

Vital ABC

Adipositas

Adipositas oder Esssucht äußert sich in chronischem anfallartigem und süchtigem Verschlingen von Nahrung. Die Gedanken kreisen beständig ums Essen. Esssüchtige werden extrem dick und sind allen körperlichen Risiken ausgesetzt, die sich mit Übergewicht verbinden wie Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Diabetes, Gelenkerkrankungen und Arthrose. Die Lebenserwartung ist drastisch reduziert.

Das Körpergefühl ist gestört. Die Betroffenen haben kaum noch Kontakt zu ihrem Körper und ihren Gefühlen. Hier ist in jedem Fall eine Psychotherapie anzuraten.

Aerobic

Die Bewegung nach Musik macht6 vielen Frauen großen Spaß – mit Musik geht alles besser. Bei dieser rythmischen Tanzgymnastik trainiert man in der Gruppe, was zusätzlich motiviert.

Neben der Kondition trainiert man außerdem die Koordinationsfähigkeit, da verschiedene Bewegungsabläufe aufeinander Abgestimmt werden müssen. Aerobic sollte man zunächst unter fachlicher Anleitung machen, um die korrekten Bewegungsabläufe zu erlernen. Während es bei Aerobic großzügige Raumwege gibt, bewegt man sich bei Step-Aerobic an – auf und um das Brett herum. Die Grundschrirte sind gleich oder ähnlich. Step-Aerobic bietet mehr Variationsmöglichkeiten.

Akupressur

Unter Akupressur versteht man die Druckbehandlung bestimmter Hautpunkte, die mit den Fingerkuppen ausgeführt wird. Diese Methode basiert auf der Traditionellen chinesischen Medizin, nach der die Energie im Körper auf so genannten Meridianen zirkuliert und durch Druck auf Hautpunkte, die bestimmten Organen und Körperpartien zugeordnet sind, gelenkt werden kann. Die japanische Variante nennt man Shiatsu.

Akupunktmassage

Diese Behandlungsform wurde ab den 50er Jahren von dem deutschen Masseur Willy Penzel entwickelt. Im Gegensatz zur Akupunktur kommt sie ohne Nadeln und somit auch ohne Hautverletzungen aus. Eine Akupunktmassage kann von jeder beliebigen Person ausgeführt werden.

Diese Technik arbeitet mit extrem mechanischem Druck, wobei der Masseur mit einem Metallstäbchen dem festgelegten verlauf der Akupunktmeridiane streicht. Darüber hinaus werden hier auch einzelne Akupunkturpunkte direkt stimuliert.

Die Akupunktmassage wird in der Schmerztherapie, bei Funktionsstörungen der Organe und bei Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt.

Aqua – Fitness

Wasser ist das ideale Element für Gelenk schonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining. Es gibt Wassergymnastik in verschiedensten Varianten, speziell abgestimmt auf die sportlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse unterschiedlicher Nutzergruppen.

Gelenkbelastungen, wie bei anderen Sportarten, werden durch das Wasser zum Großteil aufgehoben. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit können in idealer Weise trainiert werden. Überaus gesund ist die Gewichtsentlastung für Übergewichtige, die dennoch sportlich aktiv sein möchten.

Aromatherapie

Aromatherapie bezeichnet die kontrollierte Anwendung ätherischer Öle, um die Gesundheit zu erhalten und Körper, Geist und Seele auf eine positive Art zu beeinflussen. Sie ist Bestandteil der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Duftstoffe können in unterschiedlicher Weise auf den Körper einwirken:

- der Geruchssinn wird angesprochen
- durch Inhalation können ätherische Öle eine direkte Wirkung auf die Organe haben
- einige ätherische Öle besitzen antibiotische Eigenschaften
- einige Öle können direkt auf die Haut aufgetragen werden

Ätherische Öle müssen sorgfältig dosiert werden, da u. U. toxische Erscheinungen und Nebenwirkungen vor allem in Form von Allergien auftreten können.

Atemtherapie/Gymnastik

Der Atem greift tief in das körperliche, seelische und geistige Geschehen des Menschen ein und reagiert auf alle inneren und äußeren Einflüsse.

Die Atemtherapie ist eine Methode der Krankengymnastik und wird oft in Verbindung mit Entspannungstechniken eingesetzt. Entweder wird die Aufmerksamkeit bewusst auf die richtige Atmung gelenkt oder unbewusst durch entsprechende Bewegungsübungen oder den Einsatz der Stimme erreicht.

