durchblutung der Haut. Wenn man mäßig zu schwitzen beginnt, wird die nächste Kammer mit einer etwas höheren Temperatur von 40 bis 55 Grad Celsius aufgesucht. Das Schwitzen wird dadurch gesteigert. Danach folgt eine Abkühlung mit kalten Güssen aus Schlauch und Brause oder im Tauchbecken. Im Anschluss daran ist eine Ruhephase nötig

Der zweite Gang beginnt wieder mit den ersten beiden Räumen und anschließend mit dem irischen Dampfbad:

Dieser Raum ist dicht mit Dampf erfüllt, so dass man kaum einen Meter weit sehen kann. Durch die Feuchtigkeit verwandelt sich das Atmen in einen Inhalationsprozess. Die Sitzbänke im Dampfbad, mehr zu ertasten als zu sehen, sind oft in die Höhe gestaffelt: Je höher, desto wärmer, je näher der Dampfquelle, desto nasser.

Die Grundtemperatur des Dampfbads liegt deutlich unter der einer Sauna. Nicht starkes Schwitzen ist das Ziel, sondern Öffnung der Hautporen und Tiefenbefeuchtung der Haut. Auch nach dem Verlassen des Dampfbads ist Abkühlung vorgeschrieben, gefolgt von einer Entspannungspause.

Beurteilung

Durch die niedrigen Temperaturen wird der Kreislauf nicht übermäßig belastet, die feucht-warme Luft wirkt sich günstig auf die Atemorgane und die Haut aus.

Irisdiagnose

Definition

Erkennen von Erkrankungen durch genaues Betrachten des Auges bzw. der Iris des Auges.

Ursprung

Entwickelt wurde die Methode um das Jahr 1880 von dem ungarischen Arzt und Homöopathen Ignaz von Péczely.

Methode

Die Methode beruht auf der Annahme, dass zwischen allen Körperteilen und Organen eine Nervenverbindung zur Regenbogenhaut (Iris) des Auges besteht. Krankheiten oder Störungen der Organe sind in Pigmentflecken, Streifen und Ringen der Iris sichtbar. Die Iris wird entweder mit einer Lupe betrachtet oder fotografiert. Irisdiagnostiker teilen die Iris in "Tortenstücke" ein, wobei jedes Segment einem bestimmten Körperteil oder Organ entspricht. Die rechte Körperhälfte ist in der Iris des rechten Auges abgebildet und umgekehrt. So sollen z.B. Gallenerkrankungen in der rechten Iris in der Position "Viertel vor acht" als Pigmentflecken (Gallensteine) oder weiße Streifen (Gallenentzündungen) sichtbar sein.

Beurteilung

Es gibt keine konventionell-wissenschaftlichen Beweise, die das Erkennen von Krankheiten per Irisdiagnostik rechtfertigen würden. Heilpraktiker, die diese Methode häufig anwenden, prognostizieren häufig Krankheiten, die nicht vorhanden sind und verängstigten damit unnötig Patienten bzw. Klienten.

Isoflavone

Definition

Pflanzliche Östrogene

Jägersauna

Kein Eintrag

Jakuzzi

Definition

Jakuzzi ist im Grunde gleichbedeutend mit Whirlpool. In einem kleinen runden Becken mit wohltuend warmem Wasser, das angesaugt und unter hohem Druck als Sprudelwasser unterhalb der Wasseroberfläche wieder zuströmt (oder mit Druckluft), wird der Körper sanft massiert, das Gewebe gelockert und die Durchblutung angeregt.

Jet Dusche

Definition

Die Jet-Dusche ist eine anregende Massagedusche. Mit kräftigen, eiskalten Strahlen werden Arme, Beine, Po und Rücken durchmassiert und der Kreislauf angeregt

Jin Shin Do Akupressur Massage

Definition

Weitere Shiatsu Massage Art

Jin Shin Jyutsu

Definition

Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst, die in Japan seit Menschengedenken ausgeübt wird. Sie wird als Selbsthilfe zur täglichen Entspannung angewandt, bewirkt eine tiefgreifende Harmonisierung der Lebenskraft, beugt damit Krankheiten vor und führt zu größerer geistiger Gesundheit.

Jin Shin Jyutsu arbeitet mit sechszwanzig „Sicherheitsenergieschlössern“-Energiepunkten am Körper, die sich öffnen und verschließen können. Werden eine oder mehrere dieser Punkte blockiert, kann die sich daraus ergebende Stagnation unsere Lebenskraft schwächen. Bestimmte Kombinationen der „Sicherheitsenergieschlössern“ zu halten, indem man die Fingerspitzen auf sie legt, balanciert uns seelisch, körperlich und geistig wieder aus.

Jin Shin Jyutsu ist geeignet sowohl für alle, die unter Streß oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden steigern möchten. Für die Zeit zwischen den Behandlungen erhält der Patient ein individuelles Programm für die Selbstbehandlung.

Jonitherapie

Definition

Bei der Jonitherapie werden Problemzonen wie Bauch, Po oder Oberschenkel mit einem speziellen Lasergerät behandelt. Die Jonitherapie ist eine reine Schönheitstherapie.

Kahi Loha

Definition

Kahi Loha - gehört der Kategorie der Lomi Lomi Massage an. Bei der Kahi Loha Massage wird jedoch nur auf oder unmittelbar über der Haut gearbeitet. Es wird kein Massageöl verwendet, und die Behandlung kann sowohl am liegenden Klienten durchgeführt werden, als auch, wenn dieser sitzt oder steht. Außerdem kann der Klient ganz oder teilweise bekleidet bleiben

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Die Haut hat wie jedes andere Organ die Fähigkeit, heilende Harmonie und Chemikalien im Körper freizusetzen. Die Zellen der massierten Haut übertragen die positive und liebevolle Einstellung des Masseurs, verbunden mit der Kraft seiner Hände, auf das Gewebe, die Muskeln, die Organe und somit auf den ganzen Körper des Klienten. Bei Kahi Loha wird mit den heilenden Kräften des Feuers, des Wassers, des Windes, der Steine, der Pflanzen, der Tiere und des Menschen gearbeitet.

Bei Kahi Loha wird der Klient mit all seinen Gedanken in den Prozeß einbezogen. Das macht die erweckte Heilkraft erheblich mächtiger. Bei Kahi Loha wird auch verbal kommuniziert.

Jin Shin Do Akupressur Massage

Jin Shin Do® ist eine ganzheitliche therapeutische Methode, die sowohl körpertherapeutisch wie auch (bei entsprechenden Voraussetzungen) psychotherapeutisch eingesetzt werden kann. Jin Shin Do® TherapeutInnen kommen aus verschiedensten Heil- und Pflegeberufen wie Physiotherapie, Krankenpflege, Körpertherapie und Psychotherapie. Im Jin Shin Do® werden mit Fingerdruck - am bekleideten Körper - jeweils zwei Akupunkte nach ganz bestimmten Kriterien miteinander verbunden. Diese Arbeit führt die KlientInnen oft in einen sehr entspannten Zustand, der den Zugang zu Emotionen, inneren Bildern und geistigen Prozessen fördert. Mit Jin Shin Do® lässt sich deshalb auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene arbeiten.

Entwickelt wurde Jin Shin Do von der amerikanischen Psychotherapeutin Iona Marsaa Teegarden als Synthese der traditionellen chinesischen Akupunkturtheorie, japanischer Fingerdrucktechnik und taoistischer Philosophie. Der Name Jin Shin Do bedeutet "der Weg (Do) des mitfühlenden (Jin) Geistes (Shen).

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu® ist eine Heilkunst, die mit Energie-heilpunkten (Energieschlössern) des Körpers arbeitet. Die Methode basiert auf althergebrachtem japanischen Wissen und wurde Anfang des 20. Jahrhunderts vom Japaner Jiro Murai wiederentdeckt.

Ähnlich wie die Akupressur kennt das Jin Shin Jyutsu® Energieleitbahnen, die "Strömungen" genannt werden. Es gibt drei übergeordnete Harmonieströme, 12 Organströme und verschiedene Spezialströme. Auf den drei übergeordneten Harmonieströmen liegen die 26 paarweise angeordneten "Energieschlösser". Alle Ströme können durch das "Öffnen" dieser Energieschlösser harmonisiert und aktiviert werden.

Obwohl die theoretischen Grundlagen des Jin Shin Jyutsu® sehr komplex sind, ist die Behandlung ganz einfach. Man legt die Fingerspitzen oder die ganze Hand über den Kleidern auf die "Energieschlösser". Dadurch können die Selbstheilungskräfte das Energiesystem wieder in die ursprünglichen Bahnen bringen und so die Harmonie im Körper wiederherstellen.

Jiro Murais Heilkunst wirkt ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist und geht bis auf die ursächliche Ebene. Die Strömungsmuster des Jin Shin Jyutsu® scheinen eine Art "Gedächtnis" ihres ursprünglichen Verlaufes zu haben. Durch das Halten (Strömen) der spezifischen harmonischen Sequenz kann der jeweilige Energiestrom wieder seinen physiologischen Verlauf einnehmen. Durch Jin Shin Jyutsu® kann man das Energiesystem des Körpers so in Fluss halten, dass alle Systeme des Körpers sich optimal regenerieren können. Das Augenmerk richtet sich also nicht auf den Störfaktor im medizinischen Sinne, der eine Krankheit auslöst (z.B. pathologische Keime), sondern auf die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist.

Jin Shin Jyutsu® wirkt sehr kraftvoll und kann einerseits zur Behandlung bei Krankheiten eingesetzt werden, andererseits auch zur Prävention und zur Selbsthilfe, um Gesundheit und psychisches Wohlbefinden zu verbessern. Durch die einfache Handhabung kann man sich jederzeit selber behandeln, an jedem Ort und ohne Verwendung von Hilfsmitteln.

Kaiserbad

Definition

Variante des Wannenbades.

Ursprung

Erfindung der modernen Wellness-Industrie in den 1990er Jahren.

Methode

Ein Kaiserbad zu nehmen heißt, in einer luxuriösen, prunkvollen goldglänzenden Wanne aus massiver Bronze zu entspannen. Dieses imperiale Badelust-Objekt ist mit hochmoderne Raffinessen ausgestattet. Drei Whirlpool-Jets massieren müde Glieder. Zusätze wie getrockneter Lavendel, Kamille und einige andere ausgewählte Blüten, in Leinensäckchen gefüllt, sorgen für weitere Entspannung. Als besonders beliebt erweisen sich jene Kräuterextrakte, die nach den Wünschen des Gastes frisch zubereitet werden. Dieser kleine Aufwand lässt den Genuss des Badenden wohl noch enorm steigen.

Beurteilung

Das Kaiserbad ist eine typische Errungenschaft des Wellness-Booms. Durch das Zeremoniell, die Whirl-Funktionen und die zugesetzten Badeingredienzen wird ein körperlich wie psychisch relaxierender Effekt erzielt.

Kaiserin Sissy Bad

Definition

Nach einer Ganzkörperbürstung zur Belebung der Haut wird ein Meersalz-Sauerrahm-Peeling zubereitet, welches den PH-Wert der Haut wieder neutralisiert. Eine Gesichtsmaske aus Topfen, geschabten Apfel und Honig spendet dem Gesicht ausreichend Feuchtigkeit. Das anschließende Vollbad wird mit frischen Rosenblüten, getrockneten Rosen- und Orangenblüten sowie einer Mischung aus Milch und Rosenöl versetzt. Ein erfrischender Fruchtsaftcocktail oder ein Glas Prosecco ergänzt dieses Badeerlebnis der besonderen Art.

Kalifornische Massage

Diese Massage wurde von Margareth Elke im kalifornischen Esalen-Zentrum entwickelt. Sie diente ursprünglich dazu, die Mitglieder nach den emotional anstrengenden Gruppentherapien zu entspannen.

Die gleichförmigen Bewegungen sollen ein Gefühl von Harmonie auslösen. Die Form der Massage ist sehr frei und lässt dem Therapeuten viel Spielraum seine Emotionen, Empfindungen und Kreativität in die Massage mit einfließen zu lassen. Es können auch essentielle Ölen dazu verwendet werden.

Die Massage soll vor allem entspannen, das Blut und die Lymphe drainieren, den Energiefluß verbessern und je nach Öl, weitere spezifische Wirkungen auslösen.

Kalte Grotte

Kein Eintrag

Kaltwasseranwendungen

Definition

Nach der Sauna und ca. max. 2 Minuten an der Frischluft (zum Sauerstofftanken und Abkühlen der Atemwege) folgen die Kaltwasseranwendungen. Zunächst das Duschen z.B. unter der Schwallbrause oder mit dem Kneipp-Schlauch. Dann folgt evtl. noch einmal kurz das Tauchbecken.

Kamillenbad

Definition

Der Kamillenextrakt fördert die Wundheilung. Das Kamillenbad empfiehlt sich daher bei Hautentzündungen, Ekzemen und Wunden

Kangalfische

Definition

Bei der Therapie muß bedacht werden daß die Haut jedes Patienten anders reagiert. Beginnen Sie mit täglich erst einmal ca. 30 min und beobachten Sie Ihre Hautreaktion über den Zeitraum von 1 Woche. In der Regel hat es sich bewährt eine Behandlung von etwa 4 Wochen zu machen und dabei täglich ca. 2 Stunden zu therapieren. Danach kann bei vielen Patienten auf eine Sitzung pro Woche reduziert werden und oft ist danach nur noch eine Sitzung im Monat nötig um beschwerdefrei zu sein.

Aber wie schon erwähnt reagiert die Haut jedes Patienten anders und es muß in jedem einzelnen Fall der richtige Behandlungsrhythmus ermittelt werden.

Benötigt man nur eine Therapie an den Händen und Armen kann in einem normalen Aquarium therapiert werden. Sind jedoch auch andere Körperteile betroffen ist es sinnvoll die Fische in einem Therapiebecken zu halten in das man sich zur Behandlung setzen kann. Ein Therapiebecken sollte mit einer Sitzgelegenheit für eine entspannte Behandlung ausgestattet sein, denn 2 Stunden können sonst sehr lang werden.

Kinesiologie

Definition

Der Begriff Kinesiologie leitet sich von den griechischen Worten "Kines" für Bewegung und "Logos" für Lehre ab. Gemeint ist damit eine Lehre, die die geistige, energetische und körperliche Beweglichkeit fördern soll.

Ursprung

Entwickelt wurde die Kinesiologie in den sechziger Jahren von dem amerikanischen Chiropraktiker Dr. George Goodheart. Er beobachtete, dass sich physische und psychische Vorgänge im Menschen auch im Funktionszustand seiner Muskeln spiegeln. Daraufhin entwickelte er 1964 ein Testverfahren, den sog. "Muskeltest".

Methode

Die Methode basiert auf dem "Körperbild" der Traditionellen Chinesischen Medizin, wonach die Lebensenergie durch bestimmte Leitbahnen (Meridiane) fließt. Die Methode geht davon aus, dass u.a. Stress und Krankheiten zu Blockierungen im Bewegungsapparat führen und gestaute Leitbahnen eine Schwächung der entsprechenden Muskeln oder Muskelgruppen hervorrufen. Da Muskeln über die Meridiane auch mit inneren Organen in Verbindung stehen sollen, kann durch Stärkung eines geschwächten Muskels auch eine Heilung des entsprechenden Organs erreicht werden. Zur Diagnostik von Energieblockaden und weiteren Therapiemaßnahmen dient der sog. "Muskeltest": Dazu wird der Patient aufgefordert, seinen Arm oder ein Bein gegen den Druck der testenden Person an seinem Platz zu halten. Je nach Reaktion ("verriegelt" oder "entriegelt") sollen Rückschlüsse auf eventuelle Energieblockaden gezogen werden können. Auf diese Weise lassen sich auch homöopathische Medikamente zur Behandlung einer Krankheit ausfindig machen. Dazu nimmt der Patient ein Präparat in die ausgestreckte Hand. Gelingt es dem Therapeuten nicht, seinen Arm ohne große Anstrengung herabzudrücken, wertet er dies als "Indiz" für das richtige Präparat. Über das Feedbacksystem des Muskeltestens soll es gelingen, den Körper auf einfache Art direkt zu "befragen".

Beurteilung

Die Kinesiologie ist nicht mit dem allumfassenden Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin zu vergleichen. Der "Muskeltest" ist willkürlich und konventionell-wissenschaftlich nicht nachvollziehbar. Auf diese Weise Rückschlüsse auf innere Krankheiten oder psychische Störungen zu ziehen, entbehrt nach konventioneller Lehrmeinung jeder Grundlage. Erfolge gehen demnach eher auf suggestive Einflüsse des Therapeuten und den Placebo-Effekt der Behandlung zurück. Ernsthaftige, akute Beschwerden gehören auf keinen Fall in die Hände eines Kinesiologen. (Die Integrative Kinesiologie verbindet die Kinesiologie mit dem gesprächstherapeutischen Ansatz der humanistischen Psychologie nach C. Rogers)

Kipress

Definition

All denjenigen, die sehr wenig Zeit haben, um sich etwas gutes zu gönnen verspricht die Methode des Kipress eine spontane, schnelle aber dennoch effektive Entspannung. Basierend auf dem traditionell chinesischen Akupunktursystem enthält diese neue und weiterentwickelte Massageform Elemente der Akupressur und des Meridianstretchings. Auf einem speziell konstruierten Stuhl erfolgt diese 20-30 Minuten dauernde Behandlung in voller Kleidung.

Kirlian-Fotografie

Definition

Alternatives Verfahren zur Diagnostik der Lebensenergie.

Ursprung

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde durch den Freiherrn von Reichenbach die Idee einer „Od-Kraft“, einer „Lebensenergie“ des Menschen, populär. Seitdem versuchte man, diese Lebensenergie auch sichtbar zu machen. Das russische Ehepaar Kirlian hat 1938 eine Methode der Hochspannungs- und Hochfrequenzfotografie entwickelt, mit denen man elektrische Funken auf Fotoplaten abbilden kann. Wenn man eine Hand auf eine Fotoplatte legt und ungefährliche, aber sehr hohe Entladungsladungen darauf leitet, dann strahlt diese Energie als Funken von der Hand – es bildet sich eine Funkenkorona

Methode

Der Patient bzw. Proband legt die Hand, den Fuß oder einen einzelnen Finger auf eine Apparatur mit einem lichtempfindlichen Film. Der entwickelte Farbfilm zeigt die Entladungskorona in den buntesten Farben. Anhänger der Methode ziehen aus Farbspektrum und Form der Korona diagnostische Rückschlüsse.

Beurteilung

Das Verfahren selbst ist ungefährlich, der Einsatz als Diagnoseinstrument um seelische und körperliche Befindlichkeiten oder gar Krankheiten aufzudecken, ist strikt abzulehnen. (Man hat „Aurenfotos“ bei Lebenden und bei Leichen gemacht und hat bei allen die gleiche „Lebensaura“ fotografieren können. Darüber hinaus können kleinste Veränderungen in Film, Unterlage, Belichtungszeit, Anpressdruck die Korona verändern – die Gefahr von Artefakten ist groß.)

Klang-Therapie / Klangschalen-Massage

Definition

Behandlung mit Hilfe von asiatischen Messingschalen.

Ursprung

Im tibetisch-buddhistischen Heilwesen spielen angeblich Messingschalen unterschiedlicher Legierung eine Rolle. Ihre Verwendung zu rituellen Zwecken ist reiner Mythos. Klangschalen werden aus Indien oder Nepal importiert, um in Heil- und Lebenshilfepraxen zur Therapie eingesetzt zu werden. Über Workshops werden Ausbildungen zum "Klangmassage-Therapeuten" angeboten.

Methode

Bei einer Klangmassage werden mehrere Schalen auf den bekleideten Körper des liegenden Menschen gelegt und angeschlagen (es gibt auch Verfahren, die im Wasser stattfinden). Feine Vibrationen sollen Körper, Geist und Seele berühren und Spannungen lösen, Selbstheilungskräfte mobilisieren, schöpferische Energien freisetzen und die Energie ungehindert durch den Körper fließen lassen. Das Leben wird durch diese Methode angeblich angst- und sorgenfreier genossen. Zu therapeutischen Zwecken gehören mehrere Schalen, die aufgrund ihrer Größe und Legierung unterschiedliche Töne erzeugen. Diese werden, vereinfacht ausgedrückt, den neun Planeten, dem Kosmos und den Tierkreiszeichen zugeordnet. Beim Abaton Vibra-Versand kosten 14 Klangschalen, die dem "Planetenton" entsprechen, ca. 10.000 Euro.

Beurteilung

Die Methode kommt aus der Esoterik. Entspannung ist mit Sicherheit möglich, aber darüber hinausgehende Behauptungen sind weder wissenschaftlich nachvollziehbar noch glaubwürdig.

Klimakur

Definition

Bei einer Klimakur werden zu Heilzwecken die Klimata eines Ortes genutzt. Eine heilklimatische Wirkung ist abhängig von der Reinheit, Feuchtigkeit, Bewegung und Erwärmung der Luft, der Stärke und Dauer der Sonneneinstrahlung, den Wetter- und Witterungseinflüssen, sowie der Jahreszeit.

Methode

In Europa eignen sich drei klimatische Zonen für die therapeutische Nutzung: - Hochgebirge- Mittelgebirge, Wald- und Hügellandschaften - Küsten

Da bei einem Aufenthalt im Hochgebirge bei relativ niedrigen Temperaturen die Sonneneinstrahlung stärker ist als in der Ebene, kann hier eine Sonnenlichttherapie (Heliotherapie) besonders gut durchgeführt werden. Aufenthalt im Hochgebirge ist bei allergischem Asthma sinnvoll, da es keine Pollen gibt und sich die gute Luftqualität günstig auf die Atmungsorgane auswirken kann. Da der Sauerstoffgehalt der Luft geringer ist, wird die Atmung verbessert und kann sich in Verbindung mit der

guten Luftqualität günstig auf die Atmungsorgane auswirken. Deshalb gibt es in diesen Gegenden u.a. auch eine Reihe von Lungensanatorien. Eine Hochgebirgskur eignet sich auch bei Herz-Kreislaferkrankungen und Hauterkrankungen. Das Kurklima im Mittelgebirge, Wald- und Hügellandschaften zeichnet sich durch ein reizarmes, mildes Klima aus und eignet sich zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge, der Rehabilitation nach schweren Krankheiten, bei Herz-Kreislauf-, Atemwegs- und rheumatischen Erkrankungen.

An der Küste macht die meersalzhaltige und reine Luft das Heilklima aus. Außerdem wird durch das Meer die Intensität der Sonneneinstrahlung verstärkt. Ein Kuraufenthalt an der Küste erlaubt, Klimatherapie und Balneotherapie zu verbinden. Ein Kuraufenthalt am Meer ist geeignet bei chronischen Schleimhautentzündungen, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Hautkrankheiten.

Die Heilwirkung der Nordsee rührt nicht nur vom Wetter, sondern auch vom Watt her. Der Wattboden enthält Jod und andere lebenswichtige Mineralstoffe. Bei Ebbe streicht der pollenfreie Seewind über diese Flächen und trägt die gesundheitlich wertvollen Substanzen ans Festland. Hinzu kommt, dass die Nordsee einen hohen Wellengang hat. Dadurch entsteht eine starke Brandung und mehr entzündungshemmende Salzwasserpartikel -Aerosole- (Salzpartikel, Spurenelemente wie Magnesium, natürliche Antibiotika von Meeresorganismen gebildet) gelangen in die Atemwege der Patienten und sorgen dort für Linderung der Beschwerden. An der Ostsee sind die Klimareize vermindert und erlauben eine langsamere Eingewöhnung und eine behutsamere Umstellung des Organismus. Die maximalen und minimalen Lufttemperaturen differieren weniger als an der Nordsee. Auch die anderen Reizklimafaktoren treten an der Ostsee abgeschwächt auf. So ist der Anteil an maritimem Aerosol in der Luft an der Ostsee deutlich geringer, da der Salzgehalt des Meeres bei nur etwa 12 g/l liegt. (Vergleich Nordsee: ca. 32g/l).

Ein weitere klimatische Besonderheit liegt im speziellen Waldklima. Im Wald, wo es am Tag kühler und in der Nacht wärmer ist als in waldlosen Gebieten, ist die Temperatur ausgeglichener. Der Wald sorgt für eine kühle, saubere Luft und bietet darüber hinaus einen geeigneten Windschutz.

Beurteilung

Die Klimakur ist im Rahmen des Kur- und Bäderwesens in ihrer Wirkung medizinisch gut belegt. Heilklimatische Kurorte in Deutschland verfügen über ein entsprechendes Gütesiegel, welches die Einhaltung von Qualitätsstandards sicherstellt.

Klopf Massage

Definition

Die Klopfmassage besteht aus kurzen, schnellen Bewegungen mit den gewölbten Handflächen. Durch die Luft in der Wölbung entsteht eine leichte Saugwirkung, dadurch wird beim Heben der Hände die oberflächliche Durchblutung gefördert. Die Technik eignet sich gut für Gesäß und Oberschenkel, bei Männern auch für Rücken und Schultern, so Smith. Das Gewebe von Frauen ist meist zu empfindlich. Um die Klopfmassage bei den vorderen Oberschenkeln auszuführen, kniet man sich im Bereich der Oberschenkel des Partners auf den Boden. Massiert wird immer das gegenüberliegende Bein. Man wölbt dabei die Hände und hält die Finger geschlossen, aber nicht zu steif. Dann wird in einer rhythmischen Bewegung mit den Händen abwechselnd auf den Oberschenkel geklopft. Sobald eine leichte Rötung eintritt, ist dies ein Hinweis auf eine verstärkte Durchblutung. Bei der Hackmassage hält man die Finger und Handgelenke locker. Die Bewegung wird mit den Handkanten durchgeführt und sollte in einer schnellen, rhythmischen Abfolge vor sich gehen.

Kneippkur

Definition

Naturheilverfahren, das auf den Begründer Sebastian Kneipp zurückgeht.

Ursprung

Die Wurzeln dieser therapeutischen Technik gehen auf Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 - 1897) zurück. "Wasser treten" und "kalte Güsse" sind im Allgemeinen die Anwendungen, die man mit dem Namen Kneipp verbindet. Die Geschichte der Wasseranwendung lässt sich bis in die Frühgeschichte dokumentieren und lebte in unterschiedlichen Traditionen fort.

Methode

Die Kneipptherapie ist ein ganzheitliches Verfahren, das aus fünf Komponenten besteht: Wassertherapie (siehe Hydrotherapie) Kräuteranwendungen (siehe auch Heubad) Bewegungstherapie Ernährungs- und Ordnungstherapie (heilende Ordnung der Seele).

Beurteilung

Die Kneipptherapie gilt als Kern der modernen Naturheilkunde.

Kneipp Rondell

Definition

Ein Kneipp-Rondell besteht aus verschiedenen Wasserbecken. Der Gast durchläuft die Becken, die in Kalt- und Warmwasserzonen aufgeteilt sind. Diese Wechselbäder regen den Stoffwechsel an und fördern die Durchblutung.

Kohlensäurebad

Kohlensäurebäder werden im Kurzentrum in Edelstahlwannen verabreicht. Dabei wird das Heilwasser im ursprünglichen Zustand in die Wanne geleitet und erst in dieser auf die verordnete Temperatur - meist zwischen 32 und 34°C - erwärmt. Das im Wasser gelöste CO₂ dringt während des Bades durch die Haut in den Körper, wo es im Blut zur Lunge transportiert und wieder abgeatmet wird.

So wirkt das Kohlensäurebad:

- Erweiterung der kleinsten Arterien und dadurch Durchblutungssteigerung
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Förderung der Sauerstoff-Abgabe vom Blut in das Gewebe
- Erhöhung des Spannungszustandes der Venenwände
- Steigerung der Gehirndurchblutung

Beachten Sie beim Kohlensäurebad folgende Hinweise:

- Nehmen Sie unmittelbar vor dem Bad keine Mahlzeit oder größere Flüssigkeitsmengen zu sich.
- Entleeren Sie vor dem Bad die Blase. Durch die so genannte Badiurese kommt es zur Verstärkung der Wasserausscheidung über die Niere.
- Behalten Sie während des Bades Mund und Nase über dem Niveau des Wannenrandes, um zu vermeiden, dass Sie Luft mit erhöhter CO₂-Konzentration einatmen.
- Ruhen Sie nach dem Bad mindestens 30 Minuten.

Für Kohlensäurebäder bestehen folgende Anwendungsgebiete:

- Arterielle und venöse Durchblutungsstörungen
- Blutdruck-Regulationsstörungen

Kombucha

Definition

Als Kombucha bezeichnet man ein trübes, leicht moussierendes, schwach alkoholisches Getränk.

Methode

Zur Herstellung wird gezuckerter Tee mit dem Kombuchapilz, der aus Bakterien und Hefen besteht, vergoren. Dabei entstehen vorwiegend Gluconsäure, Essigsäure und geringe Mengen Alkohol (0,1 bis 1,5 Prozent). Industriell hergestellter Kombucha wird aus Gründen der Haltbarkeit pasteurisiert. Damit werden die Mikroorganismen unwirksam.

Beurteilung

Die angepriesenen Heilwirkungen beruhen auf Überlieferungen aus der Volksmedizin oder auf älteren Veröffentlichungen. Neuere Untersuchungen, die derartige Wirkungen bestätigen, gibt es nicht. Von allen dem Kombucha nachgesagten Wohltaten lassen die nachgewiesenen Inhaltsstoffe am ehesten eine leicht abführende und desinfizierende Wirkung möglich erscheinen. Kombucha ist kein Heilmittel gegen Krebs und in pasteurisierter Form auch kein Immuncocktail. Als Erfrischungsgetränk sind Kombucha-Zubereitungen akzeptabel, so lange man auf Hygiene bedacht ist. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat Zweifel an der diesbezüglichen Qualität. Kombucha-Fertigprodukte sind als Lebensmittel im Handel. Es sind keine Arzneimittel. Wasser ist auf jeden Fall billiger und scheint genauso wirkungsvoll zu sein.

Kolon-Hydro-Therapie / Colon-Hydro-Therapie

Definition

Die Kolon- (auch Colon-) Hydro-Therapie ist eine Reinigung des Dickdarms (Colon) mit Hilfe von Wasser (griechisch: hydro).

Ursprung

Schon bei den alten Ägyptern wurden Wasserspülungen des Darms angewandt. Die moderne Kolon-Hydro-Therapie stammt aus Amerika.

Methode

Theorie ist, dass gewisse Gift- und Abfallstoffe vom Darm nicht schnell genug abgebaut und ausgeschieden werden. Dadurch kommt es zu einer "Selbstvergiftung", mit der Folge von Stoffwechselstörungen, Verstopfung oder psychischen Problemen. Mittels eines speziellen Gerätes wird temperiertes Wasser in den Darm des Patienten geleitet. Der gelöste Darminhalt wird dann über einen Abfluss-Schlauch hinausgespült. Der Therapeut unterstützt den Vorgang durch eine sanfte Massage der Bauchdecke. Die Therapie wird innerhalb eines Monats drei Mal wöchentlich durchgeführt. Dann folgt eine Pause von etwa drei Monaten. In dieser Zeit sollte sich der Patient an ein spezielles Ernährungsprogramm halten und sich regelmäßig bewegen. Bei Bedarf können nach diesen drei Monaten noch einige Wiederholungsspülungen durchgeführt werden.

Beurteilung

Es gibt keine konventionell-wissenschaftlichen Untersuchungen, die einen Nutzen und das weite Anwendungsspektrum der Therapie belegen. Stoffwechselendprodukte werden über Nieren, Lunge und Haut ausgeschieden. Der Begriff "Schlacken" existiert in der konventionell-wissenschaftlichen Literatur nicht. Lediglich bei der Behandlung von Verstopfung erscheint die Kolon-Hydro-Therapie kurzfristig sinnvoll, aber ein einfacher Einlauf soll dieselbe Wirkung haben. Eine gesunde Darmflora lässt sich durch eine ballaststoffreiche Kost mit viel Flüssigkeit, milchsäuren Produkten von Joghurt bis Sauerkraut in natürlicher Form, d.h. nicht erhitzt, aufbauen und stabilisieren. Feste Ausbildungsregeln für die Therapie gibt es nicht. Zumeist sind es Hersteller, die ihre Kunden in die Anwendung des Gerätes einweisen. Es gibt keine Ärztesgesellschaft, die sich um eine Qualitätssicherung der Methode bemüht.

Kopfmassage

Definition

Durch die sanfte Druck- und Streichmassage im Schulter-Nackengebiet sowie Kopf- und Gesicht, werden die Muskeln sanft gelockert und entlastet.

Indikation

- Schmerzen im Halswirbelsäulen- und Schulterbereich- Cervicalsyndrom- Kopfschmerzen

Erzielbare Effekte

- Entspannung der Muskulatur und des Nervensystems im Kopfbereich- Durchblutungssteigerung und Muskellockerung im Schulter-Nackengebiet

Koreanische Massage

Entspannende Massage, die auf Vibrationen, Strecken und Wiegen der Glieder basiert ist.

Körperpeeling

Definition

die Haut entschlackt, altes Zellgewebe löst, die Haut strafft und in einen neutralen Zustand bringt mit ORIGINAL Natur-Kristallsalz verwendet, das wie das Meer alle 84 Elemente enthält.

Kranio Sakrale Therapie

Definition

Hier wird mit besonders sanften und kleinen Bewegungen gearbeitet. Um die Wahrnehmungsgrenze der Sinnesorgane zu erreichen, wird wohldosierter Druck ausgeübt. Das Zusammenspiel der Knochenteile und der Membrane des Schädels hinab bis zum Kreuzbein zu ertasten, und wenn notwendig zu beeinflussen, ist der Kernpunkt der Behandlung.

Diese Behandlungsform kann fast überall eingesetzt werden. Sie hat eine besonders entspannende Wirkung und hilft sehr gut bei Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat und auch nach traumatischen Erlebnissen wie z.B. Unfällen.

Krankengymnastik

Definition

Auch: Heilgymnastik, Kinesiotherapie, Kinesiatrik, Mechanotherapie, Bewegungsbehandlung

Krankengymnastik ist der planmäßige und abgestufte Einsatz passiver Maßnahmen wie Massagen und Dehnübungen und aktiver körperlicher Bewegungsübungen unter der Anleitung eines Physiotherapeuten mit dem Ziel, Funktionsstörungen des Körpers und Fehlentwicklungen zu beseitigen oder zu vermeiden und Heilungsvorgänge zu unterstützen. Der Patient wird meist aktiv in den Heilungsprozess mit einbezogen. Krankengymnastik findet Anwendung besonders in der Orthopädie (z.B. bei Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Haltungseffern), Neurologie (z.B. bei Schlaganfallpatienten oder Spastikern), Gynäkologie (bei Schwangerschaften) und Chirurgie (z.B. nach Operationen des Bewegungsapparates). Sie wird vorbeugend, therapieunterstützend und in der Rehabilitation eingesetzt. Über das Bewegungssystem erreicht der ganzheitliche Ansatz der Krankengymnastik auch Heilwirkungen bei inneren Erkrankungen (z.B. Kreislauf, Atmung). Die Krankengymnastik ist Teil der Physiotherapie. Bobath- Methode, Vojta-Methode

Kräuterbad

Definition

Beim Kräuterbad werden Kräuter bzw. deren ätherische Öle in Verbindung mit Basisölen als Badezusatz verwendet. Je nachdem welche Kräuter verwendet werden, wirkt das Kräuterbad entspannend, anregend, aufmunternd oder erfrischend.

Kräuter Kaltalgenwickel

Definition

Macht müde Beine wieder munter! Kräuter und Meeresalgen werden fein gemischt und als Paste kalt auf die Beine aufgetragen und gewickelt. Der Kräuterkaltwickel wirkt venenstärkend, entwässernd, abschwellend und kühlend! Der Wickel eignet sich auch besonders gut bei Venenproblemen. Nicht zu empfehlen bei: Fieber und akuten Entzündungen.

Kräuterpackung

Definition

für die Beine wirkt entstauend und stärkt die Widerstandsfähigkeit der KapillargefäÙe.

Kräuter Sauna

Definition

Saunavariante mit speziellem Kräuteraufguss. Ätherische Öle wirken über Atmung und Haut wohltuend und anregend.

Kraxenofen

Definition

Ofenbau, an dem Heu erwärmt wird, mit Sitzgelegenheit.

Ursprung

Heu wurde über Jahrhunderte per Hand eingebracht und auf dem Rücken in Kraxen (Rückentragekörbe) zu Tal getragen. Die ätherischen Öle des Heus werden in der Naturheilkunde in Form von Heubädern oder im modernen Kraxenofen angewandt

Methode

Der Gast sitzt am Ofen, während der würzige Kräuterdampf an seinem Rücken aufsteigt. Die schonende Erwärmung des Heus tief im Kraxenofen löst die natürliche Verbindung Cumarin. Diese heueigene Heils substanz wird über die Haut und die Atemwege aufgenommen. Cumarin (Hydroxyzimtsäure) ist uns als Substanz des Waldmeisters bekannt und wirkt entspannend und beruhigend, entzündungs- und ödemhemmend.

Beurteilung

Die lockere Zusammensetzung des Heus führt zu einem milden Wärmeschub, der besonders schonend für den Kreislauf ist und die Muskulatur entspannt. Durch die Berührung des Heus wird auch die Hautoberfläche aktiviert und durch die langsame Erwärmung die Schweißbildung gefördert.

Kristallsauna

Definition

Die Kristallsauna ist eine Sauna, bei der sich über dem Saunaofen ein Kristall (meist Bergkristall, Quarzkristall, Edelstein) befindet. Schon zu Zeiten der Antike wurde dem Quarzkristall eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist nachgesagt, die in der Sauna um ein vielfaches verstärkt werden soll. Als positive Wirkungen des Kristalls werden z.B.: Beruhigung des Nervensystems, Aufnahme störender Energien, Vermittlung von Ruhe und Harmonie, Förderung von Kraft und Vitalität, Stärkung der Lunge, Linderung bei Rückenschmerzen und Bandscheibenbeschwerden erwähnt. Ein lückenloser wissenschaftlicher Nachweis über die Wirkungsweise des Kristalls ist schwer zu führen oder zu finden. In einer öffentlichen Kristallsauna werden teilweise auch Aufgüsse oder vereinzelt sog. Meditationsaufgüsse zelebriert. Aufgusswasser wird jedoch auch in einer Kristallsauna nur über die Saunasteine gegeben.

.

Kyrotherapie

Definition

Kälteanwendungen mit Medien, die bis unter den Gefrierpunkt abgekühlt sind, werden als "Kryotherapie" bezeichnet; Anwendungsformen, die im Temperaturbereich darüber liegen, als "Kältebehandlung".

Effekte:

- Anstieg der Schmerzschwelle (Schmerzempfinden verringert)
- verminderte Nervenleitgeschwindigkeit
- verminderte Muskelspannung (Muskeltonus)
- Rückgang von Schwellungen
- Vasokonstriktion (Zusammenziehen der Blutgefäße)
- Verlangsamung des Zellstoffwechsels
- bei regelmässigen Kurzeitanwendungen Stärkung der Körperabwehrkräfte und Training der Steuerungsmechanismen bei Temperaturschwankungen

Arten der Kältebehandlung (Kurzeitanwendungen dauern 5 bis 20 Minuten, Langzeitanwendungen über 20 Minuten):

- kurze Kaltwasseranwendungen (siehe auch Kneipp-Anwendungen, Kurorte)
- Eisbeutel
- Kaltgas (Kältesprays)
- Eis-Chips
- Kältepackungen
- Eismassagen
- Eiswasserbäder

Haupteinsatzgebiete sind:

- akute Schmerzlinderung (Sport, nach einer Operation usw.)
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (z.B. Arthritis, Hüftgelenksarthrose)
- subakute rheumatisch bedingte Störungen des Bewegungsapparates
- Zerrungen und Prellungen
- Ödem-Vorbeugung
- zur rascheren Gelenkmobilisation und muskulären Kräftigung
- Verbrennungen 1. und 2. Grades
- bei der Therapie spastischer Patienten

Die Wirkung von Kryotherapie bzw. Kälteanwendungen ist abhängig vom Anteil des Fettgewebes am Körpergewicht (Isolierwirkung der Fettschichten), von der Anwendungsart, deren Intensität und von der Tageszeit (am Nachmittag wirkungsvoller als am Vormittag).

Kontraindikationen:

- Kryoglobulinämie
- paroxysmale Hämoglobinurie
- Polyneuropathie
- Ischämie
- Reynaud-Phänomen
- periphere arteriovenöse Durchblutungsstörungen
- offene Wunden

Relative Kontraindikationen:

- koronare Herzkrankheit
- Herzinsuffizienz
- Kälteintoleranz
- beeinträchtigte körperliche Verfassung, Zustände vor Krankheitsbeginn (z.B. "Grippe im Anzug")
- erschwerte oder nicht bestehende Kommunikationsmöglichkeiten mit dem behandelnden Arzt

Begleiterscheinungen der Kältetherapie sind verminderte Sehnendehnbarkeit und Gelenksteife, erhöhter Sauerstoffverbrauch und Herzfrequenzsteigerung; Möglichkeit von kurzfristigen und lokal begrenzten Lähmungserscheinungen. Eigenbehandlungen (auch zur Vorsorge und "Abhärtung") sollten mit dem Hausarzt besprochen werden.

Kundalini

Definition

Ist eine intensive Rückenbehandlung, speziell an Becken, Wirbelsäule, Schultern, Nacken und Kopfbereich. Dabei werden spezielle Öle verwendet. Die Kundalini Massage ist eine Massage aus der Ayurvedischen Medizin.

Nicht zu empfehlen bei: Schwangerschaft, Fieber, akuten Entzündungen, Thrombose, Krebserkrankungen, Epilepsie, akutem Bandscheibenvorfall sowie an den ersten drei Tagen der Menstruation.

Kundalini ist eine intensive Rückenbehandlung, die aus der ca. 5000 Jahre alten indischen Medizin und Wissenschaft, dem Ayurveda, kommt. Bei einer Kundalini-Behandlung wird mit einem speziellen medizinischen Öl der Rücken sanft gelockert, das Becken, die Wirbelsäule, Nacken und Kopf mit speziellen Vibrationen und Druck angeregt. Kundalini regt den Stoffwechsel im gesamten Organismus an, stärkt und mobilisiert die Wirbelsäule, lindert Rückenbeschwerden und Migräne, entspannt und lockert die Muskulatur, regt die Selbstheilungskräfte an. Entlang der Wirbelsäule befinden sich die wichtigsten Nervenstränge, die unsere inneren Organe, Kopf, Arme und Beine versorgen. Bei dieser Behandlung machen wir uns die heilende Wirkung der Kundalini-Kraft zunutze, die den Stoffwechsel im ganzen Körper aktiviert. Kundalini kommt aus den Sanskrit-Werken und wird wie eine vom Blitzstrahl erleuchtete Göttin beschrieben, die im Wurzel-Chakra schlummert, mit einer Schlange vergleichbar. Der Sitz der Kundalini ist die Basis des Rückgrates, das oft als Kreuz bezeichnet wird. Kundalini wird bei uns gleichgesetzt mit Vitalität, Lebenskraft, Sexualkraft. Wenn Wurzel- und Sexualchakra mit genügend Stärke arbeiten, entspricht dies diesem Typus. Wird die Kundalini erweckt, soll die Kraft den bewussten Flug in höhere Welten bedeuten. Die Erweckung der Kundalini dient dem Zweck, das Bewusstsein in immer höhere Ebenen zu erheben. Kundalini strebt nach dem Ziel der Vereinigung der Seele mit dem Schöpfer des Universums. Für die Behandlung wird ein spezielles, therapeutisch hoch wertvolles indisches Massageöl verwendet. Bitte beachten Sie, dass das Öl erst am darauf folgenden Tag abgewaschen werden sollte, damit sich die medizinische Wirkung der Kräuter voll entfalten kann.

Kunst Öl

Definition

Synthetisch hergestellte Öle aus der Steinkohlen- oder Erdöl-Verarbeitung. Sie bleiben auf den obersten Hornzellen liegen und können nicht in die tiefere Hornschicht eindringen. Weil sie keine Feuchtigkeit binden können, sind sie deshalb für die Hautpflege wenig geeignet.

La Stone Therapy

Definition

Thermik ist das Grundgerüst dieser Therapieform. Die Anwendung erhitzter Basaltsteine löst Verspannungen, fördert die Durchblutung, aktiviert Selbstheilungskräfte und löst einen Zustand tiefer Entspannung aus.

Laconium

Definition

Schwitzbad, trockener Warmraum.

Ursprung

Das Laconium, vermutlich benannt nach der Volksgruppe der Lakonier, wird heute nach dem Muster eines altrömischen Schwitzbades gebaut.

Methode

Bei einer gleichbleibenden Temperatur von ca. 55 bis 65 Grad mit sich langsam entwickelnder Strahlungswärme aus dem Fußboden, den Wänden und Sitzbänken kommt der Körper in der Regel nach rund 15 Minuten ins Schwitzen. Ätherische Öle unterstützen die Wirkung der Wärme. Ein Aufenthalt im Laconium kann bis zu einer Stunde dauern.

Beurteilung

Die langsame Erwärmung bietet laut Anlagenbauern eine intensive Möglichkeit zum "Entschlacken", aktiviert den Kreislauf auf schonende Weise und stellt eine Alternative für diejenigen dar, denen die finnische Sauna zu heiß ist.

Laser-Therapie

Definition

Der Einsatz eines Neon-Helium und / oder Infrarot Softlasers dient der natürlichen Stimulierung und bestmöglichen Zellprogrammierung sowie der Haut- und Gewebeaktivierung sowie -verbesserung

Latino Step

Definition

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich gerne zur Musik bewegen möchten. Mit Aerobicritten und fetziger Musik werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Latino Step - Tänzerische Schritte mit feurigen Latinorythmen formen diese Stunde zu einem Highlight mit Choreographie und zu einer schweißtreibenden "Tanzstunde" mit viel Spaß. (ähnlich Step-Aerobic).

Durch ein Workout und Stretching am Ende der Stunde erreichen wir ein gezieltes Ganzkörpertraining. In diesem Kurs wird Aerobic + Latino Step im wöchentlichen Wechsel angeboten

Latschenkiefer Bad

Definition

Bad mit Latschenkiefernöl als Badezusatz. Latschenkiefer hat eine schleimlösende Wirkung, entkrampft und entspannt die Muskulatur.

Lavendelbad

Definition

Bad mit Lavendelextrakt als Badezusatz. Das Lavendelbad beruhigt Körper und Geist und stärkt das Nervensystem

L Carnitin

Definition

Im Jahre 1905 entdeckten die russischen Forscher V.S. Gulewitsch und R. Krimberg eine Substanz in Muskelfleisch von Säugetieren, die für die Funktion der Muskeln unbedingt notwendig ist. Sie benannten den Stoff "Carnitin", abgeleitet von der lateinischen Bezeichnung "Carnis" (= Fleisch). Der Wissenschaftler G. Fraenkel fand in seinen Studien im Jahre 1952 heraus, dass L-Carnitin für Mehlwürmer eine lebensnotwendige Funktion hat. Er betrachtete L-Carnitin als Vitamin der B-Gruppe und gab ihm daher den Namen "Vitamin BT". Diese Bezeichnung ist jedoch veraltet. In der EU-Richtlinie für "particular nutrients" wird L-Carnitin erwähnt und damit nicht als Vitamin, sondern als Nährstoff angesehen.

Levitiertes Wasser

Definition

Verfahren zur Wasseraufbereitung. Levitiert leitet sich vom lateinischen "levis" ab und bedeutet "leicht".

Ursprung

Entwickelt wurde das Verfahren 1987 von dem Diplom-Physiker Wilfried Hachenev, wurde aber erst in den 1990ern zum Verkaufsschlager. Marktführer ist die Firma Aquaeduct.

Methode

Trinkwasser wird in ein von der Wasserleitung unabhängiges Levitationsgerät (vergleichbar mit einem Mixer) gefüllt, einem mit einem Deckel versehenen Glas- oder Metallzylinder. Mittels eines Rotors wird das Wasser viereinhalb Minuten hochgewirbelt (levitiert), um in einem eingebauten Fallrohr wieder nach unten zu fließen. Während dieser Prozedur soll sich das Leitungswasser "physikalisch energetisiert und regeneriert" haben.

Beurteilung

Als Allheilmittel wird levitiertes Wasser in sog. "Wasserhöfen" zum Preis von ca. 50 Cents verkauft. Geräte für den Hausgebrauch kosten an die 3000 Euro. Levitiertes Wasser unterscheidet sich nach Meinung kritischer Prüfer von Trinkwasser ausschließlich durch den Preis. Die TÜV-Plakette gibt übrigens nur Auskunft über den technisch einwandfreien Zustand und sagt nichts über die Qualität des Wassers aus. Die ausgesprochenen Empfehlungen werden dem Bereich der Esoterik zugeordnet.

Lichttherapie / Heliotherapie

Definition

Behandlungen mit Hilfe der Lichtstrahlung.

Ursprung

Die ersten dokumentierten Lichtbehandlungen liegen einige Jahrtausende zurück. Von den alten Ägyptern ist bekannt, dass sie spezielle Räume konstruierten, in denen sie Kranken je nach Symptomatik spektralzerlegtes Sonnenlicht verabreichten. Im antiken Griechenland wurde dann der Begriff der "Heliotherapie" (= Lichtbehandlung) geprägt. 1903 erhielt der dänische Arzt Prof. Dr. Niels Rynberg Finsen aufgrund seiner wissenschaftlichen Arbeit über den Einsatz der Lichttherapie den Nobelpreis für Medizin. Seit 1987 wird in Deutschland Lichttherapie offiziell angewendet (nicht zu verwechseln mit Farblight-Therapie!).

Methode

Licht hat heilende Wirkung. Die Lichttherapie verwendet Vollspektrum-Licht sehr hoher Lichtstärken und filtert UV- und Infrarot-Anteile aus. Durch apparative Lichttherapie kann eine Lichtmenge verabreicht werden, wie sie in den Herbst- und Wintermonaten durch die natürliche Sonnenstrahlung nicht verfügbar ist. Eingesetzt wird die Lichttherapie zu medizinischen Zwecken bei :

Winterdepression = Saisonal abhängige Depression= SAD In der dunklen Jahreszeit klagen viele Menschen über Leistungsmangel und Energielosigkeit. Der Mangel an natürlichem Tageslicht verursacht Befindlichkeitsstörungen bis hin zur saisonalen Depressionen.

Schichtarbeit und Schlafstörungen Schlafstörungen (Verschiebung der Schlafphasen) können eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität darstellen und Ursache für viele körperliche und seelische Erkrankungen sein.

Störungen der "inneren Uhr" (circadiane Rhythmik) Störungen der circadianen Rhythmik treten besonders bei Fernflügen auf (Jet-Lag) - Die körpereigene "Uhr" wird verstellt, wenn Tageslicht und Dunkelheit in anderen Zeitzonen zur "falschen" Zeit stattfinden.

Der Patient sitzt zwei Wochen täglich vor einem Lichtgerät mit hoher Lichtstärke. Dabei ist es wichtig, dass er die Augen offen hält; denn die Wirksamkeit des Lichtes wird über die Netzhaut der Augen vermittelt.

Beurteilung

Die Lichttherapie ist eine anerkannte Behandlungsmethode. Bereits nach einigen Tagen tritt eine deutliche Besserung ein. Die Stimmung wird aufgehellt. In den überwiegenden Fällen ist es möglich, eine messbare Veränderung der Symptome und des

Allgemeinbefindens zu erreichen und die Lebensqualität zu steigern. Die Mehrzahl der Vollspektrum-Lampen, die heute als gesunde Tisch-, Wand- und Deckenleuchten angepriesen werden, sind nach Aussagen von Experten hinsichtlich therapeutischer Effekte aufgrund der viel zu niedrigen Lichtstärke absolut nutzlos. Dennoch mag man sich im Vollspektrumlicht durchaus wohler fühlen oder dies zumindest glauben.

Liquid Sound / Liquid-Sound-Therapie

Definition

"liquid" kommt aus dem englischen und heißt Flüssigkeit, "sound" ist der Klang oder Ton. Die Therapie wird als "Baden in Licht und Musik" beworben.

Ursprung

Technische Entwicklung von Micky Remann in den 1990er Jahren. Erstmals im Hotel Marc Aurel in Bad Gögging installiert, inzwischen auch in Bad Sulza und in Berlin im Einsatz.

Methode

In einem mit hochkonzentriertem, warmem Salzwasser gefüllten Pool "treibt" der Patient bzw. Klient auf dem Wasser, eingehüllt in sphärische Klänge und farbiges Licht. Projektionen von Bildern an den Wänden und an der Decke sollen das "Abtauchen" unterstützen.

Beurteilung

Das Baden im Liquid Sound wird vielfach als besonderes Erlebnis beschrieben. Ein Entspannungseffekt ist mit Sicherheit möglich, eine weitere Wirksamkeit wurde bislang mit wissenschaftlicher Methodik nicht nachgewiesen.

Lithosorium

Definition

Lichttherapie an einem illusionärem Strand. Erwärmter Sand und bestimmte Lichteffekte (bis 7000 Lux) simulieren einen Sommertag von Sonnenauf- bis -untergang in ca. 45 Minuten.

Lomi Lomi Nui

Definition

Lomi ist der hawaiianische Ausdruck für Massage. Er bedeutet „drücken, kneten, reiben“ sowie „arbeiten am Innen und Außen“. Wenn in der hawaiianischen Sprache ein Wort verdoppelt wird, verstärkt sich seine Bedeutung um ein Vielfaches. Das doppelte Lomi unterstreicht daher die Intensität und Qualität der Massage. NUI bedeutet „wichtig, einzigartig, groß“. Lomi Lomi Nui bezeichnet also eine Massage, die einzigartiges Wohlbehagen vermittelt, sowohl innen als auch außen.

Die Lomi Lomi Nui – Massage basiert auf einer natürlichen Behandlung des menschlichen Organismus und ist eine ganzheitliche Massage im wahrsten Sinne des Wortes. Der Gast wird mit viel Öl massiert. Die Massage hat nicht nur zum Ziel, verspannte Muskeln zu lockern, sondern spricht den ganzen Menschen an, indem sie die Verspannungen oder Blockaden in seinem Innersten auflöst und die Psyche des Menschen auf natürliche und sanfte Weise mitbehandelt. Die Lomi Lomi Nui – Massage ist ein Fest für die Sinne. Das innere Schauen auf einen langgehegten Wunsch, das Hören einschmeichelnder Klänge, das Gefühl für die tropische Wärme und immer wiederkehrende großflächige Berührung bestimmter Körperpartien – all das trägt dazu bei, dass der Mensch sich schon nach ganz kurzer Zeit völlig der Massage hingibt. In diesem gelösten Zustand kehrt so etwas wie eine ertümliche Wahrnehmung zurück, die für viele bereits jenseits dessen liegt, was sie sich vorstellen können.

Unsere Vorstellung davon, was sein kann und was nicht, verbaut uns nicht selten den Weg zum Glück und diese Barrieren gilt es zu überwinden.

Körper und Geist bilden eine unzertrennliche Einheit. Auch auf Hawaii gilt das Sprichwort: „Wie innen, so außen“. Eine wesentliche Aufgabe der Lomi Lomi Nui – Massage besteht darin, den Menschen wieder mit der Weichheit seines eigenen Körpers in Verbindung zu bringen und ihm ein neues Bewusstsein des Körpers zu übermitteln.

Luffa

Definition

Luffa operculata (Luffaschwamm)

Luffa ist kein Meeres-oder Süßwasser-Schwamm sondern eine getrocknete Kürbisfrucht (Luffa Esponjilla). Die Therapie mit Luffa eignet sich zur längeren Anwendung bei trockener Nase und Nasentropfen-Missbrauch (Dauergebrauch). In der Homöopathie wird Luffa u.a. für folgende Krankheitsbilder eingesetzt:

Kopfbereich

verstopfter Schnupfen, Heuschnupfen, chronisch-trockene Nase, Nebenhöhlenentzündung (auch als Nasenspray). Ferner bei Entzündungen im Mund und Hals

Lulur Behandlung

Definition

Lulur ist eine traditionelle javanesische Körperbehandlung. Es werden asiatische Kräuter, Gewürze, Blumen, Yoghurt, sowie Öle mit verschiedenen Duftessenzen eingesetzt. Es handelt sich um ein entspannendes Erlebnis welches Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Die Anwendung hilft dem gesamten Organismus wieder in Schwung zu kommen. Die Entschlackung wird gefördert und die Haut gleichzeitig gepflegt.

Java Lulur gilt als «Königin der indonesischen Schönheitsbehandlungen».

- 1 Spezielle Balinesische Ganzkörper - Massage mit aromatischen Ölen
- 2 Belebendes Lulur Scrub (Peeling) mit eleseener Gewürzmischung, welches die Blutzirkulation anregt
- 3 Kühlende und neutralisierende Yoghurt-Körpermaske
- 4 Warmes Blütenbad mit balinesischen Blumen - Extrakten und frischen Blütenblättern, dazu wird Ingwer-Tee und ein Jamu-Getränk zur Wärmung und Entschlackung serviert
- 5 Abschliessendes Auftragen eines exotisch duftenden Lulur Body-Balsams

Die Behandlungsräume haben ein fernöstliches Ambiente. Die Behandlung wird von beruhigender indonesischer Musik, sowie dem exotischen Duft von Räucherstäbchen begleitet

Lymphdrainage

Definition

Der Ausdruck setzt sich aus dem lateinischen Wort "lympa" für klares Wasser und dem französischen Wort "drainage" für Entwässerung zusammen.

Methode

Das Lymphgefäßsystem hat eine entscheidende Funktion bei der Entsorgung der Gewebeflüssigkeit. Mit Hilfe von ca. 800 Filterstationen (Lymphknoten) wird die passierende Lymphflüssigkeit gereinigt. Bakterien, Stoffwechselprodukte und Schadstoffe werden abgefangen und von so genannten Fresszellen vernichtet, bevor die Lymphe in den Blutkreislauf gelangt. Darüber hinaus leitet das Lymphsystem Flüssigkeit aus dem Gewebe ab und führt sie dem Blutkreislauf zu.

Die manuelle Lymphdrainage ist, vereinfacht ausgedrückt, eine "Entstauungstherapie", um mit sanften, kreisenden Bewegungen und Ausstreichungen bei gestauter Flüssigkeit (Ödem) den Lymphabfluss zu steigern und den venösen Blutrückfluss zu verbessern. Durch das Streichen des Gewebes wird die im Gewebe angesammelte Flüssigkeit wieder zurück in die Blutbahn geführt und kann so über die Nieren ausgeschieden werden, d.h. dass die Entstauung eine Entwässerung zur Folge hat. Durch die sanften Streich- und Kreisbewegungen der Fingerspitzen unterscheidet sich die Lymphdrainage von den festen Handgriffen der klassischen Massage.

Zu einem Lymphstau (Ödem) kann es durch Entzündungen, Operationen (Entfernung der Lymphknoten), Bestrahlungen und Tumoren (bösartige Geschwülste) kommen. Möglich ist auch eine Venenschwäche, bei der zuviel Lymphe aus den Gefäßen austritt und zu wenig Lymphe aus den Venen zurück transportiert wird. Die erste Phase der Lymphdrainage nimmt ca. einen Monat in Anspruch, wobei 1-2mal täglich Lymphdrainagen-Behandlungen durchgeführt werden. Zur Erhaltung der Behandlungserfolge sind 2-3mal wöchentliche weitere Behandlungen notwendig.

Beurteilung

Durch die Entstauungstherapie kann mit Hilfe weiterer Entstauungsmaßnahmen (z.B. Wickeltechniken, Kompressionsstrümpfe) bei Wasseransammlungen im Gewebe eine deutliche Besserung erzielt werden. Die Lymphdrainage darf keinesfalls bei Thrombosen, Herzerkrankungen und Krebserkrankungen der Lymphknoten angewendet werden.

Magnetfeldtherapie

Definition

Die Magnetfeldtherapie zählt zu den ältesten und ursprünglichsten Therapieformen. Sie wirkt im zellulären Bereich und fördert die körpereigenen Regelmechanismen und Heilkräfte.

Maharadja Bad

Gleich aus mehreren Schritten besteht diese märchenhafte Zeremonie. Wohlriechende Blütenextrakte inhaliert man im aromatisierten Dampfbad, die wohltuende Seifenbürstenmassage auf einer wohltemperierten Marmorliege sorgt für eine frische rosige Haut, das duftende Sprudelbad strafft die Haut, die abschließende Massage mit indischen Ölen ist die Krönung dieser Zeremonie - bei einer Tasse Tee kann man dann langsam wieder ins "Jetzt" zurückgleiten.

Makko ho

Definition

An Shiatsu angelehnt, beeinflusst es den Energiefluss Qi. Umfasst sechs Übungskomplexe, die mit großer Konzentration auf die Atmung ausgeübt werden müssen.

Mandara Massage

Definitioin

Ausgeführt von zwei Therapeuten. Sie arbeiten synchron und kombinieren verschiedene Massage-Formen zu einer höchst angenehmen und entspannenden Behandlung.

Mangan

Mangan ist für den Menschen ein essentielles, also lebensnotwendiges Spurenelement. Der Körper benötigt es für das Wachstum der Knochen, ausserdem ist es an der Bildung verschiedener Enzyme beteiligt. Der menschliche Körper enthält etwa 10 bis 40mg Mangan. Davon befinden sich ca. 40% in den Knochen, weiterhin ist Mangan in der Leber, den Nieren, im Pankreas, in den Muskeln sowie in Haarpigmenten zu finden.

Manuelle Bauchbehandlung

Der Therapeut erhöht und senkt den Druck in der Bauchhöhle durch sanft drückende und wieder nachlassende Bewegungen seiner Hände, die behutsam auf den Unterbauch aufgelegt werden. Die rhythmisch ablaufende atemsynchron erfolgende Druckerhöhung und Druckverminderung ahmt die Tätigkeit des normal arbeitenden Zwerchfells nach! Diese Bauchbehandlung bewirkt:

Verbesserung der Spannkraft der erschlafften Darmpartien und Anregung ihrer Motorik (Peristaltik). Als Folge zeigt sich nach wenigen Minuten eine mit Mayr-Massen feststellbare Verkleinerung und Verschmächtigung des Bauchraumes und Rückbildung eines Zwerchfelldruckstandes.

Verbesserung des Blutflusses im Bauchraum. Die rhythmischen Druckveränderungen erzielen eine lymph- und blutflusssteigernde Wirkung. So werden die in belasteten Verdauungsabschnitten gestauten Körpersäfte beschleunigt weiterbewegt, abtransportiert und von sauerstoffreichem Blut und frischer Lymphe ersetzt. Dementsprechend verkleinern sich tastbare Stau- und Entzündungsgebiete im Darmbereich, was an einer Minderung von örtlichem Druckschmerz und Weichwerden des Bauches festzustellen ist. Der Darm wird durch die Bauchbehandlung besser durchblutet, was sich auch an spürbarer Erwärmung erkennen lässt.

Entstauung der großen und kleinen Verdauungsdrüsen. Mit der Verbesserung der Spannkraft und der Motorik der Darmschlingen kommt auch eine Anregung der Ausschüttung von Verdauungssäften von Millionen kleiner in der Darmschleimhaut gelegener Verdauungsdrüsen zustande. Auch die großen Verdauungsdrüsen - Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse - werden durch die rhythmische Bauchbehandlung „abgemolken“ und aktiviert. So fühlt sich nach einer Bauchbehandlung eine zuvor vergrößerte Leber sehr häufig kleiner und weicher an.

Verbesserung der Atmung. Mit der Verbesserung des Spannungszustandes, der Entstauung des Bauchraumes und der großen Drüsen tritt einerseits das Zwerchfell wieder tiefer und entfaltet eine bessere Beweglichkeit (man kann wieder tiefer durchatmen), andererseits bilden sich die Erweiterung und Hartstellung des Brustraumes zurück, die Mayr-Masse verbessern sich.

Verbesserung der Qualität des Blutes. Die in den Punkten 1-4 aufgezählten Veränderungen bewirken eine Verbesserung der Gesamtqualität des Blutes. Als Folge wird die Haut rosiger und nimmt einen besseren Spannungszustand an. Das Gesicht erscheint frischer, gestraffter, erholter, die Hautkonsistenz wird erhöht.

Märchentherapie

Definition

Alt-überlieferte und neue Märchen aus der ganzen Welt stellen den Kernpunkt dieser therapeutischen Arbeit dar. In analysierenden Gesprächen werden die in der Form von Spiel, Kunst, Theater und Erzählung erfassten Märchen besprochen um die Rolle herauszufiltern, die den eigenen Charakterzügen am meisten entspricht. Dieser Prozesse kann bis zur Reinkarnationserinnerung führen. Auf spielerische Art und Weise lernt der Teilnehmende die Tiefe und den Sinn des Lebens allumfassend zu verstehen um sich darüber hinaus ganzheitlich neu zu entdecken.

Markert-Diät

Definition

Die Markert-Diät ist ein Gewichtsreduktionsprogramm. Als "neu entwickelte Turbo-Diät" verspricht sie innerhalb kürzester Zeit dauerhaften Erfolg und eine Aktivierung des Stoffwechsels.

Ursprung

Autor der Markert Diät ist Dr. med. Dieter Markert.

Methode

Die Markert-Diät beginnt mit einer zweiwöchigen Fastenkur, bei der ca. 3 Liter Flüssigkeit (Gemüsebrühe) getrunken, sowie ein spezielles Eiweißpräparat "Almased®" (siehe Formula-Diäten) eingenommen wird. Das Präparat enthält Sojaprotein, Honig/Zucker, Milcheiweiß, Vitamine und Eisen und liefert ca. 500 kcal pro Tag. Es wird mit Wasser, Tee, Kaffee oder Magermilch angerührt. Durch die Kombination von Eiweißdrink, Gemüsebrühe, den Verzicht auf feste Nahrung und intensives Sportprogramm soll die Produktion des Schilddrüsenhormons (T3) steigen. Dies wiederum soll den Grundumsatz des Organismus ankurbeln und damit den Fettabbau beschleunigen. Eine schnelle Wiedergewinnung, wie sie normalerweise nach einer Fastenkur üblich ist, sei so verhindert. Auch nach der Kur laufe der Stoffwechsel durch den Anstieg des Schilddrüsenhormons auf Hochtouren, was eine Rückkehr zu normalen Essgewohnheiten ohne gleichzeitigen Gewichtsanstieg ermöglicht. Dieser Zustand soll durch die gelegentliche Einnahme von Almased® aufrechterhalten werden.

Beurteilung

Eine schnelle Gewichtsabnahme ist immer möglich durch die Kombination von Bewegung und extrem kalorienarmer Diät. Aber auch hier kommt es zum Jo-Jo-Effekt, wenn nach der Diät keine Ernährungsumstellung erfolgt. Dass die Diät zu einem Anstieg des aktiven Schilddrüsenhormons führt, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Während der Fastenperiode können Beschwerden wie Schwindel und Kreislaufprobleme auftreten

Masai Walking

Definition

Ist eine Kombination aus dem sanften Ganzkörpertraining Nordic Walking und der gelenk- und rüchenschonenden Gehttechnik mit MBT Schuhen. Der Unterschied zu Nordic Walking sind kleinere Schritte und bewussteres Abrollen. Die Vorteile sind, dass die Aufrichtung aktiv unterstützt wird sowie Arm und Schulterbereich aktiviert werden.

Massage

Definition

Das Wort "Massage" hat seinen Ursprung im Griechischen: "massein" heißt übersetzt "kneten".

Ursprung

Schon im Altertum wurde die klassische Massage eingesetzt, um die sportlichen Leistungen der Athleten zu verbessern. Aber nicht nur bei den Griechen, sondern auch bei den Ägyptern, Persern, Römern, Japanern und Chinesen, war die Massage als Heilmittel bekannt und begehrt. Im Mittelalter ging die Bedeutung der Massage durch den körperfeindlichen Einfluss der Kirchen verloren. Erst in der neueren Zeit wurde die Massage durch wissenschaftliche Untersuchungen wiederentdeckt.

Methode

Die Klassische Massage behandelt in erster Linie schmerzhafte Muskelverspannungen und -verhärtungen. Auch Kopfschmerzen, Reizdarm oder Erschöpfungssyndrome sprechen auf verschiedene Massageformen gut an. Bei der klassischen Massage werden verschiedene manuelle Techniken angewandt, die unterschiedliche Wirkungen auf Haut, Unterhaut und Muskulatur durch unterschiedlich starke Berührungseize haben. Streichende Bewegungen führen Lymphflussigkeit in den venösen Blutfluss zurück (siehe Lymphdrainage), Kneten dehnt und entspannt Muskelfasern, Hin- und Herreiben fördert die Durchblutung, Klopfen steigert neben der Durchblutung die Muskelspannung und die Vibrationstechnik lindert Schmerzen und entspannt. Hormonell bewirkt eine Massage die Ausschüttung des "Glückshormons" Serotonin. Eine weitere Theorie besagt, dass durch ein verzweigtes Netz von Nervenbahnen Reize im ganzen Körper weiter geleitet werden, auch zu den inneren Organen. Jedes Organ hat seine zugeordnete Reflexzone auf der Haut, so dass die Massage des jeweiligen Bereichs nicht nur die Durchblutung in der Haut, sondern auch im zugeordneten Organ fördert (Reflexzonenmassage). Belegt sind die Head'schen Zonen, Verbindungen zwischen Haut und inneren Organen, die der Bindegewebsmassage als Grundlage dienen. Wissenschaftlich nicht bewiesen sind die Fußreflexzonen.

Bei der Massage wird aber auch das Zusammenwirken von Körper und Seele spürbar. Denn es ist nicht nur die mechanische Einwirkung auf den Körper, die einen Effekt erzielt, sondern die Berührung lässt auch eine unsichtbare Energie fließen und tief wirken. Viele Menschen haben zu wenig Hautkontakt und empfinden daher die Streicheleinheiten als besonders wohltuend für Körper und Seele. Fünf Millionen Nervenenden, die sich unter einem Quadratcentimeter Haut verbergen, übermitteln den sanften Druck der Berührung (Streicheln) an das Gehirn, das uns mit einer Dosis Endorphin (stimmungsaufhellendes Hormon) und dem Sexualhormon Oxytocin beglückt. Der Fachausdruck hierfür ist "Taktile Stimulation".

Beurteilung

Die positiven Effekte werden erst durch eine Folge von Massageanwendungen erreicht. Empfohlen werden 6-10 Massagen als Serie mit einer Häufigkeit von 2-3 Massagen pro Woche. Die klassische Massage hat sich bei einer Vielzahl von Beschwerden bewährt und ist wissenschaftlich anerkannt bei Muskelverspannungen und -verhärtungen, Narbenbildung, Stauungen in der Lymphe und den Venen sowie Durchblutungsstörungen. Die stimmungsaufhellende Wirkung einer Massage kann die gesamte Konstitution verbessern. Gegenanzeigen sind u.a. frische Verletzungen, Thrombosen, Gefäßverkalkungen, bös- oder gutartige Tumoren. Unter Einfluss der jeweiligen Kultur haben sich auf der Welt neben der klassischen Massage verschiedenste Massage-Stile entwickelt: Aromamassage, Reflexzonen-Massage, Fußreflexzonenmassage, (manuelle) Lymphdrainage, Ölmassage, Thai-Massage, Tuina-Massage, Shiatsu. u.a.m.

Massage und Entspannungsbecken

Kein Eintrag

Massagemix

Kein Eintrag

Medimouse Check

Die Medimouse ist ein Messgerät, das die computerunterstützte Darstellung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule ohne jede invasive Belastung ermöglicht. Auf Grund dieser ausserst genauen Information bezüglich der Wirbelsäule kann ein optimaler Trainingsplan erstellt werden. Der Trainingserfolg kann mit einer neuerlichen Untersuchung genau überprüft werden. Da das muskuläre Gleichgewicht einen sehr wichtigen Faktor für das gesundheitliche Wohlbefinden darstellt, wird der Medimouse Check häufig in Verbindung mit einer Muskelfunktionsprüfung angeboten.

Meditation

Definition

"Meditation" lässt sich von dem lateinischen Wort meditatio ableiten und heißt u.a. religiöse Versenkung. Die Meditation ist für die meisten östlichen Religionen ebenso grundlegend wie das Gebet für das Christentum, den Islam und das Judentum. Während im Gebet in der Regel Zwiesprache mit Gott gehalten wird, kann sich die Meditation auch nur auf das Versenken in einen besonderen Bewusstseinszustand beschränken. Doch auch die Meditation kann dem Ziel dienen, Kontakt mit der spirituellen Dimension der Existenz zu erlangen.

Ursprung

Die Tradition der Meditation lässt sich in Indien am weitesten zurückverfolgen. In China entwickelte sich daraus die Chan- und in Japan die Zen-Meditation. Östliche Formen der Meditation erreichten im 19. und vor allem im 20. Jahrhundert auf verschiedenen Wegen die westliche Welt. Viele Menschen lernten die Meditation durch den Buddhismus und durch Yoga, aber

auch durch bestimmte neue religiöse Bewegungen, etwa die Transzendente Meditation des Maharishi Mahesh Yogi kennen. Heutzutage wird die Meditation häufig auch als nichtreligiöse Methode zur Entspannung und zum Abbau von Stress eingesetzt.

Absicht und Ziel einer Meditation ist es in der Regel, den ständigen Fluss von Gedanken zu unterbrechen und sich "in Stille" zu üben.

Methode

Zu den bekanntesten Verfahren zählt das buddhistische Za-Zen im Lotussitz: Der Meditierende sitzt mit überkreuzten Beinen auf einem Kissen, seine Hände ruhen ineinander gelegt im Schoß, wobei die Daumen einander berühren. Die Augen sind leicht geöffnet und auf einen Punkt auf den Boden gerichtet. Der Atem geht leicht und langsam. Aufsteigende Gedanken werden registriert, aber nicht weiter verfolgt. Von großer Bedeutung ist die regelmäßige und tägliche Übung. Ob im Schneider-, Lotus- oder Fersensitz, auf einem Stuhl oder Meditationsbänkchen: das wichtigste ist die aufrechte Haltung, damit der Atem gleichmäßig fließen 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. Der elektrische Hautwiderstand, der bei Angst und Stress zurückgeht, steigt an.