Durch Dehnungen, Bewegungen, Tönen von Vokalen, innere Achtsamkeit und über Druckpunkte werden der Atem angeregt und die Atembewegung erweitert. Auf diese Weise soll der Atem bewusst erfahren und als Lebenskraft erlebt werden. Die Atemtherapie ist eine Möglichkeit, Fehlformen und Blockierungen der Atmung zu überwinden und den eigenen Atemrhythmus zu überdenken.

Primäres Ziel der Atemtherapie ist die bestmögliche Wiederherstellung einer möglichst uneingeschränkten Atmung.

Die Atemtherapie kann im Stollen durchgeführt werden.

Ausdauer- oder Konditionstraining

Um sich entspannen zu können, brauchen viele Menschen den Sport als Ausgleich. Nach der körperlichen Anstrengung stellt sich ein wohliges Gefühl ein.

Beim Ausdauertraining soll die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems erhöht werden. Außerdem fördert es den Stoffwechsel, optimiert die Atmung und stärkt das Immunsystem.

Autogenes Training

Beim **AT** handelt es sich um eine wissenschaftliche Methode, eine Selbsthypnose, mit der die Kraft der Vorstellung auf den Körper übertragen werden soll. AT ist eine Technik der Autosuggestion. Die Übungen können im Liegen oder in einer gebeugten Sitzhaltung vorgenommen werden. Durch wiederholtes Vorstellen bestimmter Körpergefühle (Schwere, Wärme...) stellen sich diese wirklich ein. Schrittweise kann durch diese Selbstsuggestion eine Muskelentspannung im ganzen Körper erlernt werden, die als Schwere oder Wärme erlebt werden. Sport und Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten, um sein Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

Ayurveda

Ayurveda ist das 3500 Jahre alte Gesundheitssystem Indiens, das ein komplettes Lebenskonzept beschreibt. Ayurvedische Medizin ist in Indien weit verbreitet und wird dort auch an Universitäten gelehrt. Das Konzept beruht auf den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha, die die Regulationssysteme des Körpers charakterisieren. Sind sie im Einklang, ist der Mensch vital und gesund. Ihr Ungleichgewicht führt zu Krankheiten. In der ayurvedischen Medizin kommen zur schulmedizinischen Diagnose noch die Pulsdiagnose und die Prakriti-Analyse hinzu, die Bestimmung der Natur des Menschen. Die Behandlung erfolgt durch Ernährung und Pflanzenmittel, die die Doshas regulierend beeinflussen sollen.

Bewegung/Sport

Bewegung/Sport hat zwei wichtige Funktionen:

- Durch zusätzlichen Energieverbrauch wird der Leistungsumsatz gesteigert.
- Bewegung, die darauf abzielt, Muskeln aufzubauen, kann dadurch auch den Grundumsatz erhöhen. Je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto mehr Energie wird auch in Ruhe, also ohne Bewegung verbraucht.

Sport stärkt die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems, stärkt die Muskulatur und macht Sehnen und Bänder elastischer. Die Leistungsfähigkeit des Körpers hängt vom reibungslosen Ineinandergreifen verschiedener Teilbereiche ab. Für unsere Gesundheit sind Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit sehr wichtig, wobei dem Ausdauertraining eine besondere Bedeutung zukommt.

Bioresonanztherapie

Dieses Verfahren beruht auf der Vorstellung, dass der kranke Körper Schwingungen aussendet. Diese Schwingungen könnten aufgefangen, in gesunde Schwingungen

umgewandelt und zur Heilung an den Organismus zurückgegeben werden. Die Patienten liegen mit zwei Elektroden des Gerätes in der Hand, dass von sich aus die Diagnose ermittelt und die Therapie festlegt.

Angewandt wird sie hauptsächlich bei Beschwerden des Bewegungsapparates und Hauterkrankungen.

Bodyforming

Bodyforming ist ein sanftes Krafttraining, dass darauf abzielt, bestimmte Körperpartien zu formen und hervorzuheben.

Man unterscheidet Kraftausdauertraining und Muskelaufbautraining.

Beim Kraftausdauertraining liegt die Betonung auf der Kombination zwischen ausreichend hohem Energieverbrauch und einem Muskelaufbau. Hier werden viele Muskeln erreicht und trainiert. Günstig sind 4x30 Wiederholungen der einzelnen Übungen. Die Pause zwischen den Wiederholungen sollte maximal 30 Sekunden dauern.

Das Muskelaufbautraining eignet sich, um schnell einen Muskelzuwachs zu erlangen. Der Belastungsreiz sollte so gewählt sein, dass 8 – 15 Wiederholungen zu schaffen sind. Die Pause beträgt hier zwischen den einzelnen Durchgängen mindestens 1 Minute. Je mehr Muskelmasse jemand besitzt, umso mehr Energie verbraucht er im Ruhezustand. Jedes zusätzliche Kilo Muskulatur verbraucht pro Tag etwa 200 Kalorien.