Beurteilung

Zeit-Zeichen unserer heutigen Lebensart sind Hetze und Fremdbestimmtheit und Identitätsfindungsprobleme. Der Tempowahn wird zur tickenden Zeitbombe. Soziologen, Psychologen und Philosophen warnen zunehmend vor den Folgen des Tempowahns. Das Guinnessbuch der Rekorde ist ein Bestseller, weil wir glauben, dass jemand besser ist, wenn er schneller ist. Erst "Burn-Out-Syndrome" (Erschöpfungszustände) sind für viele Menschen der Hinweis, dass Entspannung und "Müßiggang" - so heißt das neue Schlagwort - sinnvolle Rituale sind, um neue Kraft zu schöpfen, um sich wieder zu finden und zu spüren. Besinnung und neuerdings Entschleunigung statt Beschleunigung heißt die Lösung. Eine wirkungsvolle Methode kann die Meditation sein. Sich "in sich selbst versenken". Nichts tun, nichts denken, Entspannung als Selbstzweck.

Bei "der besinnlichen Betrachtung" schaltet sich das Bewusstsein aus und das Unbewusste wird spürbar. In vielen Religionen dient Meditation zur Erleuchtung und Erlösung. Auch in wissenschaftlich begründeten ideologiefreien Therapieformen wird Meditation pragmatisch und erfolgreich zu Entspannung und innerer Zentrierung eingesetzt. Als methodische Entspannungsübung hat Meditation - z. B. in der Form des Autogenen Trainings - Eingang in die Psychotherapie gefunden. Aber nicht jede Methode ist für jeden Menschen gleichermaßen geeignet. Nach einem Kurs eignet sich die Meditation gut zur Selbsthilfe, ist allerdings kein Schnellverfahren. Eine Sonderform, die "Transzendente Meditation", steht wegen ihrer Einbettung in die Sekten-Organisation des Maharishi Mahesh, stark in der Kritik. Die von ihren Vertretern behaupteten vielfachen Wirkungen konnten in unabhängigen Untersuchungen und Meta-Analysen von Studienergebnissen nicht bestätigt werden. Positive Effekte ließen sich allenfalls in Studien nachweisen, die mit vorbereiteten und positiv voreingenommenen Testpersonen durchgeführt wurden, so das Ergebnis einer Untersuchung von Prof. Edzard Ernst von der Universität Exeter. Meditation kann psychosomatische Beschwerden (z.B. nervöse Magen- und Herzbeschwerden), depressive Verstimmungen, Schlaflosigkeit und Bluthochdruck positiv beeinflussen. Risiken bestehen für Personen, die besonders ängstlich sind und zu grüblerischen Angstgedanken neigen. Bei ihnen können sich durch die Meditation die Angstgefühle noch verstärken ("entspannungsinduzierte Angst"). Meditation ist kein Ersatz für Psychotherapie.

Medizinische Bäder

Definition

Medizinische Bäder besitzen therapeutischen Anspruch und spielen im Rahmen der Balneotherapie eine große Rolle.

Methode

Bewegungsbäder: Als intensives Muskel- und Kreislauftraining entlasten sie durch den Auftrieb des Wassers das Skelettsystem bei gleichzeitig neuronaler Entspannung. Empfehlenswert sind Bäder für das Aufbautraining geschwächter Muskeln und bei neurologischen Erkrankungen. Wassergymnastik lindert auch die Beschwerden bei Weichteilrheuma und Osteoporose.

Kohlensäurebäder: Kohlendioxidhaltige Bäder fördern die Durchblutung und sind induziert bei Durchblutungsstörungen, arterieller Verschlusskrankheit, chronischer Venenschwäche und Polyneuropathie. Außerdem wirken sie sich positiv auf Herz und Kreislauf aus.

Moor- und Schlamm-bäder: Moor- und Schlamm-packungen werden mit etwa 42 bis 48 Grad Celsius für etwa 20 Minuten auf die erkrankten Körperstellen aufgelegt. Moorbäder sind dagegen maximal 40 Grad Celsius warm. Die Moorbehandlungen helfen bei chronischem Rheuma, nach Verletzungen am Bewegungsapparat, bei chronischen Entzündungen des Verdauungstrakts, der harnableitenden Organe und Frauenleiden.

Schwefelbäder: Schwefelverbindungen regen die Durchblutung der Haut an, zerstören freie Sauerstoffradikale und wirken antibakteriell, heilend bei Psoriasis, Neurodermitis, Akne und chronischen Ekzemen sowie chronischen Gelenkerkrankungen.

Solebäder: Sie enthalten bis zu 6% Kochsalz. Sole mit mindestens 1,4% Salz verstärkt den Auftrieb. In Konzentrationen von 2-6% gibt die Haut Flüssigkeit ab und destabilisiert die Hornschicht, was Schuppen erfolgreich entfernt. Durch Einlagerung von Salzkristallen wird die Hornschicht transparenter, d.h. die Haut wird konditioniert für eine eventuell anschließende Ultraviolett-Therapie. Stark salzhaltiges Wasser lindert alle Formen von Rheuma. Es kann bei Frauenleiden und bei Hauterkrankungen wie Akne oder Ekzemen helfen.

Beurteilung

Über die positiven Wirkungen von medizinischen Bädern liegen umfassende Dokumentationen im Rahmen der balneologischen Forschung vor. Dennoch müssen hierbei wie bei allen anderen Therapieformen Kontraindikationen beachtet werden. Die ärztliche Verordnung und Betreuung sollte im Rahmen therapeutischer Anwendungen obligatorisch sein.

Meerespeeling

Definition

Peeling mit Algen oder Meeresschlick

Meerwasserbad

Definition

Schwimmbad mit Meerwasser. Beim Schwimmen wird die Haut mit wichtigen Mineralsalzen und Spurenelementen versorgt.

Meridianstärkung

Kein Eintrag

Mesotherapie

Definition

Die Mesotherapie ist eine moderne Behandlungsmethode, die in Frankreich seit über 30 Jahren mit Erfolg praktiziert wird. Die Therapie stellt eine Synthese aus der Neuraltherapie, der Akupunktur und der Arzneimitteltherapie dar. Es werden Medikamentenmischungen in äußerst geringer Dosierung möglichst nahe am Ort der Erkrankung eingebracht, und zwar mittels multipler Mikroinjektionen in die Haut.

Indikation

- Durchblutungs- und Wundheilungsprobleme
- Rücken, Muskel- und Gelenkschmerzen
- Cellulite-Behandlung
 - Faltenunterspritzung
- Stress, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Zigarettenentwöhnung
- Abwehrschwäche und wiederholte Infektionen
- Sportverletzungen und Überlastungsschäden

Migränetherapie

Definition

Die spezielle Migränetherapie besteht aus 4 Behandlungsformen:

1. der Lymphdrainage
2. der Akupunktmassage
3. der Meridiantherapie
4. der Bindegewebsmassage

Erstere dient dem Abtransport entstandener Stauungen, der zweite Schritt begünstigt die Auflösung der Schmerzpunkte. Durch die Meridiantherapie werden die aufgelösten Schmerzpunkte abgeleitet. Im abschließenden vierten Schritt wird der Kreislauf nach den drei Entspannungstherapien wieder angeregt.

Mikrostrom Therapie

Definition

Patienten mit chronischen, aber auch mit akuten Schmerzen können nun auch auf die Mikrostromtherapie hoffen. Über zwei Elektroden werden schwache Stromimpulse durch die schmerzende Region geleitet. Diese Impulse beeinflussen den Energiestoffwechsel und können die Schmerz auslösenden Mechanismen sehr schnell beseitigen sowie die Schmerzempfindung im Gehirn beeinflussen.

Milchbad

Definition

Der Besuch im Milchbad gibt der Haut Flüssigkeit zurück und stimuliert die Zellerneuerung. Die Proteine in der Milch lassen die Haut weich und geschmeidig werden.

Molkebad

Definition

Wie Molke für die Gesundheit, ist sie nicht minder für die Schönheit von Bedeutung. Bei etwa 37 Grad Celsius lässt es sich gut entspannen. Das Milieu der Haut wird geschützt, der pH-Wert wird reguliert, sowie das Feuchtigkeitsvermögen positiv beeinflusst. Die Milchsäure der Molke unterstützt den Säuremantel der Haut und wirkt so gegen Chemikalien und Bakterien. Molke wird auch von empfindlicher, zu Allergien neigender Haut, vertragen. Bäder mit Molke wirken dank einer Vielzahl an Wirkstoffen rückfettend und entzündungshemmend.

Indikation

- Bei gestresster und schlaffer Haut
- Bei irritierter und sensibler Haut
- Bei trockener Haut

Erzielbare Effekte

- Linderung bei Hautproblemen
- Stabilisiert den Säuremantel der Haut
- Regt die Durchblutung an
- - Erfrischt die Haut

Montignac-Methode (Montignac-Diät)

Definition

Ernährungsphilosophie und Diätprogramm

Ursprung

Benannt nach dem Autor und Begründer Michel Montignac.

Methode

Die Montignac-Methode basiert wie die Hay'sche Trennkost auf einer strikten Trennung von eiweißhaltiger und kohlenhydratreicher Kost und legt den glykämischen Index zu Grunde. Je stärker ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel erhöht, desto schlechter sei es. Zucker und andere einfache Kohlenhydrate (Weißbrot, Nudeln, Reis) sind daher verboten, komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornbrot dagegen empfehlenswert. 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.

Beurteilung

Abgesehen von der Trennung einzelner Nährstoffe, die unsinnig ist (siehe Hay'sche Trennkost), greift Montignac mit dem Glykämischen Index zwar einen Aspekt auf, der wichtig ist und in vielen Diäten vernachlässigt wird. Denn ein stabiler Blutzucker erleichtert tatsächlich das Abnehmen. Die Gewichtsreduktion allein auf diesen Einflussfaktor zu beschränken, ist jedoch zu einseitig. Denn beim Abnehmen sind die insgesamt zugeführte Energie und sportliche Aktivitäten Grundregeln erster Ordnung. Die alleinige Konzentration auf den Glykämischen Index hat jedoch auch zur Folge, dass eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch und Fisch einen zu großen Stellenwert bekommen und damit schon in Richtung Atkins-Diät gehen. Wie jede Schlankheits-Diät ist auch die Montignac-Methode nicht geeignet, um langfristig Gewicht abzunehmen.

Moorbäder, Moorbad

Definition

Medizinische Badeanwendung.

Methode

Moor hat nicht nur eine hohe Wärmebindung sondern gibt die Wärme auch nur langsam an den Körper ab. So kommt eine langsame, lang anhaltende Wärmewirkung zustande, die tief in den Körper eindringt. Deshalb können Moorbäder Temperaturen von weit über 40 Grad haben und es wird nicht heißer empfunden als ein heißes Bad von 37 Grad Celsius. Nach dem Moorbad verflüchtigt sich die in der Tiefe des Körpers gespeicherte Hitze nur langsam, es kommt oft zum so genannten Nachschwitzen. Da beim Moorbad auch der Wasserdruck fast völlig fehlt, haben Wärme- und Stoffaustausch beste Bedingungen.

Beurteilung

Außer bei den entzündlichen Erkrankungen sind Moorbäder oder -packungen überall da sinnvoll, wo Wärme schmerzlindernd und heilend empfunden wird.

Moorwickel

Definition

Mit den Wirkstoffen aus den Tiefen der MooreDie Wirkstoffe der Huminate werden vom menschlichen Körper nicht aufgenommen sondern ganz normal ausgeschieden. Sie haben jedoch die Eigenschaft Schwerminerale, sowie Schwermetalle wie Nickel, Cadmium, Blei oder Kupfer wie ein Magnet anzuziehen. Huminate sind Salze der Huminsäure die den Abbau von Mikroschwermetallen fördern und diese aus dem Körper ganz natürlich ausschwemmen.

Mora Therapie

Definition

Testung von verträglichen und unverträglichen Stoffen (z. B. Medikamente, Schüssler-Salze, Bachblüten, Colon-Therapie, Schwermetallbelastung); Zahntestung anhand der Akupunkturpunkte an Händen und Füßen. Chakren- und Edelsteintestung

Moxabustion

Definition

Durch die sogenannten Moxa Stäbe, welche aus einer Mischung verschiedenster Pflanzen bestehen, wird den Akupunkturpunkten Wärme zugeführt. Der zum Glühen gebrachte Moxa Stab wird der Haut vorsichtig bis auf einen Abstand von etwa 5cm genähert, der Akupunkturpunkt oder die schmerzende Muskelfläche angenehm erwärmt und dadurch werden Blockaden besser gelöst und Schmerzen gelindert.

Mozartbad

Kein Eintrag

Muschelbalance

Kein Eintrag

Musiktherapie

Klangtherapie

Die Klangtherapie ist ein spezielles Verfahren, das sich den Klang als solchen zunutze macht. Sie ist über das Vibrations- und Resonanzerleben ausgewählter Instrumente auf die Behandlung vorliegender Primärstörung ausgerichtet. Hierbei steht die physiologische Komponente im Vordergrund, die Resensibilisierungsprozesse in Gang setzt, Verkrampfungen löst und die

Allgemeinbefindlichkeit verbessert. So ist dieses Verfahren besonders bei spastischen Lähmungen, Multipler Sklerose und nach Schlaganfällen geeignet.

Regulative Musiktherapie (RMT)

Die RMT ist ein Verfahren der Rezeptiven Musiktherapie mit tiefenpsychologischer Orientierung. Wegen des Ansatzes am Symptomerleben und einer stufenweise erfolgenden Förderung der Wahrnehmung körperlicher und seelischer Vorgänge ist sie besonders für Patienten mit organbezogenem Krankheitsleben, fehlender Psychogeneseinsicht und hoher Abwehr geeignet.

Heilpädagogische Arbeit mit Musik

Dieses musiktherapeutische Verfahren wird seit vielen Jahren als gezielte Behandlung bei Patienten erfolgreich angewandt, die aufgrund schwerer Sinnesstörungen oder Schwerstmehrfachbehinderung über andere Therapien noch nicht erreichbar sind. Sie gilt als Grundlage für eine später mögliche Förderung mit anderen Mitteln und ist somit als Basistherapie zu verstehen. Sie ermöglicht den Weg aus der Isolation und in die Kontakt und Sprachanbahnung.

Sozialmusiktherapie

Die Sozialmusiktherapie richtet sich an Menschen, die nicht im schulmedizinischen Sinne krank sind, sondern aus den verschiedensten Gründen eine Einschränkung ihrer sozialen Kompetenz erfahren haben. Im Mittelpunkt dieses Verfahrens steht die Wiedererlangung bzw. Erweiterung der Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, zum Selbstaussdruck und zur sozialen Interaktion.

Aktive Gruppenmusiktherapie

Die Aktive Gruppenmusiktherapie ist eine Form der Psychotherapie, die vielfältige Möglichkeiten musikalischer Tätigkeit als spezifische Handlungs- und Äußerungsformen nutzt. Dieses Verfahren beinhaltet Instrumentalimprovisation, Gruppensingtherapie, Bewegungsimprovisation nach klassischer Musik, tänzerische Gruppenmusiktherapie und Malen nach Musik.

Regulativ-Aktive Musiktherapie

Die Regulativ-Aktive Musiktherapie ist eine speziell für Kinder entwickelte Methode mit Trainingscharakter. Sie zielt auf die psychisch-physische Spannungsregulierung und die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit. Besonders Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten, kindlichen Neurosen und Körperbehinderungen profitieren von diesem Verfahren.

Myolifting

Definition

Konditionierung bestimmter Muskelgruppen, um Konturen zu festigen und erschlaffende Körperpartien zu tonisieren.

Nachtkerzenöl Cremepackung

Definition

Die Nachtkerzenölpackung lindert vor allem Neurodermitis und sehr trockene Haut. Das Nachtkerzenöl lässt die Haut weich und geschmeidig werden.

Nackentherapie

Definition

Die Nackentherapie löst Blockaden und entspannt Körper und Geist.

Nasarov Stimulation

Definition

Die NASAROV STIMULATION®, rhythmische neuromuskuläre Stimulation, ist eine Methode für Rehabilitation, Regeneration, Prävention, die in Medizin, Training und sogar in der Kosmetik eingesetzt wird. Besonders in der physikalischen Medizin, zur postoperativen Behandlung und in allen Bereichen von Bewegungseinschränkungen zeigt sie große Erfolge

Naturkraftkur

Definition

Mehr als eine Körperpackung und viel mehr als ein Kurbad. Bei dieser Behandlungstechnik lagern Sie druckfrei, wie schwebend auf perfekt temperiertem, wohlig warmem Untergrund. Durch den Einsatz reiner, naturbelassener Pflegepackungen ohne Verdünnung oder Konservierungsstoffe werden mehr Wirkstoffe vom Körper aufgenommen.

Naturopathie

Die Naturopathie wurde mit der Absicht gegründet, den Anwender mit den Kenntnissen über verschiedenen Techniken zu versorgen, die auf dem Wissen und den Erfahrungen der Lebensenergie basieren. Die Naturopathie baut sich auf die Weisheit von Körper, Geist und Seele auf; sie basiert auf das Prinzip, dass der menschliche Organismus die Fähigkeit besitzt sich zu verteidigen, regulieren und sich anzupassen. Die Naturopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode und benutzt die Natur als Mittel: die Energie des Himmels und der Erde und die Energie des Menschen. Für die Bio - Naturopathie ist es grundlegend den Patienten mit Feingefühl, Liebe und Menschlichkeit zum Wohlbefinden zu führen, ohne dabei invasive oder unterdrückende Methoden anzuwenden, sondern rein energetische und sanfte Techniken, die ohne Nebenwirkungen mit Hilfe der körpereigenen Abwehrkräfte zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden verhelfen. Der Bio - Naturopath ist ein Professionist, der natürliche Techniken anbietet, die zur energetischen Stimulation und Aktivierung der positiven Ressourcen des Menschen führen, um ein psychophysisches Wohlbefinden zu erreichen. Der Bio - Naturopath kann ein individuelles Behandlungsprogramm vorschlagen, nach dem er die Bedürfnisse und Ansprüche des jeweiligen Klienten wahrgenommen und ein morphologisches und energetisches Profil erstellt hat. Die angewandten Techniken entfalten sich über: Ernährung, Atmung, körperliche Aktivität, geistiges Wohlbefinden, natürliche therapeutische Wirkstoffe, Bezug zum Kosmos.

Natursole

Definition

Mit Salzen und Mineralien angereichertes natürliches Quellwasser.

-
-

Neuraltherapie

Definition

Die Neuraltherapie ist eine Reiz-Regulations- bzw. Reflextherapie. Sie wirkt über das vegetative Nervensystem. Es gibt zwei Formen, und zwar die Segment- oder Störfeldtherapie. Bei der Segmenttherapie wird Procain - das ist ein Lokalanästhetikum - in den schmerzenden Körperteil gespritzt. Die Störfeldtherapie geht davon aus, dass Narben, Eiterherde, Entzündungen oder Verletzungen störende Impulse über das Nervensystem an weit entfernte Körperteile aussenden können und dort zu Krankheiten führen. Jede Stelle, jedes Organ, jede Narbe kann ein Störfeld sein. Bei der Störfeldtherapie wird Procain in die entsprechenden Störfelder gespritzt, um diese zu eliminieren und den Schmerz zu beseitigen.

Erzielbare Effekte

- Schmerzlinderung
- Beschleunigte Wundheilung
- Rasche Bruchheilung

Nuad Thai Massage

"Thai-Massage" - wer denkt dabei nicht zu allererst an Bangkoks berühmtberühmtes Nachtleben, an "Massage"-Salons in denen recht unverblümt ganz andere Dienste angeboten werden als wirkliche Massagen. Thai-Massage hat zu kämpfen mit diesem Ruf, denn kaum ein Besucher Thailands weiss, dass sich hinter diesem Begriff etwas ganz anderes verbirgt als getarnte Prostitution. Traditionelle Thai-Massage oder **Nuad**, wie der Thai-Begriff dafür lautet, kann zurück-blicken auf eine lange Geschichte der Heilbehandlung. Versucht man, die Techniken der in Thailand praktizierten Heilmassage zu ihren Wurzeln zu verfolgen, so stösst man unweigerlich auf die anfangs doch erstaunliche Tatsache, dass Thai-Massage eigentlich gar nicht originär aus Thailand stammt, sondern von Indien nach Südostasien kam. Die Traditionelle Thai-Massage ist eine in Thailand weit verbreitete Behandlungsmethode. Sie hat im Gesundheitswesen einen hohen Stellenwert und wird in allen Bevölkerungskreisen als einfach anzuwendende und sehr wirksame Methode angewandt und praktiziert. Darüber hinaus wird sie aus medizinischer Sicht sehr erfolgreich als Heilbehandlung eingesetzt. Der Traditionellen Thai-Massage liegt eine der Natur des Menschen entsprechende ganzheitliche Betrachtungsweise zugrunde. Integration von Natur, Körper, Geist und Seele ist die zentrale Ausrichtung. Im Unterschied zu den klassischen westlichen Massageformen orientiert sie sich weniger an der Anatomie des menschlichen Körpers als vielmehr an sogenannten Energielinien und -feldern, vergleichbar den Meridianen in der chinesischen Medizin. Eng angelehnt sind beispielsweise Akupressur und die Reflexzonenmassage. Durch ihre einzigartige Technik lassen sich im Allgemeinen wesentlich bessere gesundheitliche Erfolge erzielen als bei den

herkömmlichen Massageformen. Sind bei den klassischen Massagen das Reiben und Kneten der Haut wesentliche Elemente, so werden bei der Traditionellen Thai-Massage lokale Punkte massiert, die vermittels der Fernwirkung auch innere, bzw. entfernt liegende Organe positiv beeinflussen können. Deshalb muß auch kein Massageöl zur Anwendung gebracht werden. Allerdings kann durch Verwendung spezieller Kräuteresenzen die Wirkung der Massage in einzelnen Fällen noch verbessert werden. Durch Dehnungs- und Streckungstechniken am gesamten Muskelapparat wird die lokale Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur erreicht. Auf der körperlichen Ebene kann ein Abbau von Verspannungen und Verhärtungen, Lockerung des gesamten Bewegungsapparates sowie die Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel im Mittelpunkt stehen. Ihre zentrale Wirkung entfaltet die Traditionelle Thai-Massage jedoch auf der geistig-seelischen Ebene. Indem sie präventiv ausgerichtet ist, gibt sie dem strapazierten westlichen Menschen Möglichkeiten eines inneren Ausgleichs, der Ruhe und Regeneration als auch der Harmonisierung des meist sehr strapazierten Nervensystems. In der Gesamtheit kann ein als äußerst angenehm empfundener Entspannungszustand erreicht werden.

Nuomi Nuomi Nui

Definition

Atem und Musik verschmelzen mit langen, fließenden Massagestrichen und sanfter Gelenklockerung.

Oceanic Aqua Balancing

Definition

Meditative Form der Wassermassage zur Lösung von seelischen und körperlichen Verspannungen.

Odorium

Definition

Das Odorium ist ein Inhalationsbad. Die milde Raumtemperatur beträgt etwa 45 Grad Celsius. Ätherische Öle oder Kräuterextrakte werden verdunstet und die Duftstoffe über Haut und Atmung aufgenommen.

Ohrakupunktur

Definition

Der französische Arzt Dr. P. Nogie stellte das Verfahren der Ohrakupunktur erstmalig auf einem Akupunkturkongress in Marseille vor. Die Methode basiert auf der Hypothese von Verbindungen zwischen den Körperteilen und Organen des Menschen mit bestimmten Regionen der Ohrmuschel. Konventionell-wissenschaftliche Belege für diese Verbindungen stehen bis zum heutigen Tage noch aus

Ohrkerzen

Definition

Ohrkerzen waren nicht nur im ayurvedischen, indianischen und chinesischen Bereich bekannt, sondern auch in unserem Kulturkreis. Unsere Zeit, die durch Stress, Überarbeitung, Schlafstörungen und nervöse Anspannungen gekennzeichnet ist, hat sie wiederentdeckt. Um dem großen Spektrum der Ohrkerzenanwendungen gerecht zu werden, gibt es verschiedene Sorten für Sie zur Auswahl:

Naturrohrkerzen: Diese haben die sanfteste Wirkung und bestehen aus reinem Bienenwachs.

Kräuterohrkerzen: Beinhalten neben anderen Pflanzen auch Johanniskraut und Salbei.

Knoblauchohrkerzen: Knoblauch entgiftet und entschlackt.

YIN-YAN-Ohrkerzen: In ihnen helfen Rose, Lavendel, Schafgarbe und andere Blüten, Mitte und Ausgleich wieder zu finden.

Okaido Bad

Dieses Kohlensäure-Sauerstoff-Dampfbad findet meist in einer Einzelkabine statt. In erster Linie soll das Okkaido-Bad die Durchblutung fördern und für eine straffere Haut sorgen.

Öl-Massagen

Definition

Massageform aus dem Ayurveda, bei der das verwendete Öl eine besondere Bedeutung hat.

Ursprung

Im Ayurveda spielen Ölanwendungen in Form von Ganzkörpermassagen eine übergeordnete Rolle zur Harmonisierung der Körperenergien (Doshas).

Definition

Massageform aus dem Ayurveda, bei der das verwendete Öl eine besondere Bedeutung hat.

Methode

"Tägliches Einölen bringt Festigkeit des Körpers, macht ihn frei von Störungen des Vata und widerstandsfähiger gegenüber Belastungen und Bewegung. Die Haut fühlt sich angenehm an, die Körperteile sehen gut aus, Stärke und Anmut nehmen zu und das Alter hat keine so große Macht..." – so ist es in den ayurvedischen Schriften zu lesen. Das Einölen bedeutet also viel mehr, als der Haut allein einen geschmeidigen Schutzfilm zu verleihen: Das Öl dringt in die Gewebe ein und entfaltet dort seine reinigende, nährnde und stärkende Wirkung. Je länger die Massage, um so tiefere Gewebsschichten werden erreicht. Taila, das Sanskritwort für Öl im weiteren Sinne, bezeichnete ursprünglich nur Sesamöl, womit die herausragende Stellung des Sesamöls deutlich wird. Denn Öl ist nicht gleich Öl. Auch Öle unterscheidet man, so wie jede Substanz, nach ihren Eigenschaften. Diese können z.B. eher wärmend oder kühlend wirken. Sesamöl gehört demnach zu den wärmenden Ölen und es gilt als besonders fein. "Fein" beschreibt hier wiederum die Substanzeigenschaft und meint das Gegenteil von "grob". Erst diese Feinheit soll das porentiefe Eindringen in kleinste Körperkanälchen, den sogenannten Srotas, ermöglichen, die dem Stofftransport zu bzw. aus den Geweben dienen. Sind die Srotas blockiert, soll es zu Störungen im energetischen Fließgleichgewicht kommen. Denn auch die Körperenergien (Doshas) bewegen sich laut ayurvedischer Physiologie entlang dieser Kanäle.

Zusätzliche Wärmeanwendung beschleunigt das Stoffwechselgeschehen und fördert die Durchblutung. "Wärmendes" Sesamöl wird bevorzugt bei Vata- und Kapha-Dosha, "kühlendes" Sonnenblumenöl bei Dominanz von Pitta-Dosha eingesetzt. Zur Unterstützung und Beschleunigung dieser Prozesse bedient man sich zusätzlich spezieller Schwitzverfahren, den sog. Svedana-Behandlungen. Siehe auch ätherische Öle, Massage.

Beurteilung

Östliche Körperkonzepte betonen die frei strömenden Energien und die Pflege der Sinneswahrnehmung. Fühlen und Gefühle sind nicht voneinander zu trennen. In der westlichen Welt ist Berührungsmangel für viele Menschen ein Defizit. "Chronic skin hunger" heißt das neue Krankheitsbild, so dass sich die Massage als wichtigste Therapie bei den "chronic skin hunger" Leiden etabliert hat. Dem kann hinzugefügt werden: "Liebe ist die beste Medizin", Zitat Sauerbruch.

Ölziehen

Definition

Reinigungsmethode für den Mundinnenraum.

Ursprung

Seinen Ursprung hat das "Ölziehen" im Ayurveda, wo Ölanwendungen wichtiger Bestandteil von Reinigungsprozessen sind.

Methode

Man nimmt jeden Morgen vor dem Zähneputzen einen Esslöffel helles Speiseöl (z. B. Sonnenblumen- oder Sesamöl) ein und spült das Öl etwa zehn Minuten im Mundraum hin und her, bis das Öl weißlich wird. Das Öl soll dabei auch zwischen den Zähnen hindurch gepresst werden. Danach spuckt man das Öl aus. Anwendungsgebiete sind neben der Mund- und Zahnpflege unter anderem Kopfschmerzen oder Zahnschmerzen.

Beurteilung

Es sind uns keine konventionell-wissenschaftlichen Untersuchungen zum Ölziehen bekannt. Es kann allerdings nicht schaden, das Ölziehen auszuprobieren, da Pflanzenöle ein natürlicher Bestandteil der Ernährung sind. Viele Anwender schwören bereits auf die positive Wirkung dieser Methode. Ölspülen in Verbindung mit Zähneputzen reduziert nachweislich (Labortests) auf jeden Fall Keime im Mundraum. Dies könnte unter anderem erklären, warum Menschen, die das Ölziehen praktizieren, weniger anfällig für Erkältungskrankheiten und andere Krankheiten sind. Es erklärt auch, warum diese Personen gesünderes Zahnfleisch und weniger Zahnbelag aufweisen.

Omega-3-Fettsäuren

Definition

Omega-3-Fettsäuren kommen in größeren Mengen in bestimmten Pflanzenölen und Fettfischen vor. Unterschieden werden bei den Omega-3-Fettsäuren die α -Linolensäure (in Lein-, Walnuss-, Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl) und die daraus gebildeten Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) (in fetten Seefischen wie Hering, Makrele und Lachs, Thunfisch).

Methode

(Wirkung:) Die Gruppe der Omega-3-Fettsäuren erfüllt wichtige Funktionen im Körper. Sie sind unter anderem Bestandteil der Zellmembranen, können die Fließeigenschaft des Blutes verbessern und die Oxidation von LDL-Cholesterin im Blut verhindern und damit der Arteriosklerose und dem Herzinfarkt entgegenwirken.

Beurteilung

Wer sich ausgewogen und vor allem abwechslungsreich ernährt, d. h. auch See- und Fettfische sowie hochwertige Pflanzenöle regelmäßig auf seinem Speiseplan hat, ist bereits ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt. Fisch als Quelle von Omega-3-Fettsäuren hat eine Reihe ungünstiger Eigenschaften. Demgegenüber sind pflanzliche Träger dieser Fettsäuren als unbedenklicher einzustufen. Hierzu gehören vor allem Vollkorngetreide, Bohnen, Meeresalgen und Sojaprodukte. Inzwischen wurden Eier, Getränke und Brot mit Omega-3-Fettsäuren angereichert. Das natürliche Lebensmittel ist immer noch die bessere Alternative, abgesehen davon gilt zur Prophylaxe und Behandlung von Gefäßkrankheiten nach wie vor die Devise: Weniger Fett und mehr Bewegung. Ein einzelnes Lebensmittel oder propagierte isolierte Lachsölkapseln können uns nicht vor einem Herzinfarkt schützen – das kann nur eine gesunde und harmonische Lebensweise.

Optifast 52

Definition

Optifast 52 ist ein ambulantes Therapieprogramm zur langfristigen Therapie von starkem Übergewicht (BMI>30) in mehr als 40 speziellen Therapiezentren in Deutschland und Österreich, die an Krankenhäuser (Abt. Innere Medizin) angeschlossen sind. Die Zentren in Nordrhein-Westfalen liegen z.B. in Arnsberg, Bochum, Duisburg, Düsseldorf, Hagen, Hamm, Hürth, Köln, Marl, Neuss und Oberhausen.

Ursprung

Das Programm wurde in den USA entwickelt.

Methode

Optifast 52 ist eine Kombination aus Ernährung, medizinischer und psychologischer Betreuung und Sport. Das 52-Wochen-Programm beinhaltet eine Vorbereitungsphase von einer Woche, eine Fastenphase von 12 Wochen mit Optifast-Formula-Diät (800 kcal/Tag), eine Umstellungsphase von 7 Wochen (incl. Schulungskurs). Die Fasten- und Umstellphase beinhaltet einen Arzttermin an jedem Gruppenabend. Insgesamt sind fünf umfangreiche medizinische Untersuchungen vorgesehen. Die Gruppengröße beträgt 12-15 Personen. Nach dem Therapieprogramm erfolgt die weitere Betreuung durch den Hausarzt. Die Gesamtkosten für das 52-Wochen-Programm betragen ca. 4800,- DM. Eine teilweise Kostenübernahme (ohne Formula-Produkte) durch einzelne Krankenkassen ist möglich.

Beurteilung

Das Programm ist für Adipositas-Patienten mit einem BMI > 30 (starkes Übergewicht) geeignet und wegen der medizinischen Betreuung auch bei Begleiterkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gicht usw. Optifast 52 ist eines der erfolgreichsten Gewichtsreduktions-Programme für Schwer-Übergewichtige. Durch die multidisziplinäre Betreuung durch Ärzte, Ernährungsfachkräfte, Krankenschwestern, Sport- und Bewegungstherapeuten sowie Psychologen ist eine kontrollierte Gewichtsabnahme möglich. Das Programm wird anhand amerikanischer Langzeit-Erfolgskriterien ständig kontrolliert und verbessert.

Orientalische Massage

Definition

Die Massage ist speziell geeignet bei rheumatischen Beschwerden, Stress, starken Verspannungen der Muskeln, Rückenschmerzen und strafft die Haut. Sie wird mit dem traditionellen marokkanischen Arganienöl durchgeführt. Das Arganienöl ist eines der teuersten Öle der Welt. Es wird aus den Samen des Arganbaumes gewonnen. Diese Massagetechnik kann man nur in der Wüste von Marokko erlernen und zusammen mit dem Heilöl der Arganie ist diese Massage „ein Muss für Ihre Gesundheit“.

Orthomolekular Medizin

Definition

Kein Mensch lebt in einer so perfekten Umwelt, dass die für ihn 45 lebensnotwendigen Nährstoffe in der richtigen Menge und im richtigen Verhältnis zueinander im Organismus vorhanden sind. Einseitige Ernährung, denaturierte Nahrungsmittel, Stress und schädliche Schadstoffe belasten unseren Körper und bilden Freie Radikale. Durch die Gabe von individuell zusammengestellten Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren wird dieser Mangel wieder ausgeglichen.

Indikation

- Arteriosklerose
- Arthrose
- Krebs
- Umwelterkrankungen
- Allergien
- Darmerkrankungen
- Bronchitis und Asthma
- Hautkrankheiten
- Leberschäden
- Stoffwechselerkrankungen
- Immunschwächen
- Hormonstörungen
- Chronisches Müdigkeitssyndrom
- Alkoholkrankheit
- Alzheimer
- Unfruchtbarkeit
- Klimakterium

Erzielbare Effekte

- Erhaltung der Gesundheit
- Vorbeugung von Krankheiten
- Behandlung von Erkrankungen
- Immunstimulation

Osmanisches Dampfbad

Definition

Bezeichnet ein Dampfbad unter Einbeziehung osmanischer Badekultur bei Temperaturen von 40 – 50° Celsius und einer hohen relativen Luftfeuchte von 100%. Ätherische Öle sorgen für eine intensivierende Wirkung.

-
-

Osteopathie

Definition

Heilen ohne Medikamente und Instrumente - das versucht die Osteopathie. Die ganzheitliche Heilmethode geht davon aus, dass sich Gesundheit durch Bewegungen unseres Körpers zeigt. Sind diese eingeschränkt, kommt es zu Blockaden und im schlimmsten Fall zum Ausbruch einer Krankheit. In den USA, Großbritannien und Frankreich wird die Osteopathie schon seit langem erfolgreich angewendet. Auch bei uns gibt es immer mehr osteopathisch behandelnde Therapeuten

Oxidativer Stress

Was ist oxidativer Stress eigentlich? In uns entstehen und vergehen ständig sehr aggressive Teilchen, die unter anderem dem Immunsystem dabei helfen eindringende Krankmacher zu vernichten. Normalerweise hält unser Körper sie gut in Schach, aber manchmal kippt das Gleichgewicht und es werden zu viele. Dann schießen diese kleinen Rambos über das Ziel hinaus und greifen auch gesunde Zellen an, oxidieren sie, machen sie

Ozontherapie

Definition

Bei der Ozontherapie wird das eigene Blut mit einem Sauerstoff-Ozon Gemisch angereichert um dann in den Körper zurückgeleitet zu werden. Diese Weiterentwicklung des historischen Aderlasses stellt eine Vitalisierungsbehandlung dar, deren Anwendungsgebiet vorwiegend die Prophylaxe von Durchblutungsstörungen ist. Die Mikrozirkulation wird optimiert, Arteriosklerose wird präventiv begegnet.

Padabhyanga

Definition

Fußreflexzonenmassage nach ayurvedischem Prinzip mit gezieltem Finger- und Daumendruck. Hilfreich bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, vegetativen Beschwerden und Kältegefühl.

Pantai Luar

Definition

"Pantai Luar" bedeutet "an neuen Ufern" und ist eine historische Anwendung, die heute im ostasiatischen Raum nur noch vereinzelt durchgeführt wird. Sie basiert auf der Beobachtung natürlicher Vorgänge in unserem Körper und der Bewertung von Lebensrhythmen.

"Stempel" aus Kräutern und Öl

"Pantai Luar" kann als besondere Massagetechnik mit thermophysikalischen Komponenten bezeichnet werden. Das Salbungsöl wird vorgewärmt und mit mäßigem Druck auf die vorbefeuchtete Haut am gesamten Körper aufgebracht. Danach wird ein besonders sorgfältig hergestellter "Kräuterstempel" im gleichen Öl in einem speziellen, temperaturgesteuerten Erwärmungsgerät bestenfalls auf 120°C erhitzt. Der Inhalt in der Stoffkugel kann nach einem Garprozess in Öl lösliche Wirkstoffe an die menschliche Haut abgeben. Anfangs berührt der hochtemperierte "Kräuterstempel" unter schnellen Längsbewegungen die Haut nur sehr kurz. Wenn er allmählich abkühlt, gehen die Bewegungen in zügige längere Berührungabläufe über. Durch die raschen wechselnden Berührungen der Haut wird den Thermorezeptoren eine Hautverbrennung vermittelt, die jedoch tatsächlich nie stattfindet.

Schon wenn man in die Nähe des Behandlungszereemoniells von "Pantai Luar" kommt, werden unser Geruchssinn und das limbische System stark angesprochen. Der Geruch des Öles wird als wohlig-warm ungewohnt exotisch und angenehm aufgenommen. Dieser Eindruck verstärkt sich noch, wenn das warme Öl auf die Haut aufgebracht wird. Während dieser Zeit vernimmt man das "bruzzeln" der Kräuterstempel im heißen Öl.

Partnermassage

Definition

Die Massage wird - als universelle Therapie - nicht nur gegen körperliche, sondern längst auch gegen psychische Leiden eingesetzt: gegen Stress, Nervosität, Ängste und Unlustgefühle. Sie führt zur seelischen und körperlichen Harmonie. Partner-Massage, das heißt: Entspannung, Wohlbehagen, Freude, Zärtlichkeit

Phantasie Reise

Definition

In autosuggestive Entspannungs-Methoden eingebettetes Tagträumen mit Wunschvorstellungen, die kraft neu gesammelter Energie in die Realität umgesetzt werden sollen.

Physiognomie nach Carl Huter

Carl Huter selbst sagt über die Psycho-Physiognomik:

"Physiognomik ist im engsten Sinne Gesichtsausdruckskunde, im weiteren Sinne das Erkennen aller materiellen Körperformen, Farben und Erscheinungen mit unserem Auge; sie ist im weitesten Sinne jedoch das Wahrnehmen der gesamten Aussenwelt mit unseren Sinnesorganen, also auch die Einwirkung der äusseren Dinge nicht allein auf unseren Gesichtssinn, sondern auch auf unseren Geruch und Geschmack, unser Gehör und Gefühl.

Da nun jede Kraft und jede Energie in der Welt in irgend einer Form zum Ausdruck gebracht wird, so ist die Physiognomik kurz gesagt: Ausdruckskunde der materiellen Erscheinungen in der Natur und somit die Basis der Naturwissenschaft."

Durch Kenntnis der Lehre Carl Guters in der Psycho-Physiognomik oder Körper-, Lebens-, Seelen- und Gesichtsausdruckslehre wird es uns möglich, uns und unsere Mitmenschen besser zu verstehen, unsere individuellen Lebensbedürfnisse schneller zu erforschen und somit an Lebensqualität zu gewinnen. Es entwickelt sich eine Steigerung der inneren Harmonie, die ein jeder nach außen trägt und sich und den anderen bereichert

Phytotherapie / Pflanzenheilkunde

Definition

"Phyto" (=Pflanze) und "therapeia" (=Pfleger) kommen aus dem Griechischen und lassen sich zu Pflanzenheilkunde zusammenfügen. Die Phytotherapie beruht auf dem Wissen, dass Inhaltsstoffe von Pflanzen pharmakologische Wirkungen haben und bei verschiedenen Krankheitsbildern vorbeugend, lindernd oder heilend wirken können. Die Inhaltsstoffe und nicht "das Wesen" oder "die Seele" (siehe Anthroposophische Medizin, Bachblütentherapie) der Pflanzen werden als Wirkstoff der pharmakologischen Wirkung angesehen. In der Phytotherapie werden in aller Regel Pflanzenextrakte oder Kombinationen von Pflanzenextrakten als Tropfen, Tabletten, Kapseln, Zäpfchen, Salben, Umschläge oder als Tees verwendet

Ursprung

Das Wissen um die pflanzliche Heilwirkung ist seit Jahrtausenden bekannt. Das Wissen, das seit der Antike, zum Teil durch islamische Gelehrte überliefert, im Mittelalter in den Klostergärten weitergetragen wurde, bestimmte die Therapie bis in die Neuzeit. Erst mit dem Aufkommen chemischer Arzneimittel wurde die Heilpflanze als Mittel der Therapie verdrängt. Doch auch heute noch werden pflanzliche Präparate in verschiedenen Bereichen und Kulturen zur Therapie verwendet: In der Volksmedizin, der Ethnomedizin (siehe Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda), der im Mittelalter entstandenen Medizin der Hildegard von Bingen, der Schulmedizin in Form von Reinsubstanzen und Phytopharmaka, der Homöopathie, Anthroposophischen Medizin und Aromatherapie.

Methode

Pflanzliche Mittel werden in Form von Lebensmitteln, Tees, Sirups, Ampullen, ätherischen Extrakten, Wickeln, Salben, Tinkturen, Spritzen und in Tabletten-/Kapselform angewendet. Eine Teil der Anwendungen eignet sich zur gesundheitlichen Selbsthilfe, ein Teil darf nur durch heilkundlich geschulte und berechnigte Fachleute verabreicht bzw. verordnet werden.

Beurteilung

Die Inhaltsstoffe werden heute mit wissenschaftlichen Methoden analysiert und auf deren Wirksamkeit überprüft. Die Forschung lässt erkennen, dass Extrakte, das heißt die Einzelstoffe bestimmter Heilpflanzen, nicht annähernd die Wirkung entfalten, die die Heilpflanze in ihrer Gesamtheit bietet. Deshalb wird in der klassischen Phytotherapie die ganze Pflanze als Heilmittel verwendet. Trotz der rasanten Entwicklung chemisch erzeugter Medikamente sind Reinsubstanzen bestimmter Pflanzen, (Wirkstoffe, die in chemischen Verfahren herausgelöst - extrahiert - und zu hochwirksamen Medikamenten verarbeitet werden) für die Arzneimittelentwicklung unersetzlich. Das Herzmedikament "Digitalis" (aus dem Fingerhut/Digitalis), das "Atropin" (aus der Tollkirsche/Atropa belladonna), das "Morphium" (aus dem Schlafmohn/Papaver somniferum) sind einige Beispiele. Auch das Aspirin (Acetylsalicylsäure) hat seinen Ursprung in einem Pflanzenwirkstoff (aus der Weidenrinde). Ein bekanntes Phytotherapeutikum ist Johanniskraut, das heute zu den am häufigsten angewandten pflanzlichen Heilmitteln zählt. Da die Wirkstoffe die Lichtaufnahme des Körpers steigern, bewährt sich Johanniskraut bei der sogenannten Winterdepression, am besten in Kombination mit einer

Die Heilwirkung von Phytopharmaka setzt im Gegensatz zu chemischen Medikamenten nicht sofort, sondern erst nach Tagen oder Wochen ein. Aber auch für pflanzliche Heilmittel gilt: Jede Wirkung hat eine Nebenwirkung. Heilpflanzen haben eine starke oder schwache Wirkung. "Starke" müssen sehr genau dosiert werden, da sie überdosiert giftig sind und sogar tödlich wirken können. "Schwache" wiederum sind nicht "unwirksam". Sie zeigen zwar keine Giftwirkung, aber übermäßiger Genuss kann zu Unverträglichkeiten oder Stoffwechselstörungen führen. So kann beispielsweise ein Zuviel von Brennnesseltee Kaliummangel hervorrufen. Das heißt, dass vor jeder Einnahme der Beipackzettel gründlich gelesen und eine Wechselwirkung mit anderen Medikamenten abgeklärt werden muss. Die Wirkung pflanzlicher Heilstoffe lässt sich wie folgt zusammen fassen:-

- antikanzerogen (Schutz vor Krebs)
- antimikrobiell (Schutz vor schädlichen Bakterien) - antioxidativ (Schutz vor Radikalen=aggressiven Sauerstoffmolekülen)-
immunstärkend (Schutz vor Krankheitserregern) - stoffwechselregulierend (Ausgleich von Stoffwechselstörungen)

Pilates

Definition

Pilates bezeichnet eine spezielle Trainingsform für ein besseres Körpergefühl. Kraft und Bewegungen werden dabei auf die Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur unter Einbeziehung des Beckens zentriert. Die gesamte Konzentration wird auf die richtige Atmung und Bewegung gelegt.

Pizichil

Definition

Pizichil ist ein ayurvedisches (königliches) Ölbad. (Siehe auch Ayurveda)

Methode

Die Behandlung beginnt mit einer Ganzkörpermassage, die mit angewärmtem Öl durchgeführt wird. Im Anschluss daran wird der Körper synchron auf beiden Seiten mit bis zu 45°C erhitztem Öl begossen, wobei die streichende Hand der Therapeuten dem Ölstrahl folgt. Eine langsame Erwärmung des Körpers führt nach einiger Zeit zu einer Schweißreaktion. Um die 5 Liter Öl sind während dieser Zeit im Umlauf. Nach der Behandlung sieht das Öl nicht mehr goldgelb, sondern durch die physikalische Reibung milchig aus. Schadstoffe werden "ausgeleitet"

Polaritätsmassage

Bei der Polaritätsmassage wird Energie über die Hände weitergegeben. Der ausgelöste Energiestrom wirkt sich dabei harmonisierend auf den gesamten Körper aus.

Polaritätstherapie

Die Polaritätstherapie findet ihren Ursprung in vielen Traditionen des Ostens sowie auch des Westens und versteht sich in erster Linie als ein sorgsames Verzeichnis der Naturgesetze und deren Ausarbeitung. Diese erfolgt unter der Annahme der Natur als nicht nur rein materielle Welt. Die Therapie enthält eine Balanceanalyse der individuellen Energien ebenso wie weiterführende therapeutische Elemente wie z.B. Diät, Ernährung, Körperarbeit, Manipulation und Regeln zur Lebensführung. Das angestrebte Ziel stellt die Beseitigung von körpereigenen Energieblockaden dar.

Power food

Definition

An bioaktiven Substanzen reiche Nahrungsmittel, die heilend und gesundheitsfördernd sind.

Power Nap

Definition

Wenige Minuten dauernder Schlaf, der rasch regeneriert und sofort wieder Energie schenkt, wird schon in einigen Unternehmen in die übliche Pausengestaltung einbezogen.

Power Yoga

Definition

Kombination von traditionellem Yoga mit dynamischen Übungen, was den gesamten Muskelapparat beansprucht, den Kreislauf anregt und die Entspannung fördert.

Pranic Healing

Pranic-Healing® nach Choa Kok Sui basiert, wie viele alternative Harmonisierungsmethoden, auf dem Prinzip der universellen Lebensenergie. Diese Lebensenergie, „Prana“ (Sanskrit), „Chi“ (China), „Ki“ (Japan) oder auch „Licht“ und „Atem des Lebens“ (Altes Testament) genannt, ist die Kraft, die alles am Leben erhält. Ohne sie ist kein Leben möglich. Sie ist verantwortlich für die Selbstheilung und die Erhaltung der Gesundheit.

So wie unser physischer Körper Nahrung aufnimmt und verarbeitet, wird Prana aus der Luft, dem Sonnenlicht und der Erde vom feinstofflichen Körper („Aura“) absorbiert

Progressive Muskelentspannung (Muskelrelaxation) nach Jacobson

Definition

Entspannungstechnik. Bei der Progressiven Muskelentspannung werden nacheinander ("progressiv") die wichtigsten Muskelgruppen willentlich angespannt und dann entspannt und gelockert.

Ursprung

Der Physiologe Edmund Jacobson entwickelte zwischen 1908-1934 ein Training, bei dem durch systematische An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen und durch die damit verbundenen Gefühle ein Zustand tiefer Entspannung eingeleitet und erlebt werden kann. Er entdeckte bei seinen frühen Untersuchungen, dass bei einem Spannungsgefühl (Angst) eine Muskelkontraktion (Muskelanspannung) beteiligt ist und dass diese Angst aufgehoben werden kann, wenn die muskuläre Spannung beseitigt wird. Sein Training zielte in erster Linie auf die "Kultivierung der Muskelsinne", um auch kleinste körperliche Verspannung frühzeitig wahrnehmen und willentlich abbauen zu können.

Methode

Folgende Muskeln werden nacheinander für jeweils einige Sekunden an- und entspannt: rechte Hand (Unterarm), linke Hand (Unterarm), rechter Bizeps (Oberarm), linker Bizeps, Stirn, Gesicht, Nacken, Brust (durch Einatmen), Oberschenkel, Unterschenkel. Es gibt auch andere Abfolgesysteme, z.B. erst linke Körperhälfte, dann rechte Körperhälfte, dann Körpermitte, oder erst Extremitäten, dann Rumpf und Kopf. Die Entspannungsphase soll deutlich länger als die Anspannungsphase dauern (45-60 Sekunden gegenüber 5-7 Sekunden). Heutige Übungssysteme sind von den ursprünglichen Empfehlungen Jacobsons zum Teil stark abweichend, insbesondere hinsichtlich Umfang und Dauer der einzelnen Übungen sowie des gesamten Trainingsprogrammes.

Beurteilung

Wer geübt ist, kann das Gefühl der Entspannung von Muskeln im ganzen Körper intensiv spüren. Das An- und Entspannen der Muskelgruppen hilft besonders Menschen mit fehlendem bzw. verloren gegangenen Körperbewusstsein, aufmerksamer für Signale des Körpers zu werden. In der wissenschaftlichen Grundlagen-Wirkungsforschung sind widersprüchliche Studienergebnisse festzustellen, was unter anderem an der heutigen Methodenvielfalt von PME und den unterschiedlichen Studiendesigns liegt. Es mehrt sich jedoch die Zahl der Kritiker an den heute verwendeten Varianten, die eine Rückkehr zu der ursprünglichen Version der PME von Jacobson fordern. Es ist ratsam, die PME unter Anleitung zu erlernen. Wer anschließend täglich zu Hause übt, kann sich eine automatisierte Entspannungswirkung aufbauen. Die progressive Muskelentspannung kann besonders zur Vorbeugung z.B. von Migräneattacken und Spannungskopfschmerz, aber auch direkt in der akuten Schmerzsituation eingesetzt werden. Ebenfalls bewährt hat sich die Anwendung bei essentieller Hypertonie (Bluthochdruck).

Die PME eignet sich darüber hinaus in vielen Lebenssituationen als Kurzentspannung und Anti-Stress-Technik. Generell ist PME ein idealer Einstieg in die Welt der Entspannungsverfahren. Sie eignet sich grundsätzlich für jeden Menschen - auch für Kinder, sofern keine psychiatrischen Störungen oder Erkrankungen vorliegen. Insbesondere bei Vorliegen psychotischer Erkrankungen, endogener Depressionen und Epilepsie ist von Entspannungsübungen insgesamt abzusehen.

Psycho-Diät

Definition

Die "Psycho-Diät" ist ein Programm zur Bekämpfung des Übergewichtes ohne Diätvorschriften. Ziel der "Psycho-Diät" ist nicht die Änderung der Ernährung, sondern die Einstellung zum Essen. Es gibt weder Verbote noch Kalorientabellen oder eine Waage. Dem Diätwilligen wird neben der Gewichtsreduktion versprochen, die "neue Lust am Essen" zu entdecken. Die Autoren sehen die üblichen Methoden der Gewichtsreduktion als Kampf gegen sich selbst. Enttäuschung und Mutlosigkeit seien die Folge aller Diäten und die gewünschte Gewichtsreduktion werde meist nicht erreicht.

Ursprung

Die "Psycho-Diät" wurde von dem Ehepaar Pearson in einer Klinik in Chicago entwickelt.

Methode

Das Prinzip der Methode besteht in der Unterscheidung zwischen "summenden" und "winkenden" Lebensmitteln. "Summt" ein Lebensmittel, besteht ein starkes Verlangen danach, ohne dass es im Augenblick erreichbar sein muss. "Summen" ist eine Botschaft des Inneren. "Summen" wird als echtes Bedürfnis des Körpers interpretiert. "Winkt" ein Lebensmittel, so wird der Wunsch danach erst durch einen äußeren Reiz geweckt, ohne dass man zuvor daran gedacht hat. Vom Verzehr "winkender" Lebensmittel sollte man absehen, da in diesem Fall keine Befriedigung zu erreichen ist. Es gibt genaue Anleitungen, sich seines Hungergefühls und der Stimmungen und Beweggründe seines Essens bewusst zu werden.

Beurteilung

Wer dauerhaft ein gesundes Körpergewicht halten möchte, kann sich nicht nur am "Summen" oder "Winken" der Lebensmittel orientieren, sondern muss auch ernährungswissenschaftliche Grundlagen berücksichtigen. Dem Diätwilligen werden nicht genügend konkrete Hilfestellungen zum Erlernen einer Ernährungsumstellung gegeben. Der Einfluss der Psyche auf das Essverhalten ist unbestritten. Der Leitfaden der Psycho-Diät ist deshalb geeignet, sich über die Beweggründe des Essens klar zu werden, kann aber nur in Kombination mit der Vermittlung von Ernährungsfachwissen und einer konkreten Anleitung empfohlen werden. Viele Hinweise zur Änderung des Ernährungsverhaltens stimmen mit denen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung überein.

Psychodrama

Definition

Das Psychodrama (nach Jakob L. Moreno) ist eine erlebnisaktivierende und handlungsanregende Methode. Sie verbindet Lösungsorientierung und Kreativität in z. T. spontaner Inszenierung und Darstellung der „täglichen Dramen“ mit psychotherapeutischen und pädagogischen Zielsetzungen. In der Therapie und Beratung sowie auch in der Bildungsarbeit, der Supervision, im Managementtraining und der Organisationsentwicklung sind die in der Methode angelegten Möglichkeiten eines „reflektierten und trainierten Rollenhandelns“ besonders hilfreich. Sie ermutigen zur konkreten Umsetzung von neu Entwickeltem und Erlernem. In allen Praxisfeldern spielt die Soziometrie eine wichtige Rolle, da mit soziometrischer Hilfe Beziehungsnetzwerke und Gruppen- sowie Institutionsstrukturen in ihrer Dramatik sichtbar werden. Das Soziodrama und das Bibliodrama bieten darüber hinaus die Möglichkeit gesellschaftlich relevante Themen bzw. Archetypen auf „die Bühne“ zu bringen und im Handeln zu erproben.

Qi / Chi

Definition

Qi (sprich_ tschi) lässt sich in unseren westlichen Kulturraum nur schwer übersetzen. Es bedeutet eigentlich "Wirkung" und soll an der Entstehung und Aufrechterhaltung der Funktionen des lebendigen menschlichen Organismus wesentlich beteiligt sein. Vereinfacht ausgedrückt bezeichnet "Qi" die Lebensenergie und ist Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Aber mit Energie ist keine physikalische Kraft gemeint, sondern eine Energie, die in allem lebt, dem Materiellen und Immateriellen. Qi steckt in allem und bedingt alles. "Qi ist die Wurzel allen Lebens", so heißt es, die das Universum "bewegt" und die Menschen "in Gang hält". Das Qi lässt sich innerhalb der TCM an der Aktivität und Ausgewogenheit der inneren Organe erkennen und auch diagnostisch nachweisen.

Methode

Das Arbeiten mit "Qi" bedeutet Kraft auf die Mitte zu, bei der Gegensätze (yin und yang) und Disharmonien zwischen Körper und Universum ausgeglichen werden. Heilmethoden der TCM wie die Akupunktur oder Techniken wie Shiatsu, Tai Chi, Qi Gong und Aikido sollen das Qi stärken, wieder zum Fließen bringen oder harmonisieren. Es werden verschiedene Formen des Qi unterschieden: - das Qi der Nahrungssensenz- das Qi der Funktionen der inneren Organe und der Körperstrukturen- das pathogene Qi aus der Umwelt- sowie das Ursprungs-, Atmungs-, Sprach-, und Abwehr-Qi Auch alle inneren Organe besitzen ein eigenes Qi (z.B. Herz-Qi).

Beurteilung

Mit konventionell-wissenschaftlichen Methoden ist das Qi bislang nicht nachgewiesen oder gemessen worden. Die Vorstellung einer universellen, nicht-materiellen Lebenskraft, die auch im menschlichen Körper wirkt ist dennoch nachvollziehbar, zumindest im philosophischen und religiösen Kontext.

Definition

Atem- und Meditationstherapie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi bedeutet Wirkung/Lebensenergie und Gong steht für Übung oder Arbeit.

Ursprung

Qi Gong (sprich: tschi gung) geht auf die 3000 Jahre alte chinesische Philosophie und Medizin zurück. Die Übungen des Qi Gong wurden von dem chiesischen Arzt Huoa-Tuo (112-207) entwickelt. Aus seinen Übungsfolgen der Fünf Tiere gingen das heutige Qi Gong und auch das Tai Chi hervor.

Qi Gong

Methode

Qi Gong ist eine Meditations-, Bewegungs- und Atemtechnik, die regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen wirkt. Es gibt eine "harte" und "stille" Methode. Hart bedeutet, dass die kosmische Energie zu einer enormen Kraft führt, die den Körper stärker als Speerspitzen und die Handkante härter als Stein macht. Normalerweise wird

das "stille" Qi praktiziert. Die weichen Übungen reichen aus, um die heilenden Wirkungen des Qi zu aktivieren. Die Übungen sind langsam und ruhig, leicht zu erlernen und beanspruchen keinen großen Raum. Ein tägliches Training von 10 bis 15 Minuten pro Tag reicht aus. Mit den Übungen sollen Krankheiten vorgebeugt und Beschwerden gelindert werden können. Regelmäßige tägliche Übungen sollen zudem die Konzentrationsfähigkeit stärken und für innere Ruhe und Gelassenheit sorgen. Qi Gong wird häufig ergänzend zur Akupunktur eingesetzt

Beurteilung

Die leichten Übungen sind empfehlenswert zur Entspannung und können mit Sicherheit keinen Schaden anrichten. Regulierende Wirkungen auf das vegetative Nervensystem können als gesichert gelten, ähnlich dem Autogenen Training. Insofern kann Qi Gong ergänzend auch bei vielen Erkrankungen, Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen angewendet werden. Die darüber hinaus gehenden versprochenen Wunderwirkungen beruhen nach westlichem Verständnis auf einem Placeboeffekt. Die Ausbildung sog. "Zertifizierter Qi Gong-Meister" rekrutiert sich oftmals leider nur aus Wochenendkursen.

Radionik

Zu den erstaunlichsten Erkenntnissen der neueren Medizin gehört die (Wieder-)Entdeckung, daß der kranke, fehlinformierte Körper durch die richtige Information angeregt werden kann, sich selbst zu helfen und zu heilen. Diese Methode wird Radionik genannt und besteht aus der energetischen Analyse (Diagnose) und der anschließenden Therapie (Balancierung) des Menschen. Es ist anfangs ungewohnt, wenn ihr Heilpraktiker oder Arzt Sie bittet, ihm einen Blutstropfen, ein paar Haare oder ein Foto zu überlassen. Auch wenn Sie nicht anwesend sind, kann er ihren Zustand - auch noch Jahre später - diagnostizieren und durch die neue, richtige Information den Heilungsprozeß einleiten. Mit unserem gewöhnlichen Schulwissen über Physik, Biologie und Medizin wäre dieser Vorgang nicht zu verstehen. Erst die Quantenphysik, Chaostheorie und die Dimensionsmodelle nach B. Heim lassen uns ahnen, wie Radionik funktionieren könnte. Radioniker verstehen Krankheit als Fehlinformation des Körpers. Durch destruktive Lebensweise, falsche Ernährung und einschneidende Erlebnisse können wir uns selbst ständig falsche Informationen geben. Wir können diese nur beschränkt kompensieren, und wenn das nicht mehr funktioniert, werden wir krank. Was läge jetzt nicht näher, als dem kranken Körper zu sagen, wie er richtig zu funktionieren hat. Dabei ist es interessant zu wissen, daß uns unser Schöpfer so schuf, daß wir immer die richtige, korrigierende und heilende Information annehmen können. Krankheit entsteht zunächst auf der energetischen Ebene und kann so schon radionisch nachgewiesen werden, bevor sie körperlich zu tasten oder zu sehen ist. Alle Systeme im Menschen sind kybernetisch miteinander verbunden, die Informationen fließen durch alle Ebenen: Körper, Seele und Geist. Heilung ist daher ganzheitlich wieder die richtige Information geben. Dabei hilft das Radionik-Gerät, weil die Heilungsinformationen symbolisch in Zahlen eingegeben werden können. In den letzten Jahren wurde Radionik nicht nur in der Prophylaxe, sondern vor allem bei chronischen Erkrankungen wie Krebs, Rheuma und Herzerkrankungen eingesetzt. Radionische Therapien werden begleitend zu anderen schulmedizinischen und heilpraktischen Methoden komplementär verwendet. Radionik ist billig, leicht zu erlernen, kann von jedem selbst durchgeführt werden und hat keine Nebenwirkungen. Hausfrauen behandeln so ihre Familien und ihre Haustiere, Landwirte ihr Vieh und ihre Felder gegen Schädlinge, Gärtner ihre Blumen, Förster ihren Wald usw. Deshalb wird Radionik sich als Medizin des nächsten Jahrtausend in Zukunft immer mehr durchsetzen.

Rain Drop Behandlung

Definition

Ist eine sanfte, tiefgehende Aromabehandlung für den Rücken, die dem gesamten Körper durch die Wirkung der Ätherischen Ölen Vitalität verleiht. Durch die Anwendung energetischer Griffe am Rücken, dem Auftragen verschiedener Ätherischer Öle und eines warmen Rückenwickels wird eine tiefe Entspannung und eine Aktivierung des natürlichen Heilprozesses des Körpers ermöglicht.

Rasulbad / Rhassoul

Definition

Das Rasulbad ist eine alte ägyptische Heilerdebehandlung.

Methode

Unterschiedliche Pflegeschlämme werden auf die einzelnen Körperpartien verteilt und in einer Akklimatisierungsphase im Kräuterdunstraum - dem Rasul - einmassiert. Zugleich wird durch Kräuterdämpfe für eine kräftige Überwärmung gesorgt. Das Zeremoniell endet nach der Dusche mit einer Ruhephase.

Beurteilung

Das Rasulbad regt die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem.

Rebirthing

Definition

Rebirthing gehört zu den Methoden der Selbsterfahrung, die in den letzten Jahre eine große Beachtung und Zulauf fand. Es hat sich in den gut 20 Jahren seit seiner Entdeckung durch Leonard Orr in geradezu atemberaubenden Tempo zu einer der wirkungsvollsten, fundiertesten und umfassendsten Therapieform der heutigen Zeit entwickelt. Durch eine bestimmte Atemtechnik - die Rundatmung - und die Kraft positiver Gedanken, werden frühere, negative Erfahrungen bewußt gemacht und angenommen. So lösen sich innere Konflikte; der einzelne erlebt tiefe Entspannung, eine Steigerung seiner Leistungsfähigkeit sowie mehr Lebensfreude.

Reduktionsdiät

Definition

Bei einer Reduktionsdiät muss die Kalorienzufuhr (Kalorien) unter dem Kalorienbedarf liegen. Sehr viele Reduktionsdiäten sind sehr einseitig und langfristig zum Teil gesundheitsgefährdend.

Reflexzonenmassage / Fußreflexzonenmassage

Definition

Druckmassage bestimmter Hautzonen. Insbesondere durch Druck auf Hautzonen an den Füßen, Händen und Ohren sollen innere Organe und Körpersysteme über bestimmte Nervenreizungen (Reflexe) beeinflusst werden, um die Gesundheit zu fördern.

Ursprung

1893 entdeckte der englische Neurologe Henry Head, dass kranke Organe über Nerven- und Blutbahnen Veränderungen an bestimmten Hautgebieten erzeugen. Die nach ihm benannten Head'schen Zonen schmerzen bei erkrankten Organen mehr als andere. Nerven, die die Head'schen Zonen mit den Organen verbinden, entspringen jeweils dem gleichen Abschnitt aus dem Rückenmark. Veränderungen des Bindegewebes erkennt der Therapeut an Verdickungen oder Einzügen.

Die heute weit verbreitete Reflexzonenmassage geht allerdings auf die Arbeiten von Dr. William H. Fitzgerald (amerikanischer HNO-Chirurg) zurück, der sich für das Thema "Meridiane" interessierte und auf dieser Basis eine Zonentherapie entwickelte (ca. 1913). In den 1930er Jahren verbreitete dann die amerikanische Physiotherapeutin Eunice Ingham auf Fitzgeralds Basis die von ihr so benannte "Fußreflexzonenmassage". Die Eunice-Ingham-Methode wird heute auch als Fußreflexzonenmassage bezeichnet und gilt als eine der populärsten alternativen Heilverfahren. Wichtigste Vertreterin der Methode in Deutschland ist die Krankenschwester Hanne Marquardt.

Methode

Die Reflexzonenmassage zeichnet sich durch tiefe, ziehende Griffarten aus, die sehr schmerzhaft sein können. Mit den Hautreizen bewirkt der Therapeut – so die Vorstellung - eine Stimulation der Nerven, die die Organe versorgen, wodurch es zu einer Stimulation der Organfunktion kommen soll. Treten bei der Massage an den Reflexpunkten nämlich Druckschmerzen auf, so soll dies auf eine Störung des damit in Verbindung stehenden Organs hinweisen. Die gezielte Druckmassage an eben dieser schmerzhaften Stelle soll zur Behebung der Organ- oder Funktionsstörung beitragen. Auch psychosomatische Probleme sollen durch diese spezielle Massage behandelt werden können.

Beurteilung

Zur Behandlung von Funktionsstörungen sind Reflexzonenmassagen auf Basis der Head'schen Zonen nach erfolgter Diagnostik und entsprechender ärztlicher und physiotherapeutischer Auswahl der Methode zu empfehlen. Im Gegensatz zu den Head'schen Zonen sind die Fußreflexzonen, die der Fußreflexzonenmassage zugrunde liegen, konventionell-wissenschaftlich nicht belegt. Überhaupt gibt es bislang keinen wissenschaftlich gesicherten Beleg für die Theorie der Zonen von Fitzgerald und die daraus abgeleiteten Thesen, Diagnose- und Behandlungsmethoden von Ingham und Marquardt. Allerdings wird der Methode selbst von kritischer Seite ein möglicher Entspannungseffekt zugebilligt. Ebenso kritisch sind übrigens alle mit dieser Theorie verbundenen Hilfsmittel (z.B. Kugeln, Massageroller, Schuheinlagen) zu beurteilen, die zum Teil für viel Geld im (Versand-)Handel angeboten werden.

Regeneration

Definition

Training ist als solches durch den Wechsel von Belastung, daraus resultierender Ermüdung und anschließender Erholung gekennzeichnet. Dabei wird die Erholung nach einem physiologischen Reiz, wie ihn ein sportliches Training für den Körper

darstellt, als Erholung bezeichnet. Im Gegensatz dazu spricht man bei der Regeneration von pathologischen Reizen (= Verletzung) von Rehabilitation. Gezielte Regenerationsmaßnahmen können dabei die psychische und physische Erholung nach einer Belastung unterstützen. Dabei können diese Maßnahmen zunächst einmal grob in solche, die zum Training gehören (Auslaufen, Dehnen, Regenerationseinheiten; zugleich aktiv!) sowie physikalische (Sauna, Massage, Schlaf; zugleich passiv!) und die Ernährung betreffende Maßnahmen unterteilt werden. Im Leistungssport spielt die Regeneration in der Zwischenzeit eine fast ebenso wichtige Rolle, wie das Training selbst. Denn nur eine geordnete Regeneration ermöglicht eine baldige erneute Belastung. Aber auch für den Fitness- und Freizeitsportler ist es wichtig, sich zwischen den Trainingseinheiten zu erholen. Denn wie er die Belastung durch sein sportliches Training verkraftet, das hängt unter anderem auch davon ab, ob sein Arbeitsalltag oder das Privatleben durch Stress geprägt sind.

Bevor die einzelnen regenerativen Maßnahmen genauer unter die Lupe genommen werden, lohnt es sich zunächst einmal, klar zu machen, was Regeneration überhaupt bedeutet. Mit Regeneration wird die Wiederherstellung von Strukturen, Geweben und/oder Organen des Körpers nach einem physiologischen Reiz bezeichnet. Dabei ist klar, dass es - weder für einen ambitionierten Freizeitsportler, und schon gar nicht im Hochleistungssport - unmöglich ist, ein kontinuierliches Training durchzuführen, wollte man die nächste Trainingseinheit erst wieder durchführen, wenn sämtliche Strukturen völlig erholt sind. Dennoch ist darauf zu achten, dass man gewisse Regenerationszeiten und -maßnahmen einhält - sonst droht das Überlastungssyndrom. Auch ist wichtig darauf zu achten, dass es bei Regenerationsprozessen nicht nur auf physische, sondern auch auf psychische Erholung ankommt.

Welche Regenerationsmaßnahmen gibt es?Eingangs wurden schon einige Regenerationsmaßnahmen genannt, hier nun eine detaillierterer Überblick, der aber immer noch keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt:

- Cool-Down-Programme mit Lockerungs- und Dehnungsübungen: Am Ende jeden Trainings sollte die Regeneration aktiv durch Abwärmen (Cool-Down) eingeleitet werden. Die erhöhten Körperfunktionen werden durch Auslaufen, Ausfahren oder Ausschwimmen beruhigt und erste Stoffwechselendprodukte abgebaut. Es empfiehlt sich, ein festes Dehnprogramm zu erarbeiten. Gedeht sollte im schmerzfreien Bereich werden und auch nicht zu lange.
- Regenerations- und Kompensationstraining (REKOM): Vor allem im Leistungssport gilt es, zwischen mehreren harten Trainingseinheiten so genannte Regenerationseinheiten zu absolvieren, in denen der Körper einfach mit niedrigen Intensitäten über relativ kurze Zeit belastet wird. Dadurch werden die Wiederherstellungsprozesse und die Leistungsbereitschaft begünstigt. Nicht jede Einheit sollte am persönlichen Limit trainiert werden - das gilt auch für Freizeitsportler, die regelmäßig und vier-, fünfmal die Woche trainieren.
- Massage: Für Leistungssportler ist der Gang zum Masseur mittlerweile eine Selbstverständlichkeit. Doch jeder Sportler der regelmäßig trainiert und an Wettkämpfen teilnimmt (z.B. Marathonvorbereitung!) sollte eine Massage nutzen. Denn die Massage hilft nicht nur, den Regenerationsprozess zu unterstützen, sondern wirkt auch prophylaktisch bei muskulären Dysbalancen sowie Muskelverspannungen.
- Wärmeanwendungen wie Entmüdungsbäder, Sauna, Entspannungsduschen: Wichtig ist, dass solche Anwendungen nicht unmittelbar vor einem Wettkampf durchgeführt werden sollten. Nach dem Wettkampf unterstützen sie aber die Regeneration. Selbst sehr heiße Bäder, die den Kreislauf zusätzlich belasten, sind entspannend für Geist und Körper. Die durchdringende Wärme steigert die Durchblutung und hilft bei der Verarbeitung von Stoffwechselendprodukten. Entspannungsduschen belasten den Kreislauf weniger als Bäder, wirken aber ebenfalls entspannend. Auch Sauna ist wie die Massage kaum mehr aus dem Sportleralltag wegzudenken. Hierbei spielt vor allem das persönliche Wohlbefinden des Sportlers eine Rolle. Wichtig ist dabei nur, den in der Sauna durch das Schwitzen entstandenen Flüssigkeitsverlust umgehend auszugleichen.
- Ausgleich des Flüssigkeits- und Energiedefizits: Nach jedem Training empfiehlt es sich, möglichst direkt etwas zu essen und zu trinken - auch ohne Hunger- und Durstgefühl. Erste Priorität gilt dem Ausgleich des Wasserverlustes durch Schwitzen. Danach gilt es, besonders die Kohlenhydratspeicher möglichst schnell wieder aufzufüllen.
- Kälte- und Eisanwendungen: Vor allem bei hohen Temperaturen helfen Teilbäder in kaltem Wasser dem Körper Wärme abzugeben. Der Kältereiz - auch von Eisanwendungen- wirkt zudem abschwellend auf belastete Gelenke und beschleunigt die Regeneration stark belasteter Muskelgruppen. Wichtig ist jedoch: Nur "Blitz-Eisanwendungen" sind günstig. Sie wirken erfrischend und belebend. Länger als sieben Minuten sollte eine Eisbehandlung auf keinen Fall dauern.
- Entspannungstechniken, ausreichender Schlaf: Zu den Entspannungstechniken gehört alles, was man persönlich gerne mit Muße tut und was die Entspannung unterstützt - das kann ein Besuch im Kino, Musik hören, ein Spaziergang mit dem Hund oder etwas ganz anderes sein. Schließlich ist im Berufsalltag und im Sport auf Dauer keine Leistung zu erbringen, wenn man nicht genug schläft. So werden zum Beispiel gerade die Wachstumshormone, die für Zellwachstum (Hypertrophie beim Krafttraining) und Regeneration wichtig sind, vorwiegend im Schlaf ausgeschüttet. Es gibt zwar keine Faustregel, wie viel Schlaf der Mensch benötigt, für Sportler sind mindestens sieben Stunden zu empfehlen. Und wer es sich leisten kann, der sollte auch ein regenerationsförderndes 30-minütiges Mittagsschläfchen, insbesondere nach anstrengenden Trainingseinheiten, einlegen.