Ein Trainingsprogramm sollte sowohl Ausdauertraining als auch Kraftausdauertraining beinhalten, wobei das Ausdauertraining für den Fettabbau und das Kraftausdauertraining für die Körperformung zuständig sind. Die Regelmäßigkeit ist von großer Bedeutung, d.h. es sollte mindestens 2x wöchentlich über einen längeren Zeitraum trainiert werden.

Burnout

Der Begriff Burnout stammt von dem amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger und bezeichnet einen Zustand der Erschöpfung und Frustration, verursacht durch unrealistische Erwartungen.

Von Burnout spricht man, wenn folgende 3 Symptomgruppen gemeinsam auftreten:

Erschöpfung – Depersonalisation – verringerte Leistungszufriedenheit

Burnout beschreibt einen Zustand, der sich langsam über einen Zeitraum von andauerndem Stress und Energieeinsatz entwickelt. Burnout ist ein Energieverschleiß, eine Erschöpfung aufgrund von Überforderungen.

Er ist ein Gefühlszustand, die Folge von übermäßigem Stress, der schließlich persönliche Motivationen, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt.

Burnout ist eine Krankheit, die nicht isoliert zu betrachten ist, sondern ein Entwicklungsprozess. Hier ist ein Kreislauf von Engagement, Überlastung, Überforderung und verstärktem Engagement zu bewältigen.

Charakteristische Merkmale des Burnout Syndroms sind körperliche und emotionale Erschöpfung, die durch anhaltende physische und psychische Leistungs- und Antriebsschwäche gekennzeichnet ist. Hierbei geht die Fähigkeit, diese zu regenerieren, verloren.

Weiterhin ist eine zynische, abweisende Grundstimmung gegenüber Kollegen und der eigenen Arbeit festzustellen.

Aufgrund sich verändernder Lebens- und Arbeitsbedingungen wird eine allgemeine Steigerung des Burnout – Risikos erwartet.

Cellulite

Cellulite bedeutet eine Dellenbildung der Haut hauptsächlich im Bereich der Oberschenkel, Oberarme, Hüften und Po. Aufgrund ihrer Bindegewebsstruktur sind hier fast ausschließlich Frauen betroffen. Bei Übergewicht oder Bindegewebschwäche kann diese Erscheinung bereits bei jungen Frauen auftreten. Mit fortschreitendem Alter sind 80-90% der Frauen betroffen, was u.a. auch hormonell bedingt ist.

Die Alternativmedizin geht davon aus, dass Cellulite aufgrund von Ansammlung von Schadstoffen im Bindegewebe entsteht.

Cellulite ist keine Erkrankung, sondern ein kosmetisches Problem. Die zur Vorbeugung oder Verminderung entwickelten medizinischen- alternativmedizinischen- und kosmetischen Behandlungsmethoden zeigen bisher keinen wesentlichen Erfolg.

Dampfbad

Im Dampfbad ist es ca. 50 °C warm bei 100 % Luftfeuchtigkeit. Der Aufenthalt im Dampfbad stärkt das Wohlbefinden und das Immunsystem.

Der gesättigte Wasserdampf löst hartnäckige Verschleimungen der Atemwege. Die Abkühlphase und Ruhezeiten sollten unbedingt eingehalten werden.

Entspannung

Sie lässt ein Gefühl der inneren Ruhe und Zufriedenheit entstehen, wirkt dem Stress entgegen und frischt verbrauchte Kräfte wieder auf.

Körper und Seele wirken immer zusammen. Was dem Körper gut tut, wirkt auch wohltuend für die Seele und umgekehrt. Innere Spannung kann Körperpartien verkrampfen, die Störung in einem Körperteil wirkt zurück auf die Stimmung. Kann die Spannung nicht abgebaut werden, dann erreicht sie einen Grad, den der Körper nicht mehr bewältigen kann. Je länger dieser Stress anhält, desto mehr trägt er zu gesundheitlichen Problemen bei.

In Stresssituationen kurz innezuhalten ist das einfachste Mittel, damit sich die Belastung des Alltags nicht hochschaukeln kann. Kleine Pausen, über den Tag verteilt, können sehr belebend wirken.

Jeder Mensch muss für sich selbst herausfinden, welche Methoden für ihn am wirkungsvollsten sind. Es ist alles erlaubt, was gut tut.