Ziele der Regenerationsmaßnahmen

Vor allem aktive Maßnahmen wie Lockerungs- und Dehnübungen beschleunigen den Abbau benutzter Stoffwechselprodukte, wie etwa von Laktat (Milchsäure). Damit wird die katabole Belastung des Körpers (Folge der abbauenden Prozesse z. B. der Energiebereitstellung) verringert und die biochemische Homöostase (Gleichgewicht) schneller wieder hergestellt. Vor allem die allgemeine und lokale Durchblutung soll gefördert werden, denn so kann beispielsweise Laktat schneller aus dem Muskel

abtransportiert werden. Maßnahmen wie Sauna oder Massage steigern die Durchblutung um das Fünffache, aktive wie Auslaufen sogar um das Vierzehnfache. Durch gut aufeinander abgestimmte Regenerationsmaßnahmen lassen sich kleine muskuläre Verletzungen und Dysbalancen oder Muskelkater reduzieren bzw. beseitigen, das gilt auch für Verspannungen (muskulär) sowie mentale/psychische Spannungszustände und Schmerzen. Die belasteten Strukturen wie Kapseln, Bänder, Knorpel, Knochen, Muskeln, Sehnen, Haut, das Binde- und Stützgewebe sowie peripheres und zentrales Nervensystem werden entlastet. Auf dosierte Regenerationsanwendungen reagiert zudem das Immunsystem mit einer Steigerung der Thrombozyten-, Monozyten und Leukozytenzahl - der Immunstatus wird durch Regeneration also unterstützt. Nicht zuletzt durch die Wiederherstellung der Beweglichkeit und der Kontraktionsbereitschaft und Koordination wird durch aktive und passive Regeneration das nächste Training vorbereitet.

Reiki

Definition

Der Begriff Reiki (sprich: ree-kii) kommt aus dem Japanischen. Rei heißt universell und Ki entspricht dem chinesischen Qi und bedeutet Energie. Vereinfacht übersetzt heißt Reiki "Heilen mit universeller (göttlicher) Energie".

Ursprung

Reiki gilt als sehr alte Heilmethode, die vor über 2500 Jahren schon in den alten Sanskrit-Sutras (alte buddhistische Lehren) erwähnt worden sein soll und im 19. Jahrhundert von Dr. Mikao Usui, einem christlichen Mönch aus Japan, auf der Suche nach den heilenden Kräften Buddhas und Jesus, per Eingebung wiederentdeckt wurde. Seither wird auch vom Usui-System des Reiki gesprochen. Usis Nachfolger Hayashi gründete in Tokio eine Reiki-Klinik, die sich regen Zulaufs erfreute. Reiki wanderte dann durch eine begeisterte hawaiianische Patientin zunächst in die USA, wo es 1980 zu einer Spaltung der ursprünglichen Schule in zwei Richtungen kam (Reiki-Alliance und Reiki Association). In Deutschland haben sich seit den 1990er Jahren eine Reihe weiterer Ableger gebildet (z.B. "Rainbow-Reiki", "Pantha Rei", "DAN-Energie").

Methode

Der Reiki-Gebende gibt laut Lehre keine Energie ab, sondern stellt die Energie nur zur Verfügung, steht also hinterher nicht "leer" da. Ab dem zweiten Reiki-Grad finden Übertragungen auch ohne die Anwesenheit des Empfängers statt. Das Handauflegen des Reiki-Meisters wird in der Regel an zwölf bis zwanzig Stellen des Körpers für je einige Minuten durchgeführt. Die Energieübertragung durch "Handauflegen" soll allerdings für Heilungsprozesse (auch schwerer Krankheiten) nicht ausreichen. Auch die "Heilung" der Denkweise müsse in den Prozess der Energieübertragung einfließen. Verkrustete Denkstrukturen sollten aufgelöst und neue Sichtweisen entwickelt werden. Nur so könnten Krankheiten schon im Keim erstickt, Selbstheilungskräfte aktiviert und Körper, Geist und Seele harmonisiert werden.

Reiki kann, so heißt es, weder gelehrt noch gelernt, sondern nur weitergegeben werden. In einem ersten Wochenend-Seminar (Reiki-Grad 1) wird der Körper des Schülers mittels Einweihungsritualen für die kosmische Energie geöffnet. In einem zweiten Wochenend-Seminar (Reiki-Grad 2) werden die Energiekanäle weiter geöffnet, um auch schwere Erkrankungen, wie z.B. AIDS, behandeln zu können. Außerdem sind nach dem zweiten Seminar auch Fernbehandlungen durchführbar. Ein drittes Seminar, oftmals ebenfalls von zwei bis drei Tagen Dauer, dient der Meister-Einweihung. Die Gesamtkosten liegen je nach Anbieter zwischen rund 2.500 und 10.000 DM. Es werden auch Schnellverfahren angeboten, die insgesamt nur drei Tage benötigen (z.B. Paracelsus Heilpraktikerschulen).

Beurteilung

Inwieweit Energieübertragung mittels "Handauflegen" die Selbstheilungskräfte aktiviert, lässt sich konventionell-wissenschaftlich weder nachweisen noch beurteilen. Heilbehandlungen von Asthma bis Aids durch "Handauflegen" müssen aus wissenschaftlicher Sicht nach bisheriger Datenlage heftig angezweifelt werden. Es liegen trotz langer Tradition der Methode bislang keinerlei Belege oder seriöse Dokumentationen der Heilerfolge vor. Als reine Entspannungsmethode, sicherlich auch mit Placebo-Effekt, ist gegen Reiki nichts einzuwenden. Eine Reiki-Behandlung kann zwischen 40 und 60 Euro kosten (auch Fernbehandlungen!). Die "Einweihungen" zum Reiki-Meister sind teuer, eine Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde wird mit diesen Kosten nicht erworben. Die Anbieter machen jährlich ein dreistelliges Millionengeschäft mit Reiki-Einweihungen allein in Deutschland.

Reinkarnationstherapie

Definition

In der Reinkarnationstherapie wird versucht, affektive Erlebnisse eines früheren Lebens, welche beständig auf das jetzige Leben Einfluß haben, in das Bewusstsein zu integrieren. Längst verblichene Erinnerungen können wachgerufen werden, denn der Geist in seiner jetzigen Form ist stets bemüht die Problematik eines früheren Lebens zu verarbeiten, was zu krankhaften Symptomatiken führen kann. Durch die Behandlung führt ein Hypnosediolog, welcher anhand gezielter Fragen die Ursache diverser Störungen aufzeigen kann. Im Anschluß an die Sitzungen werden die Bewusstseinsinhalte in das heutige Leben integriert und entstandene Fragen werden mit Hilfe des Therapeuten beantwortet.

Rejuvenation

Definition

Erhaltung oder Wiedererlangung jugendlicher Strukturen durch körperlich-mentale Konditionierung.

Rhythmische Massage

Die Rhythmische Massage ist eine Erweiterung der klassischen Massage, entwickelt von den Ärztinnen Dr. med. Ita Wegman und Dr. med. Margarethe Hauschka. Die Rhythmische Massage wurde innerhalb der anthroposophischen Medizin zu einer eigenständigen Therapieform ausgearbeitet. Die Bezeichnung "Rhythmische Massage" ist einerseits ein Hinweis auf die bewusst rhythmische Arbeit der Hände der Masseurin, des Masseurs. Andererseits weist der Begriff hin auf die gezielte Anregung des rhythmischen Systems der Patientin, des Patienten (Atmung, Zirkulation etc.) welches als Ausgangsbasis der Heilungsprozesse angesehen wird.

Durch die Massage wird der eigene Leib bewusster erlebt, was die Lebenskräfte stärken und das Lebensgefühl verbessern kann.

Im Allgemeinen werden die Heilungskräfte angeregt, Einseitigkeiten im Organismus ausgeglichen und seine Funktionen wieder in eine harmonische Beziehung zueinander gebracht. Die Ärztin, der Arzt verordnet die Rhythmische Massage in der Regel bei Erkrankungen der Muskulatur, des Bindegewebes, der Gelenke, der Wirbelsäule, der Gefäße oder des Nervensystems, zur Nachbehandlung von Operationen, in der Rekonvaleszenz, bei Schwächezuständen, in der Behandlung von Krebsleiden sowie bei Erkrankungen der Atmungs- und Zirkulationssysteme und der inneren Organe. Anthroposophische Gesichtspunkte zum Krankheitsprozess führen zu speziellen Verordnungen.

In der Arbeit mit seelenpflegebedürftigen und körperbehinderten Kindern und Erwachsenen wie auch in der Psychiatrie hat die Rhythmische Massage ihren festen Platz.

Rolfing / Strukturelle Integration, Neurophysiologische Integration, Soma, Hellerwork oder Living Anatomy

Definition

Körpermanipulation/-arbeit mittels Massage- und Bewegungstechniken im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen.

Ursprung

Von der amerikanischen Biochemikerin Ida P. Rolf (1896-1979) in den 1950er Jahren entwickelte Körpertherapie, die ihrem Namen entsprechend als "Rolfing" benannt ist.

Methode

Durch äußere oder innere Einflüsse sei laut Rolfing-Theorie bei vielen Menschen die richtige Position der Körperabschnitte zueinander gestört oder beeinträchtigt. Hieraus resultierten muskuläre Daueranspannungen, die wiederum zu Verhärtungen und Verklebungen der Muskelhäute (Myofaszien) führten, was die schlechte Haltung zunehmend verstärkte. Rolfing beabsichtigt daher die Lockerung und Auflösung von myofaszialen Verhärtungen und "Verklebungen" des Bindegewebes und der Muskulatur. Rolfing soll Verschleißerscheinungen vorbeugen und Schmerzen des Bewegungsapparates lindern oder beheben. Andererseits betrachtet sich Rolfing aber auch als ganzheitliche Methode, die Körper und Psyche integriert. Nicht nur orthopädische Fehlentwicklungen seien Ursache einer schlechten Körperhaltung, sondern auch eine gedrückte seelische Stimmung. Indem man zu einer unbeschwerten geraden Körperhaltung zurückfindet, verbessere sich daher auch seelisches Leiden. Der Klient käme äußerlich wie innerlich wieder ins rechte Lot. In der Regel bearbeitet der Rolfer (Therapeut) den Klienten in zehn exakt strukturierten Sitzungen, wobei wenig oder gar nicht gesprochen wird.

Beurteilung

In der wissenschaftlichen Literatur wird Rolfing kritisch diskutiert. Die Vorstellung verklebter Muskelhäute entbehrt bislang einer wissenschaftlichen Grundlagen, entsprechend sind behauptete Heilerfolge mittels myofaszialer Umstrukturierung zu beurteilen. Um Schäden an Körper und Seele zu vermeiden, sollte sichergestellt sein, dass der Behandelnde ("Rolfer") eine Ausbildung als Physiotherapeut und eine Zusatzausbildung in Rolfing sowie kompetente psychotherapeutische Ausbildung und Erfahrung nachweisen kann.

Römisches Bad / Römisch-Irisches Bad

Definition

Abfolge von unterschiedlich warmen und feuchten Baderäumen.

Ursprung

Badekultur, die auf das alte römische Reich zurückzuführen ist. Vor rund 2.000 Jahren sollen allein in Rom ca. 170 öffentliche Bäderanlagen existiert haben, die neben der Hygiene und Körpererleichterung vor allem sozialen Zwecken dienten.

Methode

Der Besucher eines römischen Bades wechselt traditionell zwischen Tepidarium, Caldarium, Laconium und Frigidarium. Das Tepidarium (Warmbad, von lat. Tepidus = mild) ist ein lauwarmer, kreislaufschonender Raum und wird – zwischen Kalt- und Heißbad – als Regenerationsbad (Raumtemperatur zwischen 37 und 39° Celsius) eingestuft. Der Aufenthalt wird in der Regel als entspannend empfunden und unterliegt keiner zwingenden zeitlichen Begrenzung. Das Caldarium (Heißbad, von lat. Calidus = heiß) wird manchmal auch als Dampfgrotte oder Aroma-Dampfbad bezeichnet. Das Caldarium zeichnet sich durch hohe Luftfeuchtigkeit (bis zu 100%) und einer Strahlungswärme zwischen 42 und 50° Celsius aus, wobei man gut ins Schwitzen kommt. Wie im Tepidarium wird die Wärme gleichmäßig von keramik- oder terrakottagefliesen Wänden, Bänken und Decke abgestrahlt. Die ideale Aufenthaltsdauer beträgt zwischen 30 und 40 Minuten. Das Laconium (vermutlich benannt nach dem Volksstamm der Lakonier) gilt als Intensivraum. Bei einer gleichbleibenden Temperatur von ca. 55 bis 65° Celsius kommt der Körper spätestens nach 15 Minuten kräftig ins Schwitzen. Der Aufenthalt kann bis zu einer Stunde dauern.

Das Frigidarium (Kaltbad, von lat. Frigidus = abkühlend) ist ein Kälteraum. Der Aufenthalt hier dient der Re-Vitalisierung nach längerem Verweilen in einem Raum mit Strahlungswärme. Unter medizinischen Gesichtspunkten ist gerade der Wechsel von den warmen bis heißen Räumen in das kalte Klima gesundheitlich von Bedeutung. Hierzu kann auch eine kalte Dusche oder das Eintauchen in kaltes Wasser (Tauchbecken, Pool) erfolgen.

Beurteilung

Bei niedrigen Temperaturen lässt sich ohne Anspannung und in der Regel verträglicher als in der klassischen Sauna saunieren. Die ansteigenden Temperaturen ermöglichen eine langsame Anpassung des Körpers und schonen somit Herz und Kreislauf. Die feuchte Wärme des Dampfes verbessert die Durchblutung der Atemwege. Der Dampf dringt tief in Bronchien und Lunge ein und führt (insbesondere durch Zusatz ätherischer Öle) zu einer Sekretlösung in den Atemwegen.

Rosenblütenbad

Definition

Das Rosenblütenbad wirkt antidepressiv und reinigend. Der feine Rosenblütenduft sowie beruhigende Inhaltsstoffe verwöhnen Körper, Geist und Seele

Rückenmassage nach Breuss

Definition

Die Rückenmassage nach Breuss ist eine Dehn- und Streckmassage der Wirbelsäule.

Hierzu wird Johanniskrautöl verwendet, welches die Aufgabe hat, beim Strecken, Einrichten, Schieben und Ziehen der Wirbelsäule tief in die Bandscheiben einzuziehen, um sie zu füttern.

Hierbei handelt es sich um eine feinfühlig, stark energetische Rückenmassage, die imstande ist, seelische, energetische und körperliche Blockaden zu lösen.

Nicht zu empfehlen bei: Schwangerschaft, Fieber, akuten Entzündungen, Thrombose, Krebserkrankungen, Epilepsie und akutem Bandscheibenvorfall

Rückenschule

Definition

Der Gast lernt Bau und Funktion der Wirbelsäule kennen und ist dadurch in der Lage, Wirkung von Belastungen auf den Rücken besser zu verstehen. Außerdem werden spezielle Bewegungsverhalten zur Entlastung des Rückens und Entspannungstechniken gelehrt.

Rügener Heilkreide

Definition

Bei der Heilkreide handelt es sich um gemahlene Gesteinsmehl vom Rügener Kreidelfelsen – (wird kurz vor der Anwendung mit Wasser aufbereitet). Schon die Römer erkannten die heilsame Wirkung von Marmorstaub und setzten diesen ihren Bädern zu. Eine ähnliche chemische und mineralogische Zusammensetzung finden wir auch in der Rügener Heilkreide. Besonders zu erwähnen sind die reinweiße Farbe und die besonders feine Körnung. Neben den allgemeinen Anwendungsgebieten wird sie

auch für kosmetische Zwecke und zur Entgiftung verwendet. Die Wirksamkeit beruht auf der mineralogischen Zusammensetzung der Kreide mit ihren Eisenoxiden, Chloriden und Silikaten. Heilkreide ruft keine allergischen Reaktionen hervor.

Indikation

- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Muskelverspannungen
- Zur reinen Entspannung und speziell als Vorbereitung für anschließende Behandlungen (sportive Wirkung)

Erzielbare Effekte

- Stark entgiftend
- Entschlackend
- Sanftes Hautpeeling

Salty Wellness

Definition

bei über 20%, die Mineralzusammensetzung weist hier eine weltweit einmalige Zusammensetzung auf. Heilbehandlungen werden sehr intensiv und in der Regel erfolgreich durchgeführt.

Salzölbad

Definition

Ähnlich dem Solebad. Der Besuch im Salzölbad entschlackt den Körper und der hohe Gehalt an Mineralstoffen sorgt für eine optimale Hautpflege

Salzschlickbad

Definition

Das Salzschlickbad ist vor allem für Rheuma-Patienten geeignet. Der hohe Salzgehalt sorgt für eine hervorragende Wärmeleitung.

Sanarium

Definition

Ein Sanarium ist eine sanfte Sauna mit einer Temperatur von ca. 60° Celsius und einer relativen Luftfeuchtigkeit von ca. 50%.

Ursprung

Abgeleitet von der klassischen finnischen Sauna.

Methode

Das Sanarium unterscheidet sich von der klassischen Sauna durch eine geringer dosierte Temperatur und Luftfeuchtigkeit. In Kombination wird häufig die Farblichttherapie eingesetzt, um das körperliche und seelische Wohlbefinden zusätzlich zu steigern. Wem die Finnische Sauna zu heiß und das Dampfbad zu feucht ist, der fühlt sich am ehesten im Sanarium wohl. Durch die niedrigen Temperaturen kann die Aufenthaltsdauer auf 30 Minuten ausgedehnt werden. Diese Anwendung wird auch gern mit Aufgüssen kombiniert. Abkühlungs- und Ruhepausen sind trotzdem erforderlich.

Beurteilung

Die niedrigen Temperaturen und die geringe Luftfeuchtigkeit ermöglichen eine langsame Anpassung des Körpers und schonen somit Herz und Kreislauf.

Sanfte Manuelle Therapie nach Dorn

Vor gut 20 Jahren entwickelte der Allgäuer Therapeut Dieter Dorn die in seiner Heimat traditionelle Weise des Wirbelrichtens zur sogenannten Dorn-Methode. Dorn geht davon aus, dass Gelenkschmerzen meist auftreten, weil der Gelenkkopf aus seiner Gelenkpfanne herausgerutscht ist. Er ist außerdem davon überzeugt, dass verschobene Wirbel den natürlichen Fluß der

Lebensenergie blockieren, wodurch nicht nur körperliche, sondern auch psychische Beschwerden auftreten. Mit der Dorn-Methode sollen auf sanfte und schmerzfreie Art und Weise verschobene Wirbel und Gelenke wieder an ihren Platz zurückgeschoben werden. Die gesamte Therapie geschieht dabei ohne jegliche Verwendung von Schmerzmitteln. Die Dorn-Methode ist immer dann angebracht, wenn Wirbel oder Gelenke nicht an ihrer geeigneten Position stehen. Die Dorn-Methode wird bei Beschwerden der Wirbelsäule, Bandscheibenvorfällen, Kopfschmerzen, Hüftschmerzen, Knieschmerzen, Schulterschmerzen, Kreuzschmerzen und Nackenschmerzen angewendet.

Sauerstoffdusche

Definition

Kurzzeitiges Einatmen von reinem Sauerstoff. Wirkt sehr anregend für sämtliche Organfunktionen, hat jedoch keinen Langzeit-Effekt.

Saugpumpenmassage

Definition

Die Saugpumpenmassage wird vor allem zum Abbau von Fett, als Lymphdrainage, zur Straffung der Haut und zur Entspannung angewendet. Die Saugpumpenmassage ist eine Kombination aus Massage und Schröpfen.

Sauna (finnische)

Definition

Eine "Sauna" ist ein "Raum aus Holz" zum Schwitzen. Ethymologisch ist das Wort Sauna schwer zurückzuverfolgen.

Ursprung

Ursprünglich schreibt man den Finnen die Erfindung der Sauna zu, doch unter den Historikern gibt es keine Übereinstimmung darüber, ob Finnland wirklich das Ursprungsland ist. In einer Chronik aus dem Jahr 1113 wird berichtet, dass sich Saunabadende in der Nähe des russischen Nowgorod nackt mit Birkenzweigen geschlagen und sich zu allem Unwesen auch noch kaltes Wasser über den Kopf gegossen hätten (siehe Banja). Fest steht, dass das Saunabaden seit Jahrzehnten untrennbar zur finnischen Lebenskultur gehört.

Methode

Der Wechsel von großer Wärme mit abschließender Abkühlung ist das Grundprinzip der Sauna. Der Saunagang besteht aus vier Abläufen:

Duschen (Reinigen)

Hitzephase

Empfehlenswert ist ein Zeitraum von 8 (bis max. 15) Minuten auf der mittleren Bank - zuerst liegen (etwa 65 °C), dann aufsetzen (Kopf dadurch bei 85 °C). Erfahrene Saunagänger nutzen gleich die obere Bank (80 – 95 °C). Durch aromatische Aufgüsse wird kurzfristig die Luftfeuchte und das damit verbundene Wärmeempfinden stark erhöht. Die hohen Temperaturen fördern nachweislich die Bildung von Abwehrstoffen.

Abkühlphase

Die Abkühlung sollte an der frischen Luft erfolgen. Die Außenluft kühlt die Haut und vor allem die Atemwege, wodurch die Sauerstoffversorgung verbessert wird. Erst danach folgt die Abkühlung durch Wasser (immer von den Füßen zum Herzen hin). Nach dem Duschen wird das Tauchbecken als intensive Erfrischung empfohlen. Durch die Kaltwasserbehandlung wird der Schweiß entfernt und dem Körper die Wärme entzogen. Durch den starken Reiz auf die Blutgefäße wird der Blutfluss und die Durchblutung gefördert. Es kann sich ein warmes Fußbad anschließen, um die Durchblutung der Füße und Beine zu verstärken.

Ruhephase

In der abschließenden Ruhephase wird der eigentliche Erholungseffekt der Sauna wirksam. Die Ruhezeit sollte zeitlich dem Aufenthalt in der Hitze entsprechen. Den Wechsel von Aufheizen und Abkühlen (= ein Saunagang) kann man ein zweites, ggf. auch drittes Mal wiederholen.

Durch das starke Schwitzen gehen Wasser und Mineralstoffe verloren (20 bis 40 g/min, wovon 10 g/min verdunsten und die Haut kühlen). Diese Verluste müssen durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr wieder zugeführt werden. Körpergewichtsabnahmen von ein bis zwei Kilo sind auf Wasser-, nicht Fett-Verluste (!) zurückzuführen. Zum Ausgleich des Wasserverlustes sind z.B. Apfelsaftschorle oder ein mineralstoffreiches Wasser geeignet. Der Konsum von Kaffee oder Alkohol ist wegen der harntreibenden und aufputschenden Wirkung nicht empfehlenswert. Durch die Hitze verflüssigt sich das in der Haut befindliche Fett, emulgiert im Schweiß und wird durch die Wasseranwendungen abgespült. So ist nach einem Saunabesuch eine Hautrückfettung mit einer pflegenden Creme dringend notwendig.

Beurteilung

Medizinische Vorteile des Saunabadens:

Verbesserung des Lymphstroms - geringere Ödembildung

Erhöhte Ausscheidung ausscheidungspflichtiger Stoffe über Haut und Nieren - "Entschlackung"

Anstieg des Harnstoffspiegels im Schweiß auf das Zehnfache - Diätverbesserung des Dialysepatienten

Erweiterung der peripheren Blutgefäße - verbesserte Blutversorgung der Haut

Anstieg der Herzfrequenz um 50 % - Blutdrucksenkung beim Hypertoniker

Umstimmung" des vegetativen Nervensystems - Entspannung und Verbesserung der Schlafqualität (im Schlaflabor mit EEG-Untersuchungen nachgewiesen).

Sauna (finnische)

Saunabaden gehört durch den Einsatz von Hydro-und Thermoerapie zu den anerkannten und bewährten Naturheilverfahren. Als physikalische Therapie bietet es für viele Indikationen eine wertvolle gesundheitliche Unterstützung. Achtung: Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist vor dem ersten Saunabesuch unbedingt ein Arzt zu konsultieren. Insbesondere ältere und untrainierte Menschen sollten vorsichtig sein. Nach einem Schwitz- oder Kältebad kann bei ihnen die Wärmeregulation des Körpers versagen, das Herz bis zu 110 Mal pro Minute schlagen sowie 1,8 Mal mehr Blut durch den Körper pumpen als sonst. Auch beim Eintauchen in kaltes Wasser ist Vorsicht angesagt. Der Blutdruck steigt gefährlich an, während die Körpertemperatur rapide sinkt. Der gesamte Organismus kann in untrainiertem Zustand die extremen Temperaturen nicht mehr ausgleichen. Russische Wissenschaftler stellten bei ihren Untersuchungen an 38- bis 50-jährigen nicht-sportlichen Saunagängern gefährliche Gesundheitszustände fest, bei denen Kreislauf- und Herzstörungen drohen.

Scen Tao

Definition

Der Begriff Scen Tao setzt sich aus den Wörtern Scent (englisch für Duft) und Tao (chinesisch für Weg) zusammen. Beim Scen Tao handelt es sich um eine fernöstliche Methode mit wohlriechenden Wellnessdüften. Der Patient wird mit warmen Steinen und spezieller Shiatsu Technik massiert.

Schamanismus

Definition

Der Schamanismus gilt als Ursprung von Religion und Medizin. Schamanen sind zentrale religiöse Funktionsträger ihrer Kulturen. Sie vermitteln in magischer Naturverbundenheit über veränderte Bewußtseinszustände wie Traum, Trance und Ekstase zwischen den Kräften der sichtbaren und unsichtbaren Welt und regulieren so die Beziehungen zwischen Menschen, Tieren, Pflanzen, Steinen der Erde und der Geisterwelt.

Schlaflabor

Definition

Spezieller Schlafräum zur Aufzeichnung und Beobachtung des Schlafverhaltens sowie der Körperfunktionen wie Herzrhythmus oder Atmung während des Schlafes

Schlammkur

Definition

Äußerliche Anwendung von Heilschlämmen durch Auftragen auf die Haut.

Methode

Die Schlammkur (siehe auch Fango) erfolgt in vier aufeinander folgenden Stufen: Man beginnt mit einer Schlammpackung, dann einem Bad im Thermalwasser. Darauf folgt die so genannte Reaktionsphase, in der der Schweiß fließen kann. Eine anschließende Massage dient zur Entspannung des Nerven- und Muskelsystems. Die hauptsächlichen Anwendungsbereiche der Schlammtherapie sind:

Osteoporose

Rheumatismus

Nervenentzündungen,

Arthrose

Verletzungen und Unfallfolgeerscheinungen

Rehabilitation nach orthopädischen Operationen

Gicht

Beurteilung

Allen Packungsanwendungen (Schlamm, Moor, Fango) gemeinsam ist eine auch noch in Körpergewebetiefen von 3 cm erzielbare Temperaturerhöhung um ca. 1° Celsius. Damit sind folgende Verbesserungen verbunden:

Durchblutungssteigerung
Stoffwechselbeschleunigung
Entspannung
Schmerzlinderung

Schlingentisch

Definition

Unter einem Schlingentisch versteht man eine Gerätekonstruktion, in der man durch Aufhängung des ganzen Körpers oder eines Körperteiles die Aufhebung der Schwerkraft erfahren kann. Damit werden viele Bewegungen erleichtert oder sind durch die Aufhebung der Schwerkraft erst möglich. Schwache Muskulatur kann so unterstützt werden, dass endgradige Bewegungen durchgeführt werden können. Verkürzte Muskulatur kann durch spezielle Lagerungen in Dehnstellungen gebracht werden. Bei akuten Schmerzzuständen kann man auch eine Lagerung in möglichst schmerzfreier Position vornehmen.

Indikation

- Bandscheibenschäden, Diskopathien Ischialgie
- Morbus Bechterew, Morbus Scheuermann
- Arthrosen, Endoprothesen
- Kontrakturen (kapsuläre, myogene)
- Muskeldystrophie
- Plexuslähmungen, Polyneuropathien, Paresen
- Lumbalgien, Cervicobrachialgien

Erzielbare Effekte

Durch die Ausschaltung der Schwerkraft ist auch für schwache Muskeln ein effektives Krafttraining möglich. Auch akute Schmerzzustände können durch gezielte Lagerungen wesentlich verbessert werden.

Schönheitsbäder

Kein Eintrag

Schönheitswickel

Definition

Mit verschiedenen Wickeln (Zimt-, Cellulite-, Algen- sowie Straffungswickel) werden Problemzonen bekämpft und Umfang reduziert. Durch Entschlackung und Entgiftung erreicht man zusätzlich eine Gewebestraffung und die Haut wird dadurch schöner, glatter und weicher. Mit der Wickelmethode nimmt man dort ab, wo man es braucht, zum Beispiel an Oberschenkel, am Bauch und am Gesäß! Welcher Wickel angewandt wird, wird vor Ort mit dem jeweiligen Therapeuten besprochen und gemeinsam entschieden

Schottisches Bad

Definition

mit bretonischem Meersalz, kräftigt und entschlackt den Schutzmantel der Haut

Schröpfmassage

Definition

Auch als Saugmassage bezeichnetes Behandlungsverfahren aus dem Formenkreis des unblutigen Schröpfens.

Ursprung

Die Behandlung mit Schröpfköpfen wurde bereits vor 3000 Jahren in Mesopotamien beschrieben. Im Mittelalter war das „blutige Schröpfen“ in Europa schon ein bisschen aus der Mode geraten, dass unblutige dagegen war sehr populär.

Methode

Beim blutigen Schröpfen wird die Haut an der betroffenen Stelle kreuzförmig eingeritzt. Beim Aufsetzen der Schröpfköpfe füllen sich diese durch den Sog mit Blut. In 10 Minuten werden bis zu 300 ml Blut abgeleitet, die Behandlung ist schmerzhaft. Beim unblutigen Schröpfen, werden auf dem Rücken 6-10 Schröpfköpfe aufgesetzt. Ein Vakuum wird an den Schröpfköpfen mit dem Abbrennen eines benzingetränkten Wattebauschs erzeugt. Der Sog auf der Haut weitet die feinen Blutgefäße es entstehen blaue Flecke. Diese Methode soll gegen Durchblutungsstörungen, Muskelschmerzen und Verspannungen, Rückenschmerzen, chronischen Kopfschmerzen helfen, aber auch bei Asthma und Tuberkulose. Bei der Schröpfmassage /Saugmassage: Die Haut wird mit Öl eingefettet. Auf dieser Stelle wird einige Minuten ein kleiner Schröpfkopf mit Vakuum herumschoben. Ein Bluterguss bildet sich.

Beurteilung

Blutiges Schröpfen wird auch wegen Schmerz und Infektionsgefahr nicht empfohlen. Unblutiges Schröpfen wird beispielsweise in der Medizin der Hildegard von Bingen empfohlen. Weniger invasive Reizmethoden wie Massagen sind dem Schröpfen generell vorzuziehen. Grenzen der Anwendung: Bei Nierenleiden, über Wirbeln und bei Erkrankungen mit Blutungsneigungen darf nicht geschröpft werden.

Schrothkur

Definition

Schrot ohne den Buchstaben "h" bezeichnet grob gemahlenes Getreide, aber als Schrothkur wird eine spezielle Fastenmethode nach dem Namen des Erfinders bezeichnet.

Ursprung

Die Schroth-Kur wurde vor 150 Jahren von dem Fuhrmann Johann Schroth als natürliche Heilmethode entwickelt, die durch Heilfasten die Selbstheilungskräfte mobilisieren und sich als Ganzheitsmethode positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken soll. In der Bundesrepublik Deutschland wird die Schroth-Kur in verschiedenen Sanatorien und Kureinrichtungen angeboten. Neben der "klassischen", hier dargestellten Kur, gibt es noch mehrere weitere Varianten.

Methode

Die Schrothkur wird in Kliniken 3 bis 4 Wochen lang unter ärztlicher Betreuung durchgeführt. Indikationen sind Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht, Erkrankungen der Verdauungsorgane und Rheuma. Die mit der Schroth-Kur zugleich erreichte Gewichtsabnahme ist eine Begleiterscheinung der sogenannten "Entschlackung". Das Prinzip der Schroth-Kur beruht auf der inneren und äußeren "Entgiftung" und "Entschlackung" und wird durch die Kombination des Heilfastens mit der äußeren Anwendung feuchter Wärme erreicht.

Die Schroth-Kur gliedert sich in 3 Bereiche:

Heilfasten:

Durch eine einseitige und reizlose Kurkost wird die Regeneration des gesamten Verdauungssystems erreicht. Im Angebot stehen Reis-, Gries- und Haferspeisen, evtl. ergänzt durch etwas Gemüse, Petersilie und Schnittlauch. Trockene, ungesalzene Brötchen können täglich in unbegrenzter Menge verzehrt werden, daneben sind Toast und Leinsamenbrot erlaubt. Kräuterwein und Pflaumen regulieren die Darmtätigkeit.

Wechsel von Trocken- und Trinkfasten: Drei "Trockentage", an denen höchstens ein achteil Liter Wein zugelassen wird, wechseln sich mit je zwei "kleinen" und "großen Trinktagen" ab, an denen zwischen einem halben und einem Liter Wein getrunken werden darf. Wein ist ein leicht verwertbarer Energiespender und stabilisiert die Psyche, so heißt es.

Der Schroth'sche Dunstwickel: Feuchtwarme Wickel dienen der "Entschlackung" des Körpers über die Haut.

Beurteilung

Der fast ausschließliche Verzehr von trockenen Brötchen, gelegentlich ergänzt durch Getreidebrei und Gemüse, sowie die drastische Flüssigkeitseinschränkung sind eine enorme Stoffwechselbelastung. Von einer mehrwöchigen Durchführung muss abgeraten werden, da mit Mangelerscheinungen an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen zu rechnen ist, zumal die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten unterbleiben soll. Die geringe Flüssigkeitszufuhr widerspricht den heutigen Kenntnissen der Ernährungswissenschaften und ist nicht zu verantworten (die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt bei Reduktionsdiäten eine Flüssigkeitszufuhr von mehr als 2 Litern Wasser pro Tag!). Die Empfehlung, an "Trinktagen" Wein zu trinken, ist völlig unakzeptabel, zumal Alkohol eine harntreibende Wirkung hat. Der Begriff "Entschlackung" ist konventionell-wissenschaftlich nicht begründbar. Im menschlichen Körper gibt es bei normaler Stoffwechselfunktion keine Ansammlung von "Schlacken" oder Stoffwechselendprodukten. Nicht verwertbare Stoffwechselprodukte werden bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr täglich über Niere, Haut und Lungen ausgeschieden.

Schwebewannenbad

Definition

Beim Schwebebad wird der Körper in hochkonzentriertem Salzwasser getragen. Das etwa 39 Grad warme Wasser und der Salzzusatz sorgen für eine tiefe Entspannung. Das Schwebebad wird manchmal auch mit Liquid Sound Kombiniert.

Schwedische Massage

Definition

Unschlagbar bei verkrampften Muskeln und psychischen Formtiefs ist die schwedische Massage, eine klassische Knetkur. Dies ist die häufigste Art der Anwendung, da sie meistens durch den Arzt verordnet wird. Bei dieser Art der Massage werden in Reihenfolge Streichungen, Reibungen, Hautverschiebungen, Knetungen, Zirkelungen, Klopfungen, Schüttelungen und Vibrationen angewendet. Je nach Indikation (Heilanzeigen, zwingender Grund zur Anwendung eines bestimmten Heilverfahrens) und bestimmter Grifftechniken werden hyperämisierende (durchblutungsfördernde), tonisierende (durch Nerveneinfluß ständig bestehender schwacher Spannungszustand der Gewebe) und schmerzlindernde Wirkungen erzielt.

Wirkung

Durch kräftiges Streichen, Kneten und Reiben werden selbst große Muskelgruppen wieder geschmeidig weich und gut durchblutet. und der Stoffwechsel wird angeregt. Die Massage sollte keine Schmerzen verursachen, weil die Muskulatur sonst in eine Abwehrspannung fällt und die Wirkung ausbleibt. Die Muskelmassage kann etwa bei Menschen die vorwiegend sitzende Tätigkeiten ausüben, Rückenschmerzen lindern. Sie ist aber kein Ersatz für aktives, muskelstärkendes Körpertraining. Nach dem Sport beugt Massage dem Muskelkater vor.

Schönheit

Der gesteigerte Lymphfluß schwemmt Abbauprodukte aus dem Gewebe. Wirkt wie eine Frischzellenkur für Haut und Muskeln

Schwefelbad

Definition

wirkt entsäuernd und entgiftend, wohltuend für die Haut und fördert die Regeneration des Organismus,

Schwefelgrotte

Definition

Der Besuch in der Schwefelgrotte wirkt sich positiv auf die Atemwege aus und beruhigt die Haut. Der eigentlich intensive Schwefelgeruch wird durch die hohe Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit neutralisiert

Schwitzbad

Kein Eintrag

Seesauna

Kein Eintrag

Seetang Extrakt

Definition

Meeresspflanzen, die reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sind. In Form von Badezusätzen, Ampullen, Cremes und Packungen führen sie der Haut wertvolle Nährstoffe zu.

Sensophorium

Definition

Alle Sinne werden durch angenehme Klänge, Farben, Düfte angesprochen und führen zu wohltuender Harmonie.

Serail Relax Therapie

Definition

Eine angenehme Körperpackung, gesunde Raumwärme, Kräuterdampf und Farblicht sind eine Wohltat für Körper und Seele und sorgen für eine Haut wie Samt und Seide. Durch eine anschließende Massage kann das Wohlfühl noch erhöht werden

Zur Wahl

Heilende Packung zur Entspannung, Entschlackung und Hautpflege, bei Muskelrheumatismus und Gelenkserkrankungen
Kreide oder Tonerde Packung zur Entschlackung, Hautpflege, Durchblutungsförderung, bei Ischias und Rheuma
Meeresalgen Packung zur Entschlackung und Entgiftung und gegen Cellulitis

Serailbad

Definition

Moderner, orientalisches gestalteter Badetempel, benannt nach dem "Serail" (= Palast des Sultans, eines arabischen Herrschers).

Ursprung

Wortschöpfung eines österreichischen Wellness-Anlagen-Bauers.

Methode

Heil- und Pflegeschlämme werden auf dem ganzen Körper dünn aufgetragen. Auf der warmen Sitzfläche des Serailbades beginnt die aufgetragene Packungsmasse am Körper zu trocknen. Im anschließenden Kräuterdunst-Raum wird die Packungsmasse durch die warme Feuchtigkeit wieder geschmeidig. Mit leicht kreisenden Bewegungen wird die Packung einmassiert. Durch den Reiz, der beim Einmassieren entsteht, wird die Haut durchblutet, das Gewebe gefestigt und der Stoffwechsel angeregt.

Nach dem Abduschen fühlt sich die Haut weich und zart an. Die Prozedur dauert etwa 50 Minuten. Folgende Schönheits-, Gesundheits- oder Pflegepackungen finden Anwendung:

Moor-/Heilerde:

zur Entspannung, Entschlackung, Hautpflege und zur Behandlung von Muskel-Rheumatismus und Gelenkserkrankungen.

Algen:

zur Entschlackung, Regenerierung, Reinigung und Durchblutung

Kreide:

zur Entschlackung, Hautpflege, Durchblutung und zur Behandlung von Ischias und rheumatischen Erkrankungen.

Beurteilung

Die Prozedur wirkt entspannend und hautpflegend.

Sesamölpackung

Wirkt entgiftend, regt den Stoffwechsel an, pflegt die Haut und sorgt für eine wohltuende Entspannung.

Shiatsu

Definition

Massagetechnik. Der japanische Begriff Shiatsu setzt sich aus zwei Wörtern zusammen, "shi" (=Finger) und "atsu" (=Druck), also wörtlich "Fingerdruck".

Ursprung

Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode, deren Wurzeln in der chinesischen Heilkunde liegen. Anfang des 20. Jahrhunderts erweiterte der japanische Therapeut Tamai Tempacku die traditionellen Erfahrungen durch westliche Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Menschen. Im Jahr 1964 wurde Shiatsu offiziell von der japanischen Regierung als Therapie anerkannt und von der traditionellen Methode abgegrenzt. Shiatsu hat sich zu verschiedenen Stilrichtungen entwickelt. Die bekanntesten sind die von Tokujilc Namikoshi und Shizuto Masunage. In Europa bzw. im deutschsprachigen Raum wurde Shiatsu in den 1970er Jahren durch Wataru Ohashi ("ZEN-SHIATSU") bekannt, der das Verfahren in Kursen und Büchern einer breiten Öffentlichkeit nahebrachte.

Methode

Shiatsu beruht auf den Kenntnissen der Akupunktur und Akupressur. Gemäß diesem traditionellen Erfahrungswissen liegt allem Leben ein Fluss von Energie zu Grunde. Diese wird von der Lebensenergie "Qi" (japanisch "Ki") beeinflusst, die im Körper in geordneten Bahnen entlang der Meridiane (Leitbahnen) fließen soll. Ist diese Energie ausgeglichen, fühlt sich der Mensch wohl, ist sie blockiert, entstehen "Symptome" und schließlich Krankheiten. Bei der Therapie wird mit Händen, Daumen, Ellbogen, Knien und unter Einsatz des gesamten Körpers gearbeitet. Anders als bei der traditionellen Massage wird keine Muskelkraft angewandt, sondern die Schwerkraft des eigenen Körpergewicht eingesetzt.

Zur Behandlung liegt der Klient in der Regel auf dem Boden. Der Therapeut nimmt anhand der Meridiane unterschiedliche Spannungszustände wahr: ein Zuviel an "Ki" (Jitsu) oder ein Zuwenig (Kyo). Mittels Körpergewicht über den Meridianpunkten stellt er dann einen Ausgleich des Ki her. Jeder Punkt wird zwischen fünf Sekunden und zwei Minuten lang "gedrückt". Eine Behandlung dauert etwa eine halbe Stunde und sollte im Abstand mehrerer Tage wiederholt werden. Die Stimulierung der Druckpunkte soll Glückshormone (Endorphine / Serotonin) und schmerzlindernde Stoffe (Neurotransmitter) freisetzen. Dadurch sollen sich sowohl körperliche als auch seelische Verspannungen lösen. Ziel der Behandlung ist es, erste Anzeichen von möglichen Krankheitsursachen zu kurieren, damit sie erst gar nicht zum Ausbruch kommen. Dazu gehören Anspannung, Nervosität und chronische Müdigkeit. Shiatsu wird auch zur Schmerztherapie bei Rücken- und Kopfschmerzen, Prämenstruellem Syndrom, Verdauungsproblemen, Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen eingesetzt. Bei schweren Krankheiten oder bereits geschädigten Organen, Muskeln und Knochen soll sie nicht helfen.

Beurteilung

Die Methode ist trotz ihrer enormen Popularität umstritten. Nach unserem konventionell-wissenschaftlichen Verständnis beruhen Erfolge auf Entspannungs- und Placebo-Effekten. Einzelne Anweisungen der Lehrmeister, z.B. das Drücken auf die Schilddrüsen, werden als äußerst gefährlich eingestuft, andere Äußerungen zur Wirkung einzelner Druck-Behandlungen müssen als willkürlich und dubios eingestuft werden.

Shiro Dhara (Der Stirnguss)

Definition

Erwärmtes Öl oder eine therapeutische Substanz fließt langsam auf die Stirne.

Shiro Dhara ist eine uralte Technik und wird in einer gewissen rhythmischen Bewegung ausgeführt, um das dritte Auge (zwischen den Augenbrauen) zu erwecken. Shiro Dhara ist eine schlaffördernde Anwendung, welche die Sehkraft und das Gedächtnis verbessert und die Gehirndurchblutung fördert. Vollkommenes Wohlbefinden und Entspannung kann dadurch erreicht werden. Die Behandlung wird von zwei Therapeuten durchgeführt.

Es eignet sich hervorragend bei allen Kopfleiden und Krankheiten der Sinnesorgane wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, geistige Erschöpfung, Trockenheit von Gesicht und Kopfhaut, Schlaflosigkeit, bei Verstopfung, Appetitlosigkeit u.v.m

Nicht zu empfehlen bei: Fieber, akuten Entzündungen und Epilepsie.

Sinneslehre

Definition

Die Sinneslehre dient vornehmlich der Schulung der zwölf Sinne. Die zwölf Sinne, die tagtäglich im Bewußtsein der unmittelbaren Gegenwart existent sind. Zwölf Sinne - zwölf Tierkreiszeichen. Bewußt unter Einbeziehung dieser Sinne zu leben heißt Schicksalsbegegnungen zu trotzen, Ausgeglichenheit und Einklang von Körper, Geist und Seele zu erfahren. Diese Lehre bedient sich dazu neben verschiedener Körper- und Wahrnehmungsübungen dem Studium unterschiedlicher philosophischer Schriften. Zielstellung der Sinneslehre ist das Leben bewußt und sinnlich wahrzunehmen und seine ganze Vielfaltigkeit zu registrieren.

Skipping (Seilspringen)

Jemand der locker und scheinbar ohne Anstrengung seilspringt, strahlt Dynamik und Power aus. Rope Skipping wird unweigerlich sofort mit Fitness und Spass in Verbindung gebracht. Während ein Fahrrad auch einfach ein Fortbewegungsmittel sein kann. Rope Skipping ist ein komplexes Training. Es fördert alle konditionellen Faktoren immer in Verbindung mit der Koordination. Das ist ein Vorteil im Gegensatz zu Fahrrad fahren oder Jogging, wo die Ansprüche an die Koordination und die Beweglichkeit eher gering sind. Bei all diesen Ausführungen gilt es zu beachten, dass Rope Skipping nicht nur „einfaches Seilspringen“ ist. Und das die verschiedenen Techniken sich unterschiedlich auf die einzelnen Konditionsfaktoren auswirken. Um die allgemeine Ausdauer zu verbessern, muss mindestens ein Sechstel der gesamten Körpermuskulatur im Einsatz sein. Die Muskel eines Beines machen etwa einen Sechstel der gesamten menschlichen Muskelmasse aus. Da beim Rope Skipping beide Beine und die Arme benützt werden, erfüllt es diese Anforderung mehr als genug. Es ist daher hervorragend geeignet die Ausdauer zu trainieren.

Regelmässiges Ausdauertraining verbessert Ihr Herz-Kreislaufsystem und beugt Herz-Kreislauf Krankheiten vor. Mit Rope Skipping profitiert Ihre Gesundheit vom Nutzen eines Ausdauertrainings:

Optimierung der Herz-Leistung

Senkung des Ruhepulses

Verbesserung der Durchblutung

Senkung des Blutdrucks

Fettabbau

Stressabbau

Verbesserung der Cholesterinwerte

Auch hier kann man die Intensität und die Auswirkung auf das Stoffwechselsystem durch die verwendeten Technik verändern. Werden zusätzlich zum springen noch Armbewegungen ausgeführt, erhöht das den Sauerstoffverbrauch und steigert so die Anforderungen an das Herz-Kreislaufsystem.

Slimpoint (-Diät)

Definition

Slimpoint ist ein Diätprogramm, das in sog. "Therapie-Zentren", deren Inhaber selbstständige Lizenznehmer der Slimpoint Therapie Gesellschaft in Überlingen sind, angeboten wird. Geworben wird mit sehr hohen Gewichtsabnahmen.

Methode

Die Slimpoint-Therapie beruht auf drei Säulen:

lebenskonforme Ernährungsumstellung

permanente psychologische Betreuung

homöopathische Unterstützung

Nach einer ärztlichen Eingangsuntersuchung wird ein Diätplan mit ca. 1200 kcal. (Fett, Zucker, Nudeln, Kartoffeln und Reis sind nicht erlaubt, Brot nur zum Frühstück) empfohlen. Das täglich Wiegen gehört zum Pflichtprogramm, sowie die tägliche Ernährungsberatung und bei Bedarf psychologische Betreuung. Zusätzlich wird täglich ein homöopathisches Präparat zur Stoffwechsellanregung gespritzt, dessen Zusammensetzung erst nach Vertragsabschluss preisgegeben wird. Die ambulante erste Therapiephase kostet. ca. 600-900 Euro für 4 Wochen, eine zweite weitere 500 Euro.

Beurteilung

Es sollte sich herum gesprochen haben, dass Diäten dick machen und nicht zum langfristig erwünschten Erfolg führen. Die Slimpoint-Diät entspricht durch den geringen Kohlenhydratanteil nicht den Ernährungsrichtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Lediglich der Eiweißanteil und die empfohlene Flüssigkeitszufuhr genügen den Richtlinien der DGE. Die Gewichtsreduktion von "11 kg in 4 Wochen" lässt Wunder erwarten, die nicht erfüllt werden können. Eine drastische Gewichtsabnahme von maximal 400g/Tag ist nur bei extremem Fasten möglich. Es ist daher zu befürchten, dass auf die Reduktion von max. 200g/Tag bei einer 1.200 kcal.-Diät das Gewicht anschließend wieder steigt und langfristig eine Gewichtszunahme mit "Zinsen" die Folge sein wird, da eine kompetente Nachsorge hinsichtlich der Ernährungsumstellung auf eine ausgewogenen Mischkost fehlt. Vor Vertragsunterzeichnung sollte die Zusammensetzung des homöopathischen Präparates erfragt werden. Mögliche Interaktionen mit regelmäßig eingenommenen Medikamenten und der Einfluss auf vorhandene Stoffwechselstörungen (z.B. der Schilddrüse) müssen vorher mit dem Hausarzt abgeklärt und Medikamentendosierungen dem sinkenden Körpergewicht angepasst werden. Eine sinnvolle Maßnahme beinhaltet immer auch eine Anamnese der bisherigen Essgewohnheiten, Sport- oder Bewegungsprogramme sowie eine langfristige Begleitung bei der Ernährungsumstellung.

Soft-Pack-Liege

Definition

Die Soft-Pack-Liege ist eine Entwicklung die ein schwerelos anmutendes und entspannendes Gefühl mit sich bringt. Sie findet im Bereich der Ganzkörperpackungen seine Anwendung. Am ganzen Körper wird zunächst eine Pflegecreme aufgetragen.

Darauf wird der Klient mit einem Flies umwickelt und dann in eine wasserdichte Folie verpackt. Anschließend erfolgt die "schwebende" Lagerung in einem warmen Wasserbad.

-
-

Soft Sauna

Definition

Softsauna (oft auch fälschlicherweise als Biosauna bezeichnet) Saunakabine aus Holz Temperatur ca. 25 - ca. 55 °
Luftfeuchtigkeit ca. 30 - ca. 80 % in Abhängigkeit von der Temperatur.

Sole Dampf Grotte

Definition

Die Solegrotte verfügt über eine Raumtemperatur von etwa 40 Grad Celsius und eine extrem hohe Luftfeuchtigkeit. Die Salzsole wirkt sich positiv auf die Atemwege aus, fördert die Durchblutung und entschlackt.

Sonnengruss

Der Sonnengruss ist eine klassische Yogaübung die aus einer fließenden Bewegung mehrerer Stellungen besteht. Der Sonnengruss-Zyklus stimuliert alle inneren Organe und streckt und beugt die Wirbelsäule sowie alle Muskelgruppen. Er wird am besten morgens in Richtung der aufgehenden Sonne oder zur Aufwärmung vor den Yoga Asanas ausgeführt.

Das Tempo bestimmt der eigene Atem. Beim Einatmen wird die Wirbelsäule immer nach hinten gestreckt und beim Ausatmen wird sie nach vorne gebeugt. Anfangs kann man aber auch erstmal ohne auf die Atmung zu achten üben, bis man den Ablauf kennt. Dann kann man beginnen sich auf den Atem zu konzentrieren.

Alle Übungen im Yoga werden ruhig und ohne Druck ausgeführt. Ist man für eine Stellung noch nicht flexibel genug geht man soweit man kann ohne es zu forcieren. Wichtig ist, dass die Bewegungen fließen und bewusst ausgeführt werden - in Gedanken als Gruss an die Sonne.

Spannungsausgleichsmassage

Definition

Diese Behandlung kommt besonders dort erfolgreich zum Einsatz, wo der Energiefluss gestört ist. Bei Operationsnarben, Verspannungen, Verletzungen. Psychischer Belastung und schlechter Körperhaltung. Sie kann helfen, das verlorene innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

Spectromtherapie

Definition

Anwendung von gefilterter UV-Strahlung zur Beeinflussung von Haut- und Stoffwechselerkrankungen. Das Immunsystem wird aktiviert; auch in der Behandlung von depressiven Störungen wird Licht eingesetzt.

Sportmassage

Definition

Die Sportmassage wird zur Vorbereitung für Training oder Wettkampf und zur Lockerung von Verspannungen nach sportlichen Aktivitäten angewendet. Darüberhinaus fördert eine Sportmassage das Wohlbefinden des Sportlers und erhöht dessen Leistungsfähigkeit.

Sprühnebelgrotte

Definition

Eingehüllt in warmen feinen Sprühregen, der mit ätherischen Stoffen angereichert sein kann, wird eine erfrischende und belebende Wirkung auf Haut und Atemwege erreicht. Durch Stimulierung elementarer Stoffwechselfvorgänge wird das Wohlbefinden gesteigert.

Stangerbad

Definition

Johann Jakob Stanger, ein Gerbermeister aus Ulm, entwickelte zu Beginn des 20. Jh. dieses nach ihm benannte Bad. Es bezeichnet ein hydroelektrisches Bad und ist dem Bereich der Physiotherapie zuzuordnen. In die hierbei verwendeten Wannen sind in die Wände große, plattenförmige Elektroden eingelassen. Zwei links, Zwei auf der rechten Seite und jeweils eine Kopf- und eine Fußelektrode. Diese Anordnung ermöglicht, dass der im Bad liegende Körper wahlweise in verschiedene Richtungen von elektrischem Strom durchflossen werden kann. Die Schaltung richtet sich nach den Indikationen. So wird bei rheumatischen Erkrankungen eine absteigende, also eine im Körper von oben nach unten verlaufende, Stromrichtung gewählt. Diese soll die nervale Erregbarkeit sowie die Muskelspannung herabsetzen. Bei Lähmungen hingegen versucht man durch aufsteigende Ströme die Muskel- und Nerventätigkeit zu stimulieren. Durch die Verwendung von Gleichstrom und die sehr hohen Sicherheitsstandards birgt ein solches Bad keinerlei Gefahren. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der Lunge ist einer solchen Therapie zu widersprechen.

Steambath

Definition

In einem wasserdichten Raum strömt in Intervallen heißer Wasserdampf aus Düsen, der Haut und Atemwege befeuchtet. Durch die extrem hohe Luftfeuchtigkeit wird die Temperatur von ca. 60° C als sehr heiß empfunden.

Steinheilkunde

Definition

Steine können sowohl zur Behandlung körperlicher als auch seelisch / psychischer Erkrankungen benutzt werden. Gerade die Arbeit im seelischen Bereich ist es, die zu der Meinung geführt hat, daß es notwendig ist, an die Heilwirkung der Steine zu glauben.

Um psychische Schwierigkeiten erfolgreich in den Griff zu bekommen, muß man dazu bereit sein, sehr intensiv und aktiv an sich zu arbeiten. Die Steine wirken als Unterstützung oder werden dazu benötigt, den inneren Entwicklungsprozeß in Gang zu setzen. Bei dieser Art von Arbeit kann man sich innerlich gegen die anstehende Entwicklung sperren. Dann wirken die Steine auch nicht, weil wir Menschen dazu in der Lage sind so gut wie jeden Prozeß abzublocken. Wenn man sich zur Zeit nicht auf einen solchen Prozeß einlassen kann oder will, dann kann der richtige Stein das nicht ändern.

Steinöl

Definition

Dieses aus Schiefergestein gewonnene, wertvolle Öl mit antirheumatischer Wirkung zeigt ausgezeichnete Erfolge bei Massagen oder als Badezusatz.

Stonetouch

Definition

Therapie mit Edelsteinen, die durch unterschiedliche Farben und Eigenschaften den Energiefluss im Körper verändern können.

Stretching der Wirbelsäule

Definition

Als Stretching werden Dehnungsübungen im Rahmen eines Fitnesstrainings bezeichnet

Strukturelle Körpertherapie

Definition

Aus der klassischen Tiefengewebsmassage entwickelt, unterscheidet sich die strukturelle Körpertherapie durch ihre ganzheitliche Betrachtungsweise. Durch eine psychosomatische Diagnose werden Körperfehlhaltungen, einseitige Muskelverspannungen, Wirbelverschiebungen, Asymmetrien und Anspannungen lokalisiert und mit Hilfe der sanften, jedoch tief in das Muskulaturgewebe einwirkenden Massage gelöst. Oftmals sind gerade diese Verspannungen Zentren sämtlicher Störungen und so mitverantwortlich für geistige Fehlhaltungen. Verborgene Emotionen wie zurückgehaltene Aggressionen, Wut, Trauer, Lust und auch Freude können im Laufe einer solchen Behandlung zu Tage treten. Erfolgreich zeigte sich die strukturelle Körpertherapie bei bei Skoliosen, Bandscheibenvorfällen, Beinverkürzungen, Asymmetrien, sowie Depressionen und Hyperaktivität.

Stutenmilchbad

Definition

Der Besuch im Stutenmilchbad gibt der Haut Flüssigkeit zurück und stimuliert die Zellerneuerung. Die Proteine in der Milch lassen die Haut weich und geschmeidig werden. Die Stutenmilch ähnelt in ihren Eigenschaften der Muttermilch und empfiehlt sich daher als Ersatz für Menschen mit einer Allergie gegen Kuhmilch.

Sukha-Massage

Definition

Gleich der Sthira-Massage fußt die Sukhra-Massage auf traditionellen balinesischen Techniken. Durch die Aufhebung den Energiefluss blockierender Elemente hat die Sthira-Massage eine stimulierende Wirkung, die Sukha-Massage entspannt, weil sie Energiezentren öffnet, ausgleicht und beruhigt.

Sung Rei

Die Sung-Rei-Massage ist eine ayurvedische Massagetechnik, die immer öfter von Kosmetikstudios angeboten wird. Die Haut wird mit duftenden ätherischen Ölen massiert, wodurch die Haut entschlackt und die Zellaktivität angeregt wird.

Synchron Abhyanga

Definition

Abhyanga, wörtlich übersetzt, „die liebenden Hände“, bezeichnet im Ayurveda eine Ganzkörperbehandlung, bei der zwei Therapeuten gleichzeitig einen Gast massieren. Dabei wird nicht nur die Muskulatur entspannt, sondern auch Gelenke, Bänder und Sehnen gelockert. Für diese Art der Massage verwenden wir ausschließlich hochwertige Ayurvedische Spezialöle aus Indien, die individuell auf jeden Gast abgestimmt werden.

Empfehlenswert ist diese Behandlung bei allen Formen von muskulären Verspannungen, zum Wohlfühlen, Abschalten, Regenerieren und Erholen.

Nicht zu empfehlen bei: Schwangerschaft, Fieber, akuten Entzündungen, Thrombose, Krebserkrankungen, Epilepsie und akutem Bandscheibenvorfall

Synchron Bodywork

Definition

Diese Massage ist eine einzigartige Synthese von Körperarbeit und Massage, bei der verschiedenste Ansätze vereint werden. Zwei Therapeuten arbeiten aktiv sowohl parallel als auch komplementär zusammen. Diese Methode wurde auf Anregung und in Zusammenarbeit mit Currie Prescott von THE CENTER Zürich/Schweiz im Rogner-Bad Blumau entwickelt und wird hier exklusiv in Österreich angeboten.

Im gut eingespielten Team verschmelzen Massage, Atem und Bewegung zu einer außergewöhnlichen Form und erwecken Deine Lebensfreude. Wir möchten Dich zurück zu Deinen Wurzeln und wieder in Kontakt mit der Dich umgebenden Natur bringen. Diese Körperarbeit ist eine Abenteuerreise, bei der Du durch synchrone Behandlung schnell in eine Tiefenentspannung gelangst.

Synchron Bodywork basiert auf drei Grundelementen: der Massage der Bewegung dem Atem. In einer Synchron-Bodywork-Sitzung verbinden sich lange, fließende, energetische Massagestriche mit tiefer Gewebsmassage, sanfter Gelenkslockerung, Dehnung und dynamischer Energiearbeit. Dabei wird neben der Massage mit den Händen auch mit

Unter- und Oberarmen massiert. Mit den Unterarmen behandeln wir großflächige Muskelpartien mit langen Massagestrichen. Mit Handballen und Fingerspitzen dagegen arbeiten wir spezifischer und verweilen oftmals an einem Punkt, wo besonders viele Spannungen sitzen. Ähnlich wie bei der Akupunktur lösen sich dadurch Energieblockaden.

Dynamisch gleitende Massagestriche wechseln sich ab mit Ruhephasen, in denen unsere Hände auf verschiedenen Bereichen des Körpers aufliegen, innehalten und so feinstoffliche Energien ins Fließen bringen. Dabei folgen wir unserer Intuition, unserem Gefühl in jedem Moment: Eine intuitiv sensitive Behandlung mit der Möglichkeit verschiedene Massagetechniken auf die Person individuell abzustimmen.

Die Kombination von Massage, Atem und Bewegung, begleitet von entspannender Musik, gibt Dir die Möglichkeit, tiefliegende Erinnerungen aus Deinem bewussten oder unbewussten Seelenbereich zu hohlen und in ein Gefühl von Einssein mit der Natur überfließen zu lassen. Ein Zustand tiefster seelischer, emotionaler und körperlicher Entspannung wird Dir möglich. Anders als bei zwei Händen beginnen bei der synchronen Körperarbeit mit vier Händen Deine Polarität und Deine verschiedenen Seiten miteinander zu verschmelzen und eins zu werden. Eine neue Dimension von Bewusstheit erwacht in Deinem Körper: Achtsamkeit für Dich selbst!

Synchron Bodywork ist ein Fest der Sinne, eine Reise von Urkräften der Natur durch Deinen Körper zum Herzen. Du tauchst ein in einen inneren schwerelosen Raum, wo die Stille Dich trägt: Loslassen, wo vier Arme Dich davontragen. So wie die Urkraft der Natur ist auch diese Massage - frisch, tief, lebensfroh, überfließend, mischig und sanft!

Tachyonenergie

Tachyon-Energie ist die kosmische Urenergie, aus der das Universum hervorgeht. Diese kosmische Energie wurde in allen spirituellen Traditionen beschrieben und im 20. Jahrhundert von Pionieren der ganzheitlichen Physik wiederentdeckt. Sie existiert in einem formlosen Zustand, der Nullpunkt-Energie oder freie Energie genannt wird, sowie im geformten Feld oder Partikel, das Tachyon genannt wird.

Der Begriff Tachyon wurde 1966 von Gerald Feinberg für die Partikel der kosmischen Energie eingeführt. Das Wort Tachyon leitet sich aus dem griechischen Ausdruck für „hohe Geschwindigkeit“ ab und bezieht sich darauf, daß sich Tachyonen mit Überlichtgeschwindigkeit bewegen.

Tachyonen enthalten in sich alle Energieformen, die dem Menschen zur Wiedereingliederung in die Ordnung des Universums dienen. Die Nutzung der Tachyon-Energie stellt einen Quantensprung in eine Lebensweise dar, die Gesundheit und Harmonie für den einzelnen wie für die ganze Erde bewirkt.

Tai Bo Robics

Definition

Elemente von Tanz werden mit Elementen von Aerobic und Kampfsport kombiniert.

Tai Chi

Definition

T'ai Chi (nicht zu verwechseln mit Ch'i bzw. Qi oder Ki = Lebensenergie) bedeutet "Großer Balken" und meint symbolhaft die Einheit vor der Zweiheit. Es handelt sich um eine meditative Bewegungsform.

Ursprung

T'ai Chi ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungsmethode mit gesundheitsfördernden und meditativen Aspekten. Seinen Ursprung hat die Technik in den altchinesischen Kampfkünsten. Da das Kämpferische in den Hintergrund gerückt ist, wird die Methode häufig auch als "Schattenboxen" bezeichnet. T'ai Chi wird als die "Mutter" von Yin und Yang verstanden (siehe oben: die Einheit vor der Zweiheit). Neben diesen beiden Lebensprinzipien spielen auch die traditionellen fünf Elemente der chinesischen Philosophie – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser - eine wichtige Rolle für Verständnis und Ausführung des T'ai Chi.

Methode

Die Lebenskraft Ch'i hat im System des T'ai Chi ihre Bedeutung sowohl als Kraftquelle für Vitalität im Alltagsleben als auch zur Bereitstellung großer Energiemengen in lebensbedrohenden Notwehrsituationen (Selbstverteidigung). Zum Aufbau dieser Kräfte konzentrieren sich die ersten T'ai Chi Übungen auf die Schärfung der eigenen Körperwahrnehmung, die Vermehrung und Anreicherung von Ch'i in sogenannten Energiebahnen (Meridianen) und die Erhöhung der " Ch'i -Speicherfähigkeit". Wenn

die Lebensenergie sicher im gesamten physischen Körper verspürt wird, verlagert sich das Training auf die "feinstoffliche" Ebene, d.h. auf die Ebene der Gefühle, der Gedanken und des Willens sowie der Seele. In der nächsten Trainingsstufe gilt es, die einzelnen Ebenen rasch wechseln oder sie miteinander verbinden zu können.

Sowohl in der Kampfkunst, als auch unter der Zielsetzung der Gesunderhaltung sind die Ziele dieselben. T'ai Chi erfordert Körperbeherrschung, Flexibilität und Konzentration. Die Ausführung der verschiedenen Bewegungsabfolgen (auch Formen genannt) erfolgt in sehr langsamem Tempo: Eine männliche Yang-Bewegung (Angriff) geht stets in eine weibliche Yin-Bewegung (Rückzug) über und umgekehrt. Bezeichnend ist darüber hinaus der oft feste Stand in Verbindung mit fließenden und sanften Bewegungen des Oberkörpers.

Beurteilung

Als mentale, emotionale und vegetative Entspannungstechnik sowie zur Entwicklung von verbessertem Körperbewusstsein hat sich T'ai Chi bewährt. Der therapeutische Wert bei Krankheiten wird aktuell mit konventionell-wissenschaftlichen Methoden genauer untersucht. So weiß man heute bereits aus kontrollierten Studien, dass die Ausübung von T'ai Chi den Erhalt der Knochendichte und den Zuwachs an Muskelstärke begünstigt.

Tai Yoga Massage

Definition

Die Herkunft und Geschichte: Als ihr Begründer wird ein nordindischer Arzt namens Jivaka Kumar Bhaccha, ein Freund und Zeitgenosse Buddhas, genannt. Seit dieser Zeit wird die Yoga-Massage im südostasiatischen Raum weit verbreitet angewandt. Sie ist über 2500 Jahre alt und entwickelte sich aus der ayurvedischen Medizin. Ayurveda bedeutet wörtlich übersetzt „das Wissen vom Leben“

Der Grundgedanke: Der Grundgedanke bei der traditionellen indischen Thai-Yoga-Massage ist der, die gesundheitserhaltende Wirkung von Yoga den Menschen in einer passiven Form angeeignet zu lassen.

Physiologische Wirkung:

Ein Großteil aller Muskeln, Bänder, Sehnen wird gedehnt, ein Großteil aller Gelenke wird mobilisiert (= beweglich gemacht). Dadurch werden Verspannungen, Verhärtungen, Verklebungen und Verkürzungen gelöst, versteifte Gelenke beweglicher, und Gelenksfehlstellungen korrigiert. Ablagerungen - Schlacken - in Muskeln, Bändern und Sehnen werden abgebaut und zur Ausscheidung gebracht. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt, insbesondere auch in den inneren Organen, die über Haut-Nerven-Reflexe stimuliert werden. Über die Reizung der Nervenenden in der Haut wird das sympathische und parasympathische Nervensystem angeregt. Das körpereigene Abwehrsystem wird gestärkt.

Psychologische Wirkung:

Psychische und emotionale Spannungen lösen sich. Wohlbefinden, Vitalität und Leichtfüßigkeit werden erhöht und ausgeglichen. Das allgemeine Lebensgefühl steigert sich. Der Ablauf: Die Behandlung findet in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden statt. Grundsätzlich wird der ganze Körper unter Einsatz von Körpergewicht mit Fingern, Handballen, Ellbogen, Knien und Füßen gedehnt, mobilisiert und entspannt.

Tanztherapie

Definition

Die Tanztherapie ist eine Sammelbezeichnung für die verschiedensten Formen des Tanzes zu therapeutischen Zwecken. Grundlage dieser Behandlung bildet die These, dass der Bewegung für die körperliche, emotionale und kognitive Entwicklung des Menschen eine hohe Bedeutung beigemessen wird. Auch hinsichtlich der Kommunikation zwischen Individuum und Umwelt ist sie von hoher Relevanz. Der Abhängigkeit von Leib und Seele zu Folge manifestieren sich geistige Störungen körperlich in Muskelspannungen, Atmung, Körperhaltung und Bewegungsdynamik. Hier setzt die in den 40iger Jahren in den USA begründete Tanztherapie an.

Tanz Massage

Definition

Tanzu ist ein vorgegebener Ablauf von rhythmischen Druck- und Dehnmassagen zu Meditationsmusik. Es erfolgt eine Harmonisierung des Energieflusses und der Atmung.

Tao-Ganzkörpermassage

Definition

Tao-Ganzkörpermassage ist eine Kombination aus fernöstlichen und westlichen Heilmethoden. So werden sowohl die Meridiane und Chakren, grundlegende Bestandteile der, in der fernöstlichen Heilmythologie fundamentalen These vom Fluß der Lebensenergie Qi, als auch die Muskulatur in die Behandlung einbezogen. Mittels wohltemperierter, aromatischer Öle und einer Synthese aus 21(!) Massagetechniken wird der ganze Körper massiert. Die Wahl der Öle richtet sich nach den individuellen Gegebenheiten bei jedem Patienten. Tao versucht den Ursachen der Beschwerden, die sich körperlich durch Verspannungen und verschiedenartige Störungen manifestieren, auf den Grund zu gehen. Nicht Handlungsabläufe werden im Zuge der Behandlung transparent gemacht sondern Zielstellung ist das Erkennen der Untrennbarkeit von Urprinzip und Verlauf der Dinge. Das Bewusstsein wird gesteigert, eine Einschätzung der, die sich lösenden Verspannungen begleitenden, Geschehnisse auf seelisch-geistiger Ebene ist möglich. Die Massage als kommunikatives Element zwischen Körper – Geist – Seele. Di Körperarbeit der Tao-Massage kam bislang bei Bandscheibenvorfällen, nach Operationen, vegetative Dystonien, nach Schlaganfällen und bei seelischen Verspannungen erfolgreich zum Einsatz.

Tecaldarium

Definition

Klassisches römisches Schwitzbad, welches insbesondere zur Stabilisierung des Kreislaufs dient. Es wird bekleidet betreten.

Tepidarium

Definition

Das Tepidarium (lat. tepidus = mild) ist Teil des römischen Bades und bezeichnet einen lauwarmen, kreislaufschonenden Warmraum, der als Regenerationsbad eingestuft wird.

Ursprung

Das Tepidarium wurde in der antiken öffentlichen Badarchitektur als Übergangsraum genutzt. Diese Badetempel waren durch aufeinanderfolgende Räume gekennzeichnet: Auskleideraum (Apodyterium), Kaltbad (Frigidarium), lauwarmer Übergangsraum (Tepidarium), Heißbad (Caldarium) und Schwitzbad (Laconium).

Methode

Das Tepidarium wird mit einer Temperatur von ca. 37-39° Celsius und einer Luftfeuchtigkeit, die zwischen 40 und 60% liegt, betrieben. Von den Wänden und von temperierten, massiv gebauten Wärme-Entspannungsliegen aus Stein, Keramikfliesen oder Marmor wird Strahlungswärme in den Raum und an den Körper abgegeben. Der Aufenthalt wird in der Regel als entspannend empfunden, es gibt keine zwingenden zeitlichen Begrenzungen für die Aufenthaltsdauer.

Beurteilung

Besonders kreislaufverträgliche Sauna-/Warmraum-Variante. Die im Tepidarium zur Anwendung kommenden Mineral-Aerosole, Heilkräuter und ätherischen Öle können zusätzlich entspannend wirken.

Terranitraining

Definition

Bewegung an frischer Luft" ist eine Devise, die wohl jeder schon einmal im Zusammenhang mit gesunder Lebensweise vernommen hat. Aber auch für kranke Menschen ist sie ein wichtiger Baustein zur Stabilisierung und Verbesserung des Gesundheitszustandes. Ein digital vermessenenes Wegenetz gestattet es dem Therapeuten, den Patienten eine klare Trainingsrichtlinie entsprechend seiner persönlichen Belastbarkeit zu geben. Wege in verschiedenen Belastungstufen erlauben ein zielstrebiges Aufbautraining, an dem der Patient durch sichtbar werdende Erfolge eindrucksvoll teilhaben kann.

Thai-Massage

Definition

Spezielle Massagetechnik, deren Ursprung in Thailand liegt.

Ursprung

Die Traditionelle Thai-Massage (TTM), in Thailand als "Nuad" bekannt, hat ihren Ursprung in der indischen Ayurveda- und Yoga-Lehre und ist geprägt durch Einflüsse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Techniken sollen seit dem 3. Jahrhundert vor Christus zwischen den Generationen übermittelt worden sein

Methode

Trotz der im Sprachgebrauch verwendeten Bezeichnung "Thai - Massage" handelt es sich bei dieser komplexen Behandlung nicht um eine "anatomische" Massage nach westlichem Verständnis. Die TTM zählt zu den sogenannten ganzheitlichen Heilverfahren und geht davon aus, dass im Körper Energiebahnen (Meridiane) verlaufen. Auf diesen sollen wichtige Akupressurpunkte liegen, die bei der Heilbehandlung einbezogen werden und überdie die Lebensenergie (Qi) aktiviert werden soll. Wesentliche Inhalte der Massage sind Akupressur-, Dehn-, Klopf- und Strecktechniken, Reflexzonenmassage, Yoga-Elemente und das "Gehen auf dem Rücken". Zusätzlich kann die Behandlung noch erweitert werden durch den Einsatz von heißen Kräuterkompressen. Bei der Traditionellen Thai Massage steht nicht die Entspannung der Muskeln im Vordergrund, sondern die Bearbeitung der Meridiane, um den Lebensfluss in ein harmonisches Fließgleichgewicht zu bringen (Ausgleich von yin und yang) und zu stärken. So wie alle fernöstlichen Behandlungskonzepte ist auch die Thai-Massage in erster Linie auf gesundheitliche Vorsorge ausgerichtet.

Gearbeitet wird immer punktuell, d. h. mit Daumen- und Handballendruck, mit Armen, Ellenbogen, Beinen, Knien und Füßen. Die Durchführung erfolgt auf dem Boden. Dabei ist aus kulturell-religiösen Gründen die zu behandelnde Person während der Massage bekleidet. Eine Sitzung wird in Thailand immer als Ganzkörperbehandlung verstanden und dauert in der Regel 1-2,5 Stunden.

Beurteilung

Allein schon die Dauer der Behandlung vermittelt dem Westeuropäer das Gefühl von Gelassenheit und Entspannung. Viele Dehnübungen entsprechen den Stellungen aus dem Hatha-Yoga (siehe Yoga). Über konventionell-wissenschaftliche Wirksamkeitsbeurteilungen ist uns nichts bekannt.

Thai Yoga Körperarbeit

Definition

Alles Lebendige wird durch die Lebenskraft (Prana) gesteuert. Ziel ist, über eine ganzheitliche Behandlungsabfolge eine tiefgreifende Entspannung sowie ein effektives energetisches Gleichgewicht im gesamten Organismus zu erwirken. Die Thai-Yoga- Körperarbeit ist mehr als eine Technik – es ist eine vorbeugende Methode der Körperarbeit, die den Menschen auch in seinem Herzen berührt!

Thai Yoga Massage

Definition

Der Masseur nimmt bei der Behandlung eine meditative Haltung von liebender Güte - „Metta“ in Pali, der Sprache Buddhas - ein. Die Massage ist immer eine Ganzkörperanwendung, die mit einer Fussmassage beginnt und mit einer Kopf- und Gesichtsmassage abschließt. Es werden Energielinien - „Sen“ in Thai - ausgeglichen und durchgearbeitet, dabei werden sowohl Druck durch zum Beispiel Handballen und Daumen angewendet als auch Dehnung und Streckung durch Yoga Positionen. „Man kann diese Massage auch als passives Yoga – Yoga für Faule beschreiben“ lacht Thomas, „aber niemand muss Angst haben, dass er von uns verbogen wird. Niemand muss besonders gelenkig für die Massage sein. Die Anwendung wird immer auf die individuelle Konstitution abgestimmt und ist grundsätzlich für jeden geeignet.“

Thalasso / Thalasso-Therapie

Definition

Der Begriff leitet sich von den griechischen Worten "thalassa" (Meer) und "therapeia" (Pflege) ab. Wörtlich übersetzt heißt Thalasso-Therapie "Heilbehandlung durch das Meer".

Ursprung

Bereits im antiken Griechenland wurde Meerwasser zum Zwecke der Gesundheit genutzt. Der griechische Arzt Hippokrates (460 - 377 v. Chr.) hat in seinen Schriften entsprechende Behandlungsmethoden für Rheuma und Ischiasleiden festgehalten. 1865 veröffentlichte der Franzose Bonnadiere eine Doktorarbeit mit dem Titel "Thalasso-Therapie" und definierte sie erstmals als Heilbehandlung durch das Meer. Im Laufe der Jahrhunderte ging dieses Wissen verloren. Besonders im mitteleuropäischen Raum wurde lange Zeit, auch durch den Einfluss der Kirchen, kaum mehr gebadet. 1750 stellte ein Londoner Arzt fest, dass Küstenbewohner weit weniger krank waren als die übrigen Menschen. Das bewog ihn, seine Patienten mit Meerwasserbädern zu behandeln und er hatte damit Erfolg. In Frankreich wurde in den 1960er Jahren das erste Thalasso-Therapie-Zentrum eröffnet. Heute werden weltweit – insbesondere aber in französischen und nordafrikanischen Küstenorten - Thalasso-Kuren angeboten, die neben der medizinischen Indikation in jüngster Vergangenheit vor allem den Beauty-und Wellness-Aspekt in den Vordergrund rücken und dabei auch methodisch zum Teil stark variieren.

Methode

Die reine Meerwasserbehandlung hat sich in den letzten Jahren zu einer "Heilbehandlung rund ums Meer" entwickelt, denn neben den heilsamen Wirkungen des Meerwassers (Hydrotherapie) werden Packungen (Algen, Fango) oder Bäder mit Schlamm oder Algen und Wanderungen am Strand im gesunden Küstenklima (Klimatherapie) angeboten. Idealerweise liegen die Kurzentren höchstens 500 Meter vom Meer entfernt.

Beurteilung

Die medizinisch indizierten Anwendungsbereiche von Thalasso-Therapien sind vielfältig: Stress, Erschöpfungszustände, Stärkung des Immunsystems, Herz-Kreislauf-Probleme, Durchblutungsstörungen, Rheuma, Venenerkrankungen, rheumatischen Leiden, Sportverletzungen, Hautprobleme bis hin zu Darmerkrankungen, chronischer Verstopfung und Morbus Crohn. Wer an einer Jodunverträglichkeit leidet, offene Wunden hat oder unter starken Depressionen leidet, sollte vor Buchung einer Thalasso-Kur Rücksprache mit dem Arzt halten. Auch Asthma, Tumorerkrankungen, hoher Blutdruck und Herzinfarkt sprechen gegen eine Thalasso-Therapie. Zur Unterscheidung von echten Thalasso-Therapien und eher kosmetisch orientierten Angeboten hat sich die Bezeichnung "Original Thalasso-Therapie" etabliert.

Thalasso Packung

Definition

Schon in der Antike wussten die Menschen von der Heilkraft des Meeres. Auch Kleopatra machte sich die Heil- und Vitalkräfte des Meeres zunutze. Wir haben das Wissen vertieft und mit Hilfe neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt. Das Problem: Hauptursache der Schlackenansammlung im Fettgewebe ist z.B. unausgewogene Ernährung, Stress und Nikotin. Oft können diese Schlackenstoffe nicht abtransportiert werden. Die Folge: Cellulite oder Bindegewebsschwäche. Der Thalasso-Schlankwickel zieht wie ein Magnet genau diese Gifte aus dem Körper. Die spezielle Wickeltechnik bringt den Körper in Form. Der Thalasso-Schlankwickel bekämpft Cellulite genau wie Schwangerschaftsstreifen.

Theraband

Ein regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Es schützt vor allem auch wirkungsvoll vor Unfällen und Gelenkverletzungen. Das Thera-Band mit seiner hohen Elastizität und dem veränderbaren Dehnungswiderstand eröffnet fast unbegrenzte Trainingsmöglichkeiten.

Thermalbad / Thermal-Heilbad

Definition

Therm kommt aus dem Griechischen und heißt warm. Quellwasser mit einer natürlichen Wassertemperatur über 20° C, das einer Tiefe von mehreren Tausend Metern entspringt, darf sich Thermalwasser nennen.

Ursprung

Die ersten Thermen sind aus der Zeit des Römischen Reiches bekannt. Es gab Thermen in Form von kleinen Badestuben (balneo) bis hin zu den prächtigen Kaiserthermen. Die Nero-Thermen waren die ersten einer Reihe großer prunkvoller Bauten, die den Römern neben hygienischen Motiven auch soziale und emotionale Bedürfnisse erfüllten.

Methode

Der Körper befindet sich in der Regel vollständig im warmen Thermalwasser. Die Wärme wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend. Durch die erhöhte Temperatur entspannen sich die Muskeln, das Bindegewebe wird elastischer. Diese Eigenschaften machen Thermalwasser unter anderem auch zum Heilmittel für rheumatische Erkrankungen aller Art. Die mineralische Zusammensetzung des Wassers verstärkt die gesundheitlichen Effekte. Natrium-Chlorid (= Kochsalz), Magnesium, Calcium, Kalium, Sulfat und Hydrogencarbonat, Eisen, Selen, Jod, Brom besitzen unterschiedliche Wirkungen und Indikationen:

Beurteilung

Durch den Auftrieb des Wassers (ganz unabhängig von der Temperatur) wiegt der Mensch im Wasser weniger als zehn Prozent seines Gewichtes - dadurch können Bewegungen im Wasser ausgeführt werden, die außerhalb des Wassers Schmerzen verursachen würden. Die so genannten unspezifischen Wirkungen von Heilquellen sind genau so wichtig wie die mechanischen, thermischen und chemischen Wirkungen. Jede Badekur ist auch eine Reiztherapie. So kommt es zu einer Umstellung des gesamten vegetativen Spannungszustandes: man fühlt sich wohler und entspannter. Das Thermalwasser kann je nach Gehalt an Mineralstoffen für Bäder (Thermalbad) im Rahmen einer Wärmebehandlung oder zu Trinkkuren verwendet werden. In vielen Thermalbädern wird das warme Wasser einer Thermalquelle auch zur physikalischen Therapie genutzt.

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

Thermotherapie

Bei der Thermotherapie sollen Schmerzen durch Wärme gelindert werden. Außerdem wird durch die Wärmebehandlung die Durchblutung angeregt. Anwendung z.B. mit Heizkissen, Wickel oder Lichtstrahlung.

Tibetische Medizin

Definiton

Die Tibetische Medizin (tibetisch: gso-pa rig-pa, frei übersetzt "das Wissen vom Heilen") zählt zu den ältesten Medizinsystemen der Welt. Sie ist keine Volksmedizin, sondern eine Art traditionelle „Schulmedizin“ und wurde im 8. Jahrhundert aus den damals vorherrschenden Medizintraditionen Asiens und nach den Lehren Buddhas erschaffen und schriftlich festgehalten. In ihrer heutigen Form beruht die Tibetische Medizin auf dem im 12. Jahrhundert verfassten Grundlagenwerk Gyüshi (den sogenannten "Vier Tantras der Medizin"). Darin werden rund 1600 Krankheiten und tausende von Heilmitteln beschrieben.

Prinzipien der tibetischen Medizinlehre

Die Tibetische Medizin beruht auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise. Sie strebt das innere Gleichgewicht der Kräfte im Körper an. Den Ursachen von Krankheiten liegen nach tibetischer Medizinlehre die drei Geistesgifte Hass, Ignoranz und Gier zugrunde. Sie hängen unmittelbar mit den drei zentralen Körperenergien oder Körperprinzipien Galle (tibetisch: rLung), Schleim (tripa) und Wind (bekän) zusammen. Diese sind nicht mit unseren gleich lautenden Begriffen vergleichbar, sondern stehen für bestimmte energetische Zustände und Formen. Galle zeigt sich in der Form von Körperwärme, Schleim in der Form von Flüssigkeit und Wind als Bewegung. In einem gesunden Körper sind die Körperprinzipien im Gleichgewicht. Die drei Körperprinzipien manifestieren sich über die fünf Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum. Aus den verschiedenen Kombinationen dieser fünf Elemente ergeben sich unterschiedliche Geschmacksrichtungen.

Die tibetischen Arzneien wirken im Körper vornehmlich über die Geschmacksempfindung; der Geschmack ist Teil der Heilwirkung. Unterschieden werden sechs Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, bitter, scharf, herb). Deshalb haben zum Beispiel auch die teils in Europa erhältlichen tibetischen Teemischungen einen ausgeprägten Geschmack.

Diagnose und Therapie

Das System der traditionellen Tibetischen Medizin umfasst im wesentlichen ca. 700 Rezepturen, die meist aus einer Vielzahl (bis zu 100) vorwiegend pflanzlichen Inhaltsstoffen zusammengesetzt sind. Dazu gehört auch ein hoch entwickeltes, äusserst komplexes und präzises System der Pulsdiagnose. Für die Therapie spielen neben Arzneien auch Verhaltens- und Diätanweisungen eine wichtige Rolle. Weiter bekannt sind manuelle Methoden wie Massage, Akupunktur, Akupressur und Schröpfen.

Anwendung im Westen

Bei uns bekannt wurde die Tibetische Medizin vor allem durch den Dokumentarfilm „Das Wissen vom Heilen“ (1997) von Franz Reichle. Er dokumentiert darin unter anderem die Herstellung und Anwendung tibetischer Heilmittel im Westen. Die Tibetische Medizin liefert einen wichtigen Beitrag zur Behandlung heutiger Zivilisationskrankheiten wie Durchblutungsstörungen und Arteriosklerose sowie weitere chronisch-entzündliche Erkrankungen. Auch bei Verdauungsstörungen und Reizdarm haben sich tibetische Arzneimittel bewährt. Kennzeichen und gleichzeitig Stärke der tibetischen Kräuterpräparate sind Vielstoffgemische, das heisst, die Arzneimittel bestehen aus einer Vielzahl verschiedener Naturstoffe – dies im Gegensatz zu den bei uns üblichen Monopräparaten, die nur einzelne Bestandteile enthalten. Erst die Kombination verschiedener Bestandteile macht die Wirkung aus. Die vielfältige Zusammensetzung der tibetischen Heilmittel ermöglicht eine Wirkung auf mehreren Ebenen und reduziert gleichzeitig unerwünschte Nebenwirkungen. Die Dosierung der einzelnen Inhaltsstoffe ist zudem im Vergleich zu gewohnten Pflanzenheilmitteln sehr gering.

Tiefenwärme-Kabine

Die Infrarot-Tiefenwärmekabine wirkt durch Wärmestrahlung, ähnlich der natürlichen Sonnenwärme. Diese Strahlungsenergie ist wesentlich effektiver als beispielsweise die thermische Wärme, die eine Sauna abgibt und wird bis zu 93% (!) vom Körper aufgenommen. Die Infrarot-Wärmestrahlung dringt ca. 4 cm unter die Haut ein und entfaltet dort ihre wohltuende und heilsame Wirkung. Während der entspannenden Infrarot-Sitzung finden zahlreiche Prozesse im Körper statt. Die Tiefenwärme regt beispielsweise die Schweißproduktion des Organismus an, fördert die Blutzirkulation und erhöht die Verbrennung von Kalorien. Dadurch werden schädliche Schwermetalle sowie andere Gift- und Schlackenstoffe aus dem Körper regelrecht "aus-geschwemmt". Durch die Erhöhung der Körpertemperatur wird das Immunsystem trainiert und gestärkt. Durch die

angenehmen 40 - 75° Celsius ist die Infrarot-sitzung besonders schonend für Herz und Kreislauf.

Hautprobleme

Infrarot-Wärme hilft auch bei vielfältigen Hauterkrankungen, wie den folgenden:

Angenehme und schonende Umgebungstemperatur von 40 - 75° Celsius

Sitzungsdauer nur ca. 20-30 Minuten

Geringe Betriebskosten: bei 2 Sitzungen pro Woche nur ca. € 2,60

Entgiftung, Ausschwemmung von Schwermetallen sowie anderer Schad- und Schlackenstoffe

Schöne, jugendlich weiche und gestärkte Haut durch Anregung der Hautdurchblutung

Tiefenreinigung der Haut, Abtransport von Verunreinigungen und abgestorbenen Zellgewebes

Erhöhung der Elastizität der Hautstruktur, deshalb wirksam gegen Cellulite

Linderung von Streßsymptomen, wie Müdigkeit und Konzentrationsstörungen

Stärkung von Herz und Kreislauf

Training des Immunsystems durch Erwärmung des Körpers von Innen heraus

Lockerung verspannter und verkraempfter Muskulatur durch Tiefenwärme

Spürbare Linderung von Schmerzzuständen verschiedenster Art

Förderung der Heilungsprozessen bei entzündlichen Prozessen verschiedenster Genese

Unterstützend bei Gewichtsreduktion, Abbau des Fettgewebes durch den hohen Energieverbrauch während der Sitzung Ideal zum warming up bei Sportlern

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Definition

Überbegriff für das über 3.000 Jahre hinweg überlieferte volksmedizinische Gesundheits- und Behandlungswissen Chinas. TCM setzt sich zusammen aus Heilkräutertherapie, Akupunktur, Tuina, Qi Gong und Diätetik.

Ursprung

Die ersten Schriftstücke, die die praktischen Erfahrungen chinesischer Ärzte belegen, liegen mehr als 3.000 Jahre zurück. Die traditionelle Medizin war zwar bei vielen Krankheiten erfolgreich, aber hinsichtlich verbreiteter schwerer Krankheiten und Epidemien erfolglos. Da das westliche anatomische Verständnis für operative Zwecke der chinesischen Philosophie unbekannt war, verlor die traditionelle Medizin immer mehr an Bedeutung und die westliche Medizin gewann immer mehr Einfluss. Erst in den 1950er Jahren erlebte die TCM einen bemerkenswerten Aufschwung - die kommunistische Regierung förderte die TCM als nationales Kulturgut. Die TCM wurde ergänzt durch die Akupunktur und Akupressur, Kräuterheilkunde, Moxibustion, Chiropraxis, Massage (Tuina-Massage), Meditations- und Bewegungstechniken (T'ai Chi, Qi Gong) und die Fünf-Elemente Ernährung. Heute wird die TCM in China mit den oben genannten Ergänzungsmethoden neben der wissenschaftlichen Medizin gelehrt und praktiziert. Aufgrund der unterschiedlichen Denkmodelle war und ist es bislang noch nicht möglich, beide Medizinsysteme zu einem Ganzen zu vereinigen. Nur ein Zehntel aller medizinischen Einrichtungen sind traditionell orientiert.

Methode

Fremdartig für den westlichen Kulturkreis ist die Betrachtungsweise des Menschen in der fernöstlichen Heilmethode: Der Mensch wird als untrennbare Körper-Seele-Geist-Einheit gesehen. Beschwerden werden nie losgelöst von dieser Einheit gesehen, sondern stets im körperlich-geistigen Zusammenhang behandelt. Grundlage der chinesischen Heilkunde ist die Auffassung, dass nicht das reibungslose Funktionieren von Organen, Knochen, Muskeln und Nerven für die Gesundheit wichtig ist, sondern das freie und ungehinderte Fließen der Lebensenergie "Qi". Die dahinter stehende Lebens- und Gesundheitsauffassung kann folgendermaßen beschrieben werden: Der Mensch lebt in einem Wechselspiel zweier Kräfte, die mit Yin und Yang bezeichnet werden: Yang ist die aktive Komponente, die Bestehendes verwandelt und Yin die passive, ruhende Basis. Hinsichtlich des Geschlechts wird Yin als stärker weiblich und Yang als stärker männlich bezeichnet, jedoch befinden sich beide in einem ständigen Wechselspiel ihrer Kräfte. Das harmonische Zusammenspiel von Yin und Yang kriert eine dritte Kraft, das gesunde Qi.

Diese Energie fließt in sogenannten Meridian-Bahnen im Körper oder an der Körperoberfläche. Im gesunden, störungsfreien Körper fließt sie ungehindert und gleichmäßig. Das bedeutet, dass sich die beiden polaren Kräfte "Yin" und "Yang" im Gleichgewicht befinden. Die Harmonie ist immer dann gestört, wenn eine Kraft der beiden längerfristig überwiegt. Gesund und krank sind keine Zustände, sondern Phasen eines Prozesses, der als Energiefluss bezeichnet wird. Zur einer Störung oder Krankheit kommt es nur durch Schwächung oder Blockaden dieses Energieflusses. Die Gründe für solche Störungen reichen von Stress, falscher Ernährung bis hin zu Verletzungen oder klimatischen Veränderungen. Die Behandlung besteht also im Wiederherstellen des Energieausgleichs. Dort, wo ein Energiestau entstanden ist, wird Energie abgeleitet, dort, wo Energie fehlt, wird sie zugeführt. Die körperlichen Symptome gelten nur der Orientierung und sind ein Hinweis darauf, welche Energiebahnen im Körper gestört sind. Heilkräuter stehen im Mittelpunkt der Behandlungsmethoden. Die TCM verwendet etwa 4000 Heilkräuter, zu denen viele Pflanzen, aber auch Tierprodukte (getrocknete Gifftiere wie Skorpione als Mittel gegen Krämpfe, Echsen-Tee, ein Sud von gedörrten Geckos gegen Asthma, gestößelter Tausendfüßler gegen Rheuma u.v.m.) sowie Mineralien gehören.

Beurteilung

Viele naturheilkundlichen Methoden, die konventionell-wissenschaftlich (noch) zweifelhaft erscheinen, wirken wahrscheinlich, indem sie die körpereigene Regulation (Selbstheilungskräfte) stärken. Das wird wie auch hier mit Hilfe eines therapeutischen Reizes, z.B. der Akupunktur, der Akupressur oder der Moxibustion (= Verbrennen von Kräutern auf der Haut) etc. erreicht, der im Laufe der Behandlung meist gesteigert wird. Wenn der Reiz auf ein krankhaftes Symptom trifft, kann eine so genannte Erstverschlimmerung eintreten. Das Regulationspendel schlägt dann allerdings in die andere Richtung um und auf den Reiz folgt eine Gegenregulation, die die Heilung anstößt. Diese Gegenregulation kann aber nur bei einer richtig dosierten Reizstärke stattfinden, bei zu großem Reiz wird sie wiederum blockiert. In Deutschland nimmt die Anzahl der Ärzte, die TCM-Methoden erlernen, immer mehr zu. In Kötzing in Bayern gibt es seit 1991 die erste TCM-Klinik in der versucht wird, TCM und Schulmedizin zu verbinden.

Traditionelle Indische Ganzkörperölmassage

Definition

Bei dieser Massage werden wohltemperierte, hochwertige Öle aus Indien verwendet, die auf den persönlichen Konstitutionstyp Vata, Pitta oder Kapha, abgestimmt werden. Diese spirituelle Heilmassage wirkt harmonisierend auf alle Ebenen des Menschen:

Unbewusstes als körperliche Erscheinung
Bewusstes als Denken und Erkennen
Überbewusstes als Spiritualität und Transzendenz.

Der ganze Körper wird mit dem Ayurvedischen Öl behandelt und massiert. Anschließend folgt eine Gesichtsmassage mit pflegenden und regenerierenden Substanzen, welche einen entspannenden Abschluss dieser einzigartigen Massage bietet

Empfohlen wird diese Massage bei körperlichen Problemen und Schmerzen wie z.B.: Gelenkschmerzen oder Rückenschmerzen, bei Nervosität, Schlafproblemen und zur Erholung und Regeneration.

Nicht zu empfehlen bei: Schwangerschaft, Fieber, akuten Entzündungen, Thrombose, Krebserkrankungen, Epilepsie und akutem Bandscheibenvorfall.

Traditionelle Thailändische Akupressurmassage

Traditionelle Thai-Massage kann zurückblicken auf eine lange Geschichte der Heilbehandlung. Versucht man, die Techniken der in Thailand praktizierten Heilmassage zu ihren Wurzeln zu verfolgen, so stößt man unweigerlich auf die anfangs doch erstaunliche Tatsache, dass Thai-Massage eigentlich gar nicht originär aus Thailand stammt, sondern von Indien nach Südostasien kam. Die Traditionelle Thai-Massage ist eine in Thailand weit verbreitete Behandlungsmethode. Sie hat im Gesundheitswesen einen hohen Stellenwert und wird in allen Bevölkerungskreisen als einfach anzuwendende und sehr wirksame Methode angewandt und praktiziert. Darüber hinaus wird sie aus medizinischer Sicht sehr erfolgreich als alternative Heilbehandlung eingesetzt.

Transpersonale Klangtherapie

Definiton

In Tiefenentspannung geführte Bewusstseinsarbeit. Klänge von tibetischen Klangschalen, Gongs, Glocken, Monochord als Klangbett und die große Klangpyramide gestimmt in indischen Ragas wiegen mit ihren sanft und lang schwingenden Klangbildern sanft in Trance. Die vielfältig musikalisch vernetzt wirkenden Klänge lassen das Bewusstsein seine inneren Räume entdecken, dort hin zu lauschen, wo etwas gehört und gesehen werden will, während der Körper in Tiefenentspannung gleichsam schläft und zur Resonanz kommt, da er mitschwingt und dadurch seine eigenen Harmonien und Ausgleich bis in den feinstofflichen Bereich erfährt. Die Filter der normalen Wahrnehmung werden durchbrochen und so inner- wie außerseelische Muster zugänglich, erkennbar und damit steuerbar gemacht. Das Ohr lauscht, Körper und Geist „hört, erklingt“ und wird berührt. Tiefenentspannung, aufdeckende Bewusstseinsarbeit, Psychosomatische Spannungszustände, Stressbeschwerden, etc. sind Hauptgebiete der Transpersonalen Klangtherapie nach Kölbl. Klangtherapie auf dem Monochord oder unter der Klangpyramide, unterstützt von tibetischen Klangschalen, Gongs u.v.m., lassen Einsicht in die innere Wirklichkeit entstehen und dort die Ursachen von Unordnung (Krankheiten, Beschwerden) und Ordnung (Gesundheit) erkennen

Tresterpackung

Definition

Durch die Tresterpackung wird der Stoffwechsel aktiviert und die Durchblutung angeregt. Die antioxidative Wirkung ist weitaus höher als die von Vitamin E und C

Trinkkuren mit Heilwasser

Definition

Das bewusste, zum Teil verordnete Trinken von Heilwasser mit therapeutischer oder präventiver Absicht.

Ursprung

Trinkkuren mit Heilwässern waren noch im 19. Jahrhundert bei Störungen der Verdauungsorgane ein beliebtes therapeutisches Mittel. Später wurde die Trinkkur durch Medikamente verdrängt. Als natürlicher Gesundbrunnen wird natürliches Heilwasser gegenwärtig von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und gesundheitsbewussten Menschen wieder neu entdeckt und therapiebegleitend eingesetzt.

Methode

Natürlichen Heilwässern kommen durch langjährige balneologische Forschungen abgesicherte Heilwirkungen zu, die durch das Deutsche Arzneimittelgesetz nachgewiesen sind. Die therapeutische Wirkung zielt auf folgende Organe ab: Magen Bei chronischer Magenschleimhautentzündung oder zuviel Magensäure können Heilwässer mit hohem Hydrogencarbonatgehalt (>1300 mg/ Liter) rasch Linderung bringen. Außerdem kann das Trinken von Heilwasser vor und zwischen den Mahlzeiten Sodbrennen verhindern.

Verdauung Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, ballaststoffarme Kost und Bewegungsarmut sind wesentliche Ursachen für Verdauungsprobleme. Mild abführende sulfatreiche Heilwässer (>1200 mg/Liter) regulieren die Darmtätigkeit auf schonende Weise. Wässer mit einem Schwellenwert von > 3000 mg Sulfat pro Liter haben abführende Wirkung und ersetzen ein Abführmittel.

Nieren Heilwässer werden präventiv und heilend bei unterschiedlichen Steinarten eingesetzt. Bei Harnwegsinfekten wirken Heilwässer mit hohem Gehalt an Hydrogencarbonat (>1300 mg/l), Magnesium (>100 mg/l) und Calcium (>250 mg/l) entzündungshemmend.

Stoffwechsel Heilwässer können die Funktion von Galle und Bauchspeicheldrüse anregen (>1200 mg Sulfat/l, >100 mg Magnesium/l).

Bei Diabetes mellitus wird die Insulinwirkung und Kohlenhydratverträglichkeit verbessert (>1300mg Hydrogencarbonat/l). Erhöhte Harnsäurewerte werden verstärkt ausgeschieden durch Wässer mit >1300 mg Hydrogencarbonat/l.

Mineralstoffversorgung Calciummangel kann zu Osteoporose führen und Magnesiummangel schwächt das Enzym- und Nervensystem. Calciumreiche (>250 mg Calcium/l) und magnesiumreiche (>100 mg Magnesium/l) Wässer können hier Abhilfe schaffen. Um Schweißverluste auszugleichen, die zu Leistungsschwäche bis hin zum Kreislaufkollaps führen können, sind Wässer mit hohem Calcium- und Magnesiumgehalt sowie einem Mindestgehalt von 400 - 500 mg Natrium/l bzw. 1000 - 1250 mg Kochsalz/l geeignet.

Beurteilung

Heilwässer haben bei richtigem Einsatz eine heilende Wirkung und können u.U. zur Medikamenteneinsparung beitragen.

Trommelmeditation

Definition

Um einen schamanischen Bewußtseinszustand (siehe auch Schamanismus) hervorzurufen und über einen längeren Zeitraum zu bewahren, bedarf es des Gebrauchs einer geeigneten Trommel sowie eventuell einer zusätzlichen Rassel. Das Trommeln wird von einem Helfer übernommen und beginnt mit einem stetigen, monotonen Trommelschlag. Dieser wirkt wie eine Trägerwelle zunächst als Hilfe zum Eintritt in den schamanischen Bewußtseinszustand und dann als Unterstützung auf der schamanischen Reise. Inzwischen konnte mittels neurologischer Meßverfahren wie dem EEG nachgewiesen werden, daß das Trommeln eine rhythmische Erregung im zentralen Nervensystem auslöst, welche die elektrische Aktivität in vielen Zonen des Gehirns positiv beeinträchtigt und zur Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter führt, die einen Trancezustand herbeiführen.

Die Natur und Tiervverbundenheit kann darüber hinaus durch das Singen von „Kraftliedern“ oder das Nachahmen von tanzartigen Tierbewegungen ausgedrückt werden, was den Trancezustand noch verstärkt.

Tuareg Massage

Die Tuareg sind ein Berbervolk, das in der Sahara lebt. Das traditionelle Weltverständnis der Tuareg ("Die Erde ist flach, wir gehen bis wir auf Wasser treffen. Und doch ist die Erde unendlich") begründet sich in ihrem Verständnis als "Söhne der Winde und der Wolken". Die Tuareg durchqueren die Wüste, leben in Freiheit und sind Erben einer uralten Kultur, die keine Grenzen kennt. Sie sind als Volk so ungewöhnlich wie geheimnisvoll. Ihr Leben ist karg aber effizient: Sie lernen in der Wüste mit der Wüste zu überleben.

Die Tuareg-Massage mit Arganienöl und Safran ist eine Entspannungs- und Gesundheitsmassage. Die verwendete Massagetechnik kann man nur bei den Tuaregs erlernen. Sie wird mit dem traditionellen marokkanischen Arganienöl und reinem Safran aus Marokko durchgeführt. Safran beschleunigt den Heilungsprozess des Körpers.

Arganienöl und Safran sind die zwei teuersten Naturprodukte der Welt. Von ihren Heilkräften sind selbst die Forscher überrascht.

Die Tuareg-Massage hilft bei:

- Rheumaleiden
- Muskelverspannungen
- Starken Rückenschmerzen
- Nackenverspannungen
- Migräne, Kopfschmerzen
- Müden Beinen und Füßen
- Cellulite
- Durchblutungsstörungen

Tugu Naxin

Definiton

Tugu naxin ist eine der ältesten Atemschulen der Welt. Viele Ansätze finden sich auch im Fangsong Gong, dem indischen Tantra und dem sexuellen Kungfu. Diese Therapie verläuft in drei Abschnitten. Nach einer relaxierenden Tiefenentspannung in leichter Hypnose befreien sich im zweiten Teil Atmung und Becken von Blockaden und Verspannungen. Spezifische Akupressuren (Druckmassagen) unterstützen den Hauptenergiespeicher des Körpers (QiHai - Akupunkturpunkt ca. 2 fingerbreit unter dem Nabel, energetisches Zentrum), wieder seine segensreichen Aufgaben für die Versorgung aller lebenswichtigen Organe zu erfüllen. Nach Harmonisierung des Qi-Flusses und oft karthartischer, tiefgreifender Reinigung fühlen wir uns befreit, gereinigt und können verjüngt aufatmend aus dem dritten Teil des Prozesses auftauchen. In der sanften Kunst des Qi Gong spielt der Mensch, der seine Lebensenergie, Abwehrkraft und Selbstheilungskraft wiederfindet, die zentrale Rolle. Je nachdem, wie wir uns in diese Therapie einbringen, übernehmen wir Verantwortung für die eigene Heilung und können den Verlauf maßgeblich selbst beeinflussen. An den ersten drei Tagen der Menstruation kann diese Therapie nicht angewendet werden. Bei Schwangerschaft, akuten und chronischen Herz- und Kreislauferkrankungen ist eine Rücksprache mit dem Arzt empfehlenswert!

Die Behandlungen nach der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) wirken positiv auf unsere Konstitution. Wir weisen darauf hin, dass die TCM nicht den Arzt oder ärztliche Verschreibung ersetzt. Sie ist einvernehmlich zu beginnen und als Begleitmaßnahme zu verstehen.

Die Rolle der Atmung in der Lebenspflege

Seit langem weiß man in den Jahrtausende alten Gesundheitssystemen des Ayurveda, Yoga und des Qi Gong, der trad. chin. Medizin und der tibetischen Heilkunst um die Heilkraft der Atmung. Hauptzugang der östlichen Atemtherapien ist das bewusste Einsetzen von Ying und Yang, dem Relaxen und Wohlspannen der Muskeln. Geist, Seele und Körper werden gekräftigt, die Abwehrkräfte gestärkt und der Organismus hat verbesserte Möglichkeiten, wenn wir doch einmal krank werden. Atemtherapie sollte jedoch nicht erst zur Behandlung von Krankheiten im akuten Fall eingesetzt werden, sondern wird als vorbeugende Maßnahme und als begleitende Therapie verstanden. "Wo Atmung und Qi, die Lebensenergie, reichlich fließt, werden im Winter die Blumen blühen." So poetisch drücken die Weisen in China es aus, die Lebensqualität, Freude und Glücksfähigkeit durch verbesserte oder wieder hergestellte Gesundheit zu erhöhen. Wir sind "Luftwurzler", beziehen unsere Lebenskraft zu einem großen Teil aus der Atemluft, und so gibt es eine sehr intime Beziehung zwischen Atmung, Emotionen und Körperlichkeit. So wie die seelische Verfassung und der Einfluss von äußeren Reizen auf die Atmung und damit auf alle Organe unseres Körpers Einfluss hat, so können wir über die Atmung auch psychosomatische Leiden lindern oder heilen. Im Tugu naxin, einer der ältesten atem-therapeutischen Methoden aus Tibet, wird aus der tiefsten Relaxation ein natürlich und frei fließender Atem entwickelt, der ermüdungsfrei, stetig und subtil fließt, weder kurz noch lang ist, sondern weich und

ausgeglichen.

Wer sich diesen Atem erarbeitet hat, fühlt sich rundum wohl und ist frei von den Hindernissen, die energetische Blockaden in Leib und Seele verursachen können. Durch die vertiefte Atmung und wieder frei fließende aktive, biologische Lebensenergie, wird unsere innere Apotheke angeregt, die Selbstheilungskräfte unseres Körpers zu aktivieren. In früheren Zeiten war das ganze Leben noch Atemtherapie, war eine Schulung von Geist und Körper, wenn wir körperlich anspruchsvolle Arbeit im Freien das ganze Jahr über, barfuß gehend, laufend oder reitend vollbrachten. Da wir als moderne Menschen kaum mehr die Möglichkeit haben unsere Atmung auf so natürliche Weise zu schulen ist die Bedeutung atem-therapeutischer Übungen heute besonders groß. Bewusste Atmung trägt nicht nur zum Abbau von Stress und Spannungen und damit zu innerer Ruhe bei, sondern kann fast alle psychosomatischen Beschwerden heilen oder lindern

Tuina – Massage (Tuina Anmo)

Definition

Massage-Technik innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin. Tuina Anmo setzt sich aus den unterschiedlichen Massagetechniken zusammen. Tui heißt soviel wie streichen, reiben oder schieben, Na steht für greifen, kneifen, zupfen und An für drücken mit Fingern, Daumen oder ganzer Hand. Mo ist leichtes Streichen und Reiben.

Ursprung

Die Tuina – Massage hat eine ebenso lange Geschichte wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Akupunktur.

Methode

Auf der Grundlage des Meridian- und Akupunkturpunktsystems werden an bestimmten Punkten Reize unterschiedlicher Qualität gesetzt. Bei der Tuina-Behandlung werden etwa 300 verschiedene Grifftechniken angewandt, die nicht nur zur Lockerung der Muskulatur, Bänder und Sehnen eingesetzt werden, sondern über eine Druckmassage von Akupunkturpunkten (Akupressur) auch Energieblockaden lösen sollen (Qi). Bei der erst sanften, dann rauhen Methode werden die oberen Hautschichten und das Unterhautfettgewebe gegen einander verschoben. Die Behandlung wird in der traditionellen Form durch die Kleidung hindurch gegeben.

Beurteilung

Tuina-Massage gilt als besonders erfolgreich bei Kopf- und Rückenschmerzen, nervösen Zuständen, Schlafstörungen und beim "Burn-Out-Syndrom" (Ausgebranntsein). Heilerfolge können, wie bei vielen naturheilkundlichen Methoden, konventionell-wissenschaftlich nicht bewiesen werden. Dennoch kann eine durch den Reiz ausgelöste Wirkung angenommen werden. Dies wird unter anderem durch die Anregung der körpereigenen Regulation (Selbstheilungskräfte) erklärt.

Udvarthanam Pulvermassage

Definition

Diese Massage wird mit Hilfe eines Indischen Kräuterpulvers durchgeführt. Zwei Therapeuten beginnen gleichzeitig an den Füßen und Beinen zu massieren und setzen die Massage über Bauch, Rücken und Arme rhythmisch nach oben fort.

Empfohlen wird die Massage speziell bei Übergewicht, zur Verbesserung von Gelenksschwäche (Knie, Hüfte, Knöchel, etc.), zur Hautpflege und bei Juckreiz sowie bei Schwere und Müdigkeitserscheinungen des Körpers.

Nicht empfehlen bei: Schwangerschaft, Fieber, akuten Entzündungen, Thrombose, Krebserkrankungen, Epilepsie und akutem Bandscheibenvorfall

Ultraschall

Definiton

Die Ultraschalltherapie ist eine Art von Mikromassage. Mittels Ultraschallwellen wird das Gewebe bestrahlt, was eine Durchblutungssteigerung und eine deutliche Steigerung der Zellwanddurchlässigkeit zur Folge hat. Die Wirkung ist entzündungshemmend und entstauend. Die Ultraschalltherapie hat zur Folge, dass weiches Körpergewebe und Knochen schneller heilen und Schmerzen gelindert werden, da Ultraschall die Weiterleitung der Nervenimpulse beeinflusst.

Indikation

- Degenerative, rheumatische Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Chronische Schmerzsyndrome der Wirbelsäule und der Extremitäten
- Posttraumatische Zustände an Gelenken, Sehnen und Muskeln

- Phantomschmerzen
- Neuralgien
- Dermatologische Erkrankungen

Erzielbare Effekte

- Durchblutungsförderung
- Entzündungshemmung
- Entstauung
- Förderung des Zellstoffwechsels
- Förderung der Knochenbruchheilung
- Muskellockerung
- Schmerzlindernde Wirkung

Unterwasser Sprudelliege

Kein Eintrag

Unterwassermassage im Hydroxeur

Definition

Erstklassige Pflanzenextrakte, spezifische ätherische Öle von natürlicher Herkunft sowie die wertvollen Inhaltsstoffe von Meeresalgen entfalten - einzeln oder miteinander gemischt - ihren wirkungsvollen Effekt (harmonisierend, immunsystemstärkend).

In der Wanne mit 170 Düsen streichen Wasserstrahlen über den Körper. Gezielt nach dem Muskelaufbau ausgerichtet, dehnen diese die Muskulatur optimal. Durch den Auftrieb des Wassers kommt es zudem zu einer Entlastung der Gelenke.

Vakuum Massage mit Pulsations Power

Definition

Die sanfte und zugleich wirksame Methode gegen Cellulite: überaus sensibel sowie gewebeschonend und doch unübertroffen effektiv gegen die störende Orangenhaut. Die Grundlage dieser einzigartigen High-Tech- Behandlung ist die Anwendung einer elektrischen Vakuumsaugpumpe, die durch 200 vertikal ausgerichtete Pulsationen pro Minute in jeweils verschiedenen großen Sauggläsern rhythmische Unterdruckwellen erzeugt. Durch diesen zellaktiven Anregungsprozess lösen sich die bei der Cellulite fest gesetzten Fettanteile. Wasseransammlungen und Schlackenstoffe können aus dem Unterhautgewebe abtransportiert werden. Die Intensität der Pulsationen lässt sich stufenlos regulieren und entsprechend der individuellen Haut- und Gewebebeschaffenheit dosieren.

Vaporium

Definition

Vaporium ist eine Dampfbad-Variante

Vapozon

Definition

Das Vapozon ist ein Gerät zur Gesichtspflege, bei dem Wasser zu Kochen gebracht wird bis es verdampft. Der warme Dampf öffnet die Poren. Hautunreinheiten können leichter entfernt und die nachfolgenden Wirkstoffe besser von der Haut aufgenommen werden.

Vegeto Dynamische Ausleitungsmassage Entschlackungsbehandlung

Definiton

Die Königsbehandlung ist eine Ganzkörper Regenerations- und Entschlackungsmassage mit naturbelassenem Bio Aloe Vera Frischpflanzenblatt und kostbaren Natur-Kräuterölen.

Während anfangs das Fußbad mit Bio Aloe Seifenrinde wirkt, wird währenddessen eine Rücken- und Nackenmassage im Sitzen angewandt. In Rückenlage wird die Ausleitungsmassage der Füße und Beine mit Kräuterölen und Aloe Frischpflanzenblattbehandlung fortgesetzt. Die Ausleitungsmassage von Bauch, Brust, Rippen, Dekolté und Arme wird mit hochwertigen verschiedenen naturbelassenen, zum Teil ayurvedischen Kräuterölen durchgeführt. Als Abschluss dient die Gesichts- und Kopfbehandlung für Gesicht, Kopf und Dekolté mit Frischpflanzenblattbehandlung. Die Ausleitungsmassage fördert die Regeneration, Schönheit und Strahlkraft von innen, die Entschlackung, das Freiwerden und Fließen der Lebensenergie

Nicht zu empfehlen bei: Schwangerschaft, Epilepsie, akuten und fieberhaften Erkrankungen sowie Thrombose.

Vegeto Dynamische Ausleitungsmassage Königsbehandlung

Definition

Hierbei handelt es sich um eine Ganzkörper Entschlackungsmassage mit naturbelassenem Bio Aloe Vera Frischpflanzenblatt und kostbarem Königsöl.

Begonnen wird mit einem Fußbad mit Bio Aloe&Seifenrinde, währenddessen Rücken- und Nackenmassage im Sitzen massiert werden.

Anschließend erfolgt in Rückenlage eine intensive Massage und Ausleitung von angesammelten Schlacken und Ablagerungen, beginnend an den Füßen und Beinen, über Bauch, Brust, Rippen, Dekolté und Armen bis hin zu Kopf und Gesicht mit abschließender Bio Aloe Frischpflanzenblattbehandlung.

Die Vegetodynamische Entschlackungsbehandlung sollte ein Herzstück jeder Regenerations- und Entschlackungskur sein.

Fühlen Sie sich wie neugeboren, wenn Schlackenstoffe ausgeleitet werden, Blockaden sich lösen können und Lebensenergie wieder ins Fließen kommt!

Nicht zu empfehlen bei: Schwangerschaft, Epilepsie, akuten und fieberhaften Erkrankungen sowie Thrombose.

Venen – Eis – Wickel

Definiton

Diese wohltuende Kälteanwendung unter Zusatz von ätherischen Ölen wirkt besonders gut bei Krampfadern und Flüssigkeitsansammlungen in den Beinen.

Venusbad

Definition

Das Venusbad ist ein orientalisches Ölbad mit warmem Wasser und sorgt für eine tiefe Entspannung

Vichy-Dusche

Definition

horizontale Installation der Duschbrauseköpfe erlaubt ein neuartiges Duscherlebnis, das Duschen im Liegen statt im Stehen. Eine wechselwarme Dusche stimuliert den Kreislauf bei dieser ganz andersartigen Zeremonie.

Vino Therapie

Definition

Als Vinotherapie wird die Behandlung mit Traubenkernen bzw. Traubenkernöl bezeichnet. Massagen oder Bäder mit Traubenkernöl sollen sich positiv auf den Kreislauf, das Immunsystem und die Durchblutung auswirken und den zusätzlich Fettstoffwechsel des Organismus anregen

Vitamin Therapie

Definition

Die Therapie mit Vitaminen dient der Entgiftung des Körpers und Stärkung des Immunsystems

Vollwertige Ernährung/ Vollwert- Ernährung

Definition

Die drei Ernährungskonzepte Vollwertige Ernährung, Vollwert- Ernährung und Vollwertkost stiften durch ihre leicht verwechselbare Begrifflichkeit immer wieder Verwirrung. Sie lassen sich jedoch klar voneinander abgrenzen. Die vollwertigen Ernährung basiert auf den Nährstoffempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Im Vordergrund stehen ernährungsphysiologische Grundlagen, die schonende Zubereitung und ein möglichst geringer Verarbeitungsgrad. Die vollwertige Ernährung basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Vollwert-Ernährung nach Prof. Leitzmann und Mitarbeitern (Giessen) geht noch einen Schritt weiter und empfiehlt nicht nur eine gesunderhaltende Ernährungsweise, sondern bezieht zusätzlich technologische (geringer Verarbeitungsgrad), soziale (Sozialverträglichkeit) und ökologische (alternativer Landbau) Aspekte bei der Bewertung von Lebensmitteln mit ein. So ergeben sich abweichende Empfehlungen bei der

Auswahl der Lebensmittel.

Die Grundregel der Vollwert-Ernährung heißt: "Die Nahrung sollte so natürlich wie möglich sein" und geht auf Werner Kollath Anfang des 19. Jahrhunderts zurück. Je frischer und weniger verarbeitet = naturbelassener = natürlicher ein Lebensmittel ist, desto vollwertiger sei es. Auch die Vollwert-Ernährung basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Der Name Vollwertkost bezieht sich auf die Empfehlungen und Heilsversprechen von Dr.med.Otto Bruker. In der Vollwertkost nach Bruker haben diejenigen Nahrungsmittel den höchsten Stellenwert, die möglichst naturbelassen sind. Jegliche Behandlung von Lebensmitteln, wie Erhitzen oder industrielle Bearbeitung, wird abgelehnt.

Beurteilung

Das größte Problem aller (und auch dieser) Ernährungskonzepte liegt in ihrem Allgemeinheitsanspruch begründet. Sie können damit nicht die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Menschen berücksichtigen, alle Empfehlungen beruhen allein auf einer wissenschaftlich-theoretischen Basis. Die Erfahrungen mit der Anwendung solcher Systeme haben ihre Grenzen aufgezeigt. Deshalb ist jeder Einzelne gefordert, das allgemeine theoretische Wissen der Ernährungskonzepte mit seiner individuellen Konstitution, seinem persönlichen Ansprechen auf die empfohlene Ernährung und seinen geschmacklichen Vorlieben in Einklang zu bringen

Waist to hip ratio

Definition

ist das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang. Insbesondere wenn Sie übergewichtig sind (siehe BMI), läßt sich mit Hilfe diese Verhältnisses eine Aussage treffen, ob man gewissen Risiken ausgesetzt ist.

Verwenden sie ein Maßband um den Umfang Ihrer Hüften zu messen. Messen Sie den weitesten Teil Ihres Hinterteils. Dann messen Sie den kleinsten Umfang Ihrer natürlichen Taille. Normalerweise ist dies genau über dem Bauchnabel.

Um das Verhältnis zu bilden wird der Taillenumfang durch den Hüftumfang geteilt.

Je nachdem wo sich Ihre Fettpolster befinden unterscheidet man den "Apfel-" oder "Birnentyp". "Birnentypen" können zwar nicht so leicht abnehmen, wie "Apfeltypen", aber es gibt einen Trost: Da das gespeicherte Fett nicht ständig im Austausch mit dem Blutkreislauf steht, leiden "Birnentypen" seltener an Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

Wannenbad in reinem Schwefel

Definition

Bei unserem Heilwasser wird vollständig auf chemische Zusätze verzichtet. Unverdünnt und ohne Geruchsneutralisation können Sie in Ruhe die volle Wirkung unseres Schwefelwassers in sich aufnehmen. Das Wannenbad wird Ihnen von unseren TherapeutInnen in unserem Vitalzentrum zubereitet.

Indikation

- Degenerative und inaktive entzündliche Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (Gelenke, Wirbelsäule, Weichteile)

- Nachbehandlung nach Verletzungen des Bewegungsapparates, zB nach Frakturen, nach Gelenks- und Wirbelsäulenoperationen
- Erhöhte Harnsäure und Gicht
- Hauterkrankungen (Psoriasis, Neurodermitis, allergische Hautleiden)
- Bluthochdruck

Erzielbare Effekte

Zuerst wird der Schwefel von der Haut und den Bronchien aufgenommen. In weiterer Folge kommt es:

- Zur Erweiterung der kleinen und kleinsten Hautgefäße und damit zur besseren Durchblutung der Haut und der darunter liegenden Muskulatur
- Zur Stimulierung der Wärmeempfindungspunkte, dies führt zu einem Wärmegefühl
- Zur Dämpfung der Schmerzpunkte
- Zur Beeinflussung enzymatischer und immunologischer Prozesse
- Zur Qualitätsverbesserung geschädigter Strukturen; Schwefel wird in den Gelenksknorpeln, Wirbelsäulenknorpeln und ins Bindegewebe aufgenommen; bei degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates (Arthrosen, Bandscheibenleiden)
- Zur Senkung des Hautzuckerspiegels
- Zur antibakteriellen und antiparasitären Wirkung an der Haut

Wasserheilkunde

Behandlung mit Wasser in den verschiedensten Anwendungsformen zur Steigerung der körperlichen Abwehrkraft, Verbesserung der physiologischen Anpassungsmechanismen und zu Heilzwecken durch gezielte und dosierte Wärme- oder Kältereize sowie wechselwarme Anwendungen.

Dabei wirkt nicht das Wasser selbst heilend, sondern der thermische, hydrostatische, mechanische oder chemische Reiz, der den Organismus zu einer Reizantwort zwingt. Die Vielzahl der möglichen Anwendungen erlaubt eine auf den Patienten ganz individuell ausgerichtete kurmäßige Anwendung zu Hause oder in einem Kurbad.

Es soll der Wärmerhythmus beachtet werden. In der Aufheizungsphase von 3-15 h wirken kalte Reize stärker, in der Abkühlungsphase von 15-3 h wirken Wärmereize stärker auf den Organismus ein.

Grundsätzlich dürfen kalte Anwendungen nur auf den warmen Körper erfolgen!

Zunächst gibt man kleine Reize, die im Laufe der Kur planmäßig stärker werden. Bei Ganzanwendungen beginnt man am krankheitsfernen Ort und nützt die konsensuelle Reaktion.

Morgens und abends bevorzugt man leichte Anwendungen, vormittags große, nachmittags mittelgroße.

Nach der Frühanwendung (z. B. Waschung) bleibt der Patient im Bett. Nach den anderen Anwendungen erfolgt nach einer Ruhepause ein körperliches Training.

Wassertreten

Zur Anregung des Kreislaufs, zur Verbesserung der venösen Durchblutung, bei sogenannten "müden Beinen" und zur generellen Stärkung des Immunsystems empfiehlt sich die wenig aufwändige Methode des Wassertretens:

- Füllen Sie Ihre Badewanne etwa bis zur Hälfte mit kaltem Wasser.
- teigen Sie ein (das Wasser soll bis zur Wadenmitte reichen).
- Treten Sie 30 Sekunden bis maximal 3 Minuten auf der Stelle.
- Stellt sich ein Kältegefühl ein, beenden Sie das Wassertreten.
- Trocknen Sie die Füße ab und ziehen Sie anschliessend warme Socken an.

Die Anwendung sollte nur dann erfolgen, wenn sich die Füße vor Beginn der Übung warm anfühlen. Wer oft unter kalten Füßen leidet, sollte besser ein Fussbad mit ansteigender Temperatur nehmen.

Bei Schneelage im Winter hat Barfusslaufen im Schnee dieselbe Wirkung. Anwendungsdauer und Grundregeln wie beim Wassertreten.

Anmerkung: Wie bei vielen Kneipp-Anwendungen ergibt sich der gesundheitliche Nutzen aus dem relativ kurz anzuwendenden Temperaturreiz, nicht aus der Länge der Anwendung. Hören Sie auf Ihren Körper – er sagt Ihnen, wann Sie die Anwendung beenden müssen. Ein Missachten dieser Grundregel kann statt der erhofften Wirkung eine Verschlechterung des Leidens oder

unerwünschte Nebenwirkungen bringen. Sind Sie im Zweifel, ob Ihnen die Anwendung gut tut oder nicht, besprechen Sie die weitere Vorgangsweise mit Ihrem Arzt

Water Enterprise

Kein Eintrag

Watsu

Definition

Der Begriff Watsu setzt sich aus den Wörtern Wasser und Shiatsu zusammen. Watsu wurde vom Amerikaner Harold Dull entwickelt. Dabei werden Elemente aus der Fingerdruckmassage (Shiatsu), Gelenkmobilisation sowie Muskeldehnung miteinander verbunden. Der Patient wird in warmem Wasser ruhend gehalten, bewegt, gedehnt und massiert. Diese im Wasser durchgeführte Druckmassage der Energiebahnen wirkt sich regulierend auf alle Organsysteme aus

Wave Dream Room

In diesem speziellen Raum werden Wellen auf Decke und Wände projiziert und so eine entspannende Traumwelt initiiert. Gleichzeitig sitzt man auf einem besonderen Sessel, der mit einer Massage die Rückenmuskulatur lockert.

Wechselbad

Definition

Abwechselndes Duschen mit kaltem und heißem Wasser auf den ganzen Körper oder auf bestimmte Körperteile, um die Durchblutung zu fördern

Wein Chardonnay Bad

Definition

begonnen wird mit einem Traubenkern-peeling, anschließend wird im Weinbottich 25 min. im Wein gebadet, natürlich mit einem Gläßchen Chardonnay! Rückfettung mit Traubenkernöl

Wellness

Definition

Ein Prozess ganzheitlichen Wohlbefindens im Kontext (wissenschaftlich gesicherter) gesundheitsfördernder Faktoren. Laienverständlich ausgedrückt: Genussvoll gesund leben.

Ursprung

Der Begriff Wellness ist in der Literatur erstmals 1654 erfasst und bedeutete bereits vor mehr als dreihundert Jahren Gesundheit und Wohlbefinden. In den Anfängen der präventivmedizinischen Bewegung in den USA gelangte der Begriff in den 1950er Jahren zu ständig wachsender Popularität, zunächst in Fachkreisen, dann zunehmend auch in der Öffentlichkeit. Insbesondere durch die Arbeiten und Veröffentlichungen von Halbert Dunn, John Travis, Donald Ardell und Gerhart Hettler entwickelte sich in den USA eine Wellness-Bewegung ("Wellness Movement"). Staatliche und privatwirtschaftliche Träger entdeckten im Wellness-Konzept seit den 1970er Jahren ein probates Mittel zur Senkung lebensstilbedingter Gesundheitskosten. Seit Anfang der 1990er Jahre gewann der Begriff Wellness auch in Deutschland an Bekanntheit, wenngleich seine Verwendung oftmals kaum oder keine Bezüge zu seiner Herkunft und eigentlichen Bedeutung mehr erkennen läßt. Dennoch bleibt er in seiner Kernaussage heute und auch in der Zukunft vor allem ein Synonym für ein positiv geprägtes Verständnis von Gesundheit, im Sinne der Weltgesundheitsorganisation und der Salutogenese-Forschung.

Methode

Die Umsetzung des Wellness-Konzeptes geschieht auf Grundlage gesundheitswissenschaftlicher Forschung. Die Zielsetzung besteht darin, die als allgemein gesundheitsfördernd erwiesenen Verhaltensweisen und Einstellungen - ggf. mit Unterstützung von professionellen Trainern, Beratern, Therapeuten - so in das individuelle Lebensgefüge zu integrieren, dass spürbar aktuelles und langfristiges Wohlbefinden resultieren, dies nach Möglichkeit in einem ausgeglichenen Verhältnis der verschiedenen Wohlbefindens-Dimensionen (Bewegung, Ernährung, An-/Entspannung, Spiritualität, etc.). Zur Ordnung der Wellness-Dimensionen wurden verschiedene Systematiken vorgelegt. Sie beinhalten in der Regel körperliche, emotionale,

geistige, soziale, spirituelle, ökologische und berufliche Aspekte. Zur professionellen Methodik gehören neben der individuellen Exploration und Analyse von Ist- und Ziel-Zustand eine darauf aufbauende individuelle Maßnahmenplanung, eine qualifizierte Prozessbegleitung sowie eine Verlaufs- und Erfolgskontrolle. Hierzu werden verhaltens- und erlebnisdiagnostische Interviews und Fragebögen eingesetzt, gesundheitliche Indikatoren erfasst und verhaltensmedizinische Methoden und Hilfsmittel angewendet.

Beurteilung

Professionelles Wellness-Management, wie es in den USA im Rahmen des dortigen Gesundheitssystems entwickelt wurde, hat sich in Deutschland bislang noch kaum etablieren können. Unter Wellness werden hier in der Regel immer noch überwiegend passive, verwöhnende Anwendungen und Behandlungen sowie Aufenthalte in luxuriösen Hotels, Day Spas oder Clubs verstanden. Eine konstruktive Auseinandersetzung mit dieser Schwerpunktverlagerung und ein Hinwirken auf eine für die Gesundheit und die Lebensqualität des Einzelnen genau so wie für das Gesundheitssystem der Gesamtheit nützliche und chancenreiche Verständniserweiterung findet leider weder von Seiten der Befürworter, noch von Seiten der Kritiker statt. Zahlreiche Methoden und Angebote, die heute unter der Überschrift "Wellness" beworben werden, sind unter gesundheitswissenschaftlichem Maßstab kritisch zu beurteilen, teilweise unter dem Aspekt des Kosten-Nutzen-Verhältnisses und Verbraucherschutzes auch abzulehnen. Dies trifft jedoch nicht auf das Konzept Wellness an sich zu.

Wellness-Trainer

Definition

Wellness-Trainer geben aufgrund ihrer professionellen Aus- und Fortbildung praktische Anleitung und Beratung zu gesunder und genussvoller Lebensweise.

Ursprung

Der Beruf des Wellness-Trainers entstand im Zuge des deutschen Wellness-Tourismus. Der Deutsche Wellness Verband fordert seit 1997 von Wellness-Hotels die Beschäftigung von professionellen Wellness-Trainern. Auch in Österreich und in der Schweiz hat sich der Beruf des Wellness-Trainers etabliert, ebenfalls durch die Entwicklungen im Tourismus begünstigt. Immer mehr interessieren sich auch Mitarbeiter von Kur-, Fitness- und Freizeit-Einrichtungen für eine berufliche Qualifikation im Wellness-Bereich. Zunehmend kommen heute Ärzte und Heilpraktiker hinzu, die den Beruf des Wellness-Trainers im Sinne einer verhaltenszentrierten Gesundheitsberatung ausüben möchten.

Methode

Wellness-Trainer üben mit ihren Klienten auf Basis einer individuellen Bedarfsanalyse gesunde Methoden der Bewegung, der Ernährung sowie des Umgangs mit psycho-mental und sozio-emotionalen Belastungen. Die Methoden kommen aus den Bereichen der Sport- und Ernährungswissenschaften, der Psychologie, Sozialwissenschaften und der Gesundheitspädagogik. In überproportional hohem Ausmaß werden heute Methoden aus dem asiatischen Bereich angewendet. Einen anderen Schwerpunkt bilden passive Anwendungen, Behandlungen und verschiedene Massage-Stile. Diese letztgenannten Tätigkeiten sind zwar zum Zwecke der Harmonisierung von körperlichen und seelischen Ungleichgewichten sinnvoll, sollten jedoch nicht den Schwerpunkt eines Wellness-Trainings bilden.

Beurteilung

Zur Zeit liegen in Deutschland noch keine verbindlichen Standards für die Aus- und Fortbildung sowie die Tätigkeit von Wellness-Trainern vor. Das Interesse an einer Aus- und Fortbildung sowie auch an der Dienstleistung nimmt andererseits sprunghaft zu. Das aktive Trainieren und die auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittene Beratung werden im Wellness-Bereich in Zukunft noch stärker nachgefragt werden. Beim Deutschen Wellness Verband hat sich 2003 eine Kommission Wellness-Berufe gebildet, die die Vielzahl der offenen Fragen in diesem Bereich bearbeitet. Wellness-Trainer sollten - so lange die Standards noch nicht besser reguliert sind - auf jeden Fall eine anerkannte Grundqualifikation in einem gesundheitsorientierten Beruf vorweisen können.

Whirl Pool

Definition

Wasserbecken mit heissem oder eiskaltem Wasser. Der sitzende oder liegende Badegast wird von Luftsprudeln umgarnt und erfährt eine tiefe Entspannung. Einige Whirlpools haben zusätzliche Massagedüsen.

Wilderer Sauna

Definition

Die wohl natürlichste Art eine Sauna zu genießen: angenehme Hitze kombiniert mit wohltuendem Kräuterduft, leichtem Wasserdampf und Aromen der heimischen Tanne.

Wirbelsäulenbehandlung

Definition

Elemente der Meridian -und Chakrenlehre sowie Teilbereiche der Chiropraktik, deren Weiterentwicklung die Wirbelsäulenbehandlung darstellt, sind Bestandteile dieser Körperarbeit. Mittels Schwingtherapien, Lockerungsgriffen, Akupressur und Einrenkung erfolgt, einem einführenden, diagnostischem Gespräch anschließend, die Wiederherstellung der Grundstellung an den Wirbelkörpern. Vordergründig ist die Prophylaxe der Energie, welche die Wirbelverschiebung und die daraus resultierenden seelischen und körperlichen Beschwerden verursacht hat. Zielstellung ist es, das Energiesystem über dessen Zentrum, die Wirbelsäule, wieder in Einklang zu bringen. Bisher bei Bandscheibenvorfällen, Krebserkrankungen, chronischen Beschwerden, Migräne, Asthma und vegetativen Dystonien erfolgreich angewendet.

Wirbelsäulentraining

Definition

Wenn der Rücken zur Last wird, befinden Sie sich in zahlreicher Gesellschaft. Die vielfach sitzenden Tätigkeiten mit den dazugehörigen Fehlhaltungen fordern eben auch in diesem Bereich Ihre Opfer. Wenn die stützenden Rumpfmuskeln in Bauch und Rücken nicht trainiert sind, hat die Schwerkraft leichtes Spiel. Klar, am Anfang eines Arbeitstages sitzen Sie noch in tadelloser Haltung am Schreibtisch. Doch im Lauf des Tages werden die Muskeln müde, die Schultern fallen nach vorn, der Rücken macht einen Buckel. Problematisch wird diese Ruhehaltung erst, wenn sie zum Dauerzustand wird. Langfristige Folgen: Schäden an der Wirbelsäule. Ganz abgesehen von den Spannungsschmerzen in Kreuz und Nacken, mit denen Sie sich herumschlagen. Werden Sie aktiv! Denn eine gut trainierte Muskulatur stützt die Gelenke. Krafttraining stärkt außerdem Knochen, Knorpel, Bänder und Sehnen. Auch schwierige Alltagsbewegungen bedeuten kein Schmerz- oder Verletzungsrisiko mehr. Ein weiterer positiver Effekt zeigt sich schon auf den ersten Blick: mehr Muskeln bei Männern, straffere Muskeln bei Frauen. Doch blinder Trainingseifer schadet oft. Dauernde Fehlhaltungen beim Werkeln am multifunktionalen Hometrainer belasten Muskeln und Gelenke. Und der anfängliche Elan kann schon bald zu Überlastungsproblemen führen, weil man zu viel auf einmal will. Bei uns steht der einzelne mit seinen ganz individuellen Voraussetzungen im Mittelpunkt. Wir stellen Ihnen Ihren ganz persönlichen Trainingsplan zusammen und begleiten Sie beim Trainieren. Gemeinsam lösen wir auch Ihre Rückenprobleme

Yin Shiatsu

Definition

ist eine therapeutische Akupressur. Nach einer Shiatsu-Behandlung fühlt man sich leichter, ausgeglichener und gelassener.

Yoga

Definition

Das Wort 'Yoga' ist ein Sanskrit-Wort, abgeleitet von der Verbwurzel yui und bedeutet u.a. binden, vereinen, konzentrieren, anwenden. Auf den Menschen bezogen bedeutet Yoga die Vereinigung und Ausrichtung aller Kräfte von Körper, Seele, Geist auf den Universalen Gott.

Ursprung

Die Ursprünge des Yoga liegen im alten Indien im Zeitraum von 3.000 – 1.800 v. Christi. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen datieren etwa zwischen 1.000 und 600 v. Christi. Die bedeutendsten Werke des Yoga sind die des Bhagavatgita und die Yoga-Sutren (Leitfaden) des Patanjali. Letztere sind die Grundlage der Yoga-Philosophie und beeinflussen alle Yoga-Richtungen. Seine Lehrsprüche fassen in Kürze und Prägnanz das Wissen und die Sichtweise des Yoga zusammen und dienen Wahrheitssuchenden als systematischer Weg für die Übungen. Im Laufe der Zeit haben sich eine Vielzahl von verschiedenen Yoga-Richtungen entwickelt, die bestimmte Aspekte des Yoga in den Vordergrund stellen und entsprechende Methoden dafür einsetzen. Die häufigsten angebotenen Richtungen sind: Astanga-Yoga, Bhakti-Yoga, Hatha-Yoga, Integraler-Yoga, Japa-Yoga, Jnana-Yoga, Karma-Yoga, Kriya-Yoga, Kundalini-Yoga, Luna-Yoga, Mantra-Yoga, Marma-Yoga, Raja-Yoga, Tantra-Yoga und Tao-Yoga.

Methode

Yoga ist ein philosophisches System und eine praktische Methode, die dem Menschen einen Weg zur inneren Freiheit und Zufriedenheit anbietet. Yoga ist keine Religion oder Glaubenslehre, sondern eine Methode, über die die wahre Wesensidentität erfahrbar gemacht werden soll. Das Ziel des Weges ist, (vorübergehend) alle seelischen Vorgänge zur Ruhe zu bringen, um dadurch auf den Grund des eigenen Wesens und der Welt blicken zu können und das Sein so zu erkennen, wie es wirklich ist. Der Vergleich mit einem See mag dies verdeutlichen: Solange sich Wellen an der Wasseroberfläche kräuseln, ist der Blick in

die Tiefe versperrt. Erst wenn die Wellen (Bewusstseinsströme) sich gelegt haben, öffnet sich der Blick auf den Grund. Höchstes Ziel ist die Verwirklichung von reinem Sein (sat), reiner Erkenntnis (cit) und reiner Wonne (ananda). Nach den Yoga-Sutren des Patanjali besteht dieser Weg aus acht Stufen: Ethische Gebote, individuelle Regeln, Körperhaltung, Atembewusstsein, Zurückhalten der Sinne, Konzentration, Meditation und Versenkung. Der in der westlichen Welt am häufigsten praktizierte Hatha-Yoga setzt beim dritten Weg, der Körperhaltung und -übung ein. Die verschiedenen Körperstellungen und Formen der Atemtechnik dienen hier als zentrale Methode und Übungsmedium, um zu Konzentration und Seins-Erfahrung zu gelangen. Ethisches Verhalten und Persönlichkeitsentwicklung sind hier natürliche Folgeerscheinungen der regelmäßigen Praxis.

Beurteilung

Yoga wird heute allgemein als umfassend gesundheitsfördernde Maßnahme akzeptiert. Die Krankenkassen sind insbesondere dem weit verbreiteten Hatha-Yoga gegenüber sehr aufgeschlossen. Immer mehr medizinische Studien bestätigen den Gesundheitswert der Yoga-Praxis. Neben den unvermeidlichen körperlichen Trainingseffekten bietet Yoga dem Übenden auch eine Möglichkeit, Bewusst-Seins-Erfahrungen zu erleben und zu vertiefen und dadurch zusätzlich zu einer verbesserten Wahrnehmung und Steuerung seiner Körperfunktionen zu gelangen. Durch die Übungen werden außerdem die Skelettmuskulatur gestärkt, Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktion optimiert, die Stressregulation verbessert und das vegetative Nervensystem "umgestimmt". Yoga ist jedoch kein Wundermittel bei schweren physischen Erkrankungen oder psychosomatischen Störungen, Depressionen, Sucht und anderen neurotischen Störungen. Yoga lässt sich nur unter fachgerechter Anleitung erlernen.

Yoga Walking

Kein Eintrag

Zen Meditation

Zen (japanisch; über chinesisch chan von Sanskrit dhyana, "Selbstversenkung") ist die mystische Lehre der buddhistischen Schule der Meditation, die 520 n.Chr. vom indischen Gelehrten und Mönch Bodhidharma (jap. Daruma) in China gegründet wurde und hier zwei Schulen hervorbrachte: die Südliche und die Nördliche Schule. Im 13. Jahrhundert wird sie in Japan eingeführt. Daraus entwickelt sich die Beeinflussung der Literatur (Haiku-Lyrik), des No-Theaters (der Samurai), der Teezeremonien, der Landschaftsgärten und des Blumensteckens. Das Spektrum umfasst auch die Tuschkmalerei und Sportarten (wie das Bogenschießen und Schwertkämpfen). Alle diese "Wege" zielen auf "Erleuchtung", auf Innwerden der Leere bzw. Bekundung des absoluten Seins im menschlichen Tun ab.

Zazen

Übersetzt man Zazen direkt, so bedeutet Zazen "Sitzen (Za) im ausgeglichenen Zustand von Körper und Geist (Zen)" oder auch "Sitzen (Za) in der Wirklichkeit/Wahrheit (Zen)". Der wahrscheinlich erste Mensch, der Zazen in der hier beschriebenen Form praktizierte, war Gautama Buddha. Aufgrund der Erfahrung die Buddha in Zazen machte, entstand später seine Lehre - der Buddhismus. Durch das aufrechte Sitzen in Zazen verwirklichte Gautama Buddha die Wahrheit, dass er weder in seinen Gedanken, noch in seiner Wahrnehmung, sondern in der Wirklichkeit selbst lebte. Folglich lehrte Buddha seinen Schülern ebenfalls regelmäßig Zazen zu üben, und seine Lehre nicht nur intellektuell zu studieren. Es ist genau dieses Zazen, das von Patriarch zu Patriarch, von Buddha zu Buddha, bis heute als die Essenz des Buddhismus weitergegeben wurde. Zazen praktizieren bedeutet, sich aufrecht auf ein Kissen zu setzen, alle Gedanken und Gefühle loszulassen und einfach nur zu sitzen. Durch die senkrechte Körperhaltung kommt unser Autonomes Nervensystem in sein natürliches Gleichgewicht, und wir erfahren direkt die Wirklichkeit jenseits unserer Gedanken und Gefühle. Durch dieses Tun realisieren wir intuitiv, dass nicht nur Körper und Geist, sondern auch wir selbst und das ganze Universum, nicht getrennt voneinander existieren - sondern eins sind. Wir treten direkt in den Buddha-Dharma ein. Deshalb schreibt Dogen im Bendowa, "Zazen ist das wahre Tor zum Buddha-Dharma." Wenn wir Zazen praktizieren, erfahren wir direkt den Dharma - die schlichte Wirklichkeit vor uns so wie sie ist - ohne Färbungen und Verzerrungen durch unsere Gedanken, Gefühle, Hoffnungen, Ängste etc. Es handelt sich dabei jedoch nicht um einen "spirituellen", speziellen Geisteszustand, sondern um den Normalzustand von Körper und Geist

Ziegenbutter Cremebad

Definition

Erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Hilft bei Hautirritationen

Ziegenmilchbad

Definition

Wie Ziegenmilch für die Gesundheit, ist sie nicht minder für die Schönheit von Bedeutung. Bei etwa 37 Grad Celsius lässt es sich gut entspannen. Ein Genuss für alle, die eine makellose Haut erlangen oder behalten möchten. Das besondere Fettsäurespektrum der Ziegenmilch ist Garant für die Zuführung wichtiger Mineralien (u.a. Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium, Vitamine (u.a.) A, B1, B2, C) und Feuchtigkeitsfaktoren (u.a. Panthenol). Die hochwertigen Öle verleihen der gesamten Haut ein Aussehen, die jedes Alter vergessen lässt. Linolsäuren runden die Anwendungen für eine optimale Hautpflege ab. Ein Produkt, das sich früher nur die Göttinnen im Olymp gönnen konnten. Das Milieu der Haut wird geschützt, der PH- Wert wird reguliert, sowie das Feuchtigkeitsvermögen positiv beeinflusst.

Indikation

- Die spezifischen Fettsäuren der Ziegenmilch wirken ausgleichend auf Hautirritationen
- Erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut
- Fördert die Durchblutung der Haut und der die Gelenke versorgenden Blutgefäße
- Speziell auch für sonnenirritierte Haut

Erzielbare Effekte

- Linderung bei Hautproblemen
- Stabilisiert den Säuremantel der Haut
- Regt die Durchblutung an
- Erfrischt die Haut

Zilgrei

Definition

(Selbst-)Körpertherapie-Methode. Zil sind die ersten Buchstaben der Begründerin Zillo und grei die ersten Buchstaben ihres Behandlers und späteren Kollegen Greissing.

Ursprung

1978 wurde das Verfahren der Haltungskorrektur von dem Chiropraktiker Hans Greissing und der Yogalehrerin Adriana Zillo entwickelt und veröffentlicht. Die Methode ist abgeleitet von der klassischen Chiropraxis nach Palmer. In Deutschland ist das Verfahren weitverbreitet, ein eigener Berufsverband firmiert unter dem Namen "Zilgrei-Therapie".

Methode

Zilgrei ist ein Körpertherapieverfahren mit dem Ziel, eine schlechte Körperhaltung, verbunden mit Rücken- oder Gelenkschmerzen, durch Bewegungen und Stellungen ähnlich dem Yoga zu korrigieren und durch begleitende Atemübungen in ihrer Wirkung zu unterstützen. Den Übungen geht stets ein Selbsttest voraus, um festzustellen, welche Bewegungsrichtung besonders schmerzhaft ist. Die "heilende" Bewegungsübung wird dann in der entgegengesetzten Richtung ausgeübt. Man spricht deshalb im Rahmen der Zilgrei-Methode auch vom Prinzip der gegenüberliegenden Seite. Die einzelnen Übungen tragen Vogelnamen: Schwanen-, Eisvogel- Kranichübung usw. Die Übungen sollen präventiv oder im Akutfall eingesetzt werden können.

Beurteilung

Kritiker bemängeln, dass es weder einen eigenständigen theoretischen Grundgedanken, noch einen Wirksamkeitsnachweis gibt. Dem gegenüber sprechen die Begründer der Methode von "erstaunlichen Wirkungen" und erfolgten Wirksamkeitsnachweisen (Universitäten Pisa, Bologna). Sie begründen diese Erfolge vor allem mit der Aktivierung von Selbstheilungskräften. Sie überlassen es dem Interessenten, ob er ihre Methode allein per Literaturstudium als Selbstbehandlung erlernt oder einen geschulten und zertifizierten Therapeuten aufsucht. Als positiv ist sicherlich der Ansatz zu bewerten, den Betroffenen zum Üben zu machen und damit aktiv am Prozess einer Veränderung zu beteiligen.