Manche Menschen entspannen sich, indem sie sportlich aktiv werden, sich auspowern und danach eine wohlige Entspannung empfinden. Andere hören Musik oder finden ihre Entspannung auf langen Waldspaziergängen. Gelingt es jedoch nicht,

für sich allein eine Technik zu finden, so sollte man eine spezielle Entspannungstechnik erlernen.

Entspannung braucht das Heraustreten aus dem Alltag – aber nicht die Flucht aus dem Alltag. Entspannung bringt Wohlbefinden. Die Aufmerksamkeit entfaltet sich. Durch die Entspannung erhöht sich der Wirklichkeitsbezug und das Gefühl für die Sinnhaftigkeit des Daseins verstärkt sich.

Sinnvoll ist es, Entspannungstechniken zu erlernen, bevor man sich in einer ernsthaften Krise befindet. Die Realität zeigt jedoch, dass der Mensch oftmals erst dann reagiert, wenn es brennt. Befindet sich ein Mensch bereits in der Krise, dauert das Erlernen der Technik etwas länger.

Fitnessstraining

Unter Fitnessstraining versteht man Sportarten wie Aerobic, Step-Aerobic, Bodyforming usw. Dieses Bewegungstraining hat viele positive gesundheitliche Effekte. Beispielsweise wirkt es durchblutungsfördernd und Blutdruck regulierend. Schwungvolle Musik hilft über die eigene Trägheit hinweg und erleichtert somit die Trainingsstunde. Trainiert werden bei diesem Training vorwiegend Muskelpartien wie Bauch, Beine, Po, Schulter und Rücken. Ebenfalls wird bei o.g. Sportarten auch die Koordinationsfähigkeit trainiert.

Bei der Fußreflexzonenmassage werden die Fußsohlen und angrenzende Fußbereiche, vor allem die Ferse intensiv massiert. Schmerzhaftere Areale werden besonders berücksichtigt. Diese Massage wirkt entspannend. Griffe entlang der Ferse können Schmerzen entlang der Lendenwirbelsäule lindern und Regelstörungen beeinflussen, da diese Regionen durch Nervenleitungen verbunden sind.

Infrarotkabine

Infrarotwärme ist besonders wohltuend für den ganzen Körper und bedeutet eine ideale Ergänzung zu Sauna und Dampfbad. Das allgemeine Wohlbefinden wird gefördert, die Hautdurchblutung stimuliert, Giftstoffe und Fette werden ausgeschwitzt. Tiefenwärme fördert die allgemeine Beweglichkeit.

JO-JO- Effekt

Durch plötzliche Reduzierung und Umstellung der Energiezufuhr schaltet der Organismus auf Sparkurs um und drosselt seinen Energieverbrauch. Nach Beendigung der Diät kehrt sich die Reaktion ins Gegenteil um:

Der Körper versucht, die abgebauten Substanzen im Sinne einer Überkompensation schnellstmöglich zu ersetzen. Abgehungertes Fett wird stärker aufgebaut als vor der Diät.

Langfristiges gesundes Abnehmen erreicht man nur durch die Kombination von regelmäßigem Ausdauertraining und einer konsequenten Umstellung der Ernährung.

Klangschalenmassage

Vor 5000 Jahren entstand in Indien die vedische Heilkunst, die hauptsächlich auf der Wirkung von Klängen beruht. Harmonische Klänge helfen dem Menschen, seine innere Mitte zu finden. Die Wellenbewegungen einer Klangschale entsprechen den Alphawellen, die als Gehirnstrom den Zustand der Meditation und der ruhigen Wahrnehmung kennzeichnen. Verspannungen und Blockaden können hier erfolgreich behandelt werden.

Besonders in den Gelenken staut sich häufig verbrauchte Energie, die durch Klang sanft aufgelöst wird. Klang spricht das Urvertrauen jedes Menschen an und aktiviert dadurch die Bereitschaft, vorhandene Probleme zu lösen. Die Atmung wird harmonisiert, das Ergebnis ist Stressabbau, Entspannung und Wohlbefinden. Klang wirkt bis in die Zellen des Menschen hinein und dehnt sich wellenförmig im Körper aus.

Krafttraining

Krafttraining verbessert das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven und führt langfristig zu einer Zunahme des Muskelquerschnitts. Gezielt durchgeführt stärkt es die Muskeln. Eine kräftige Muskulatur schützt vor allem die Gelenke und die Wirbelsäule. Eine gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur wirkt nachweislich vorbeugend gegen Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden. Um den Körper nicht einseitig zu belasten gehört zu einem guten Krafttraining auch ein Ausdauertraining.

Liposuktion

Die Methode des Fettabsaugens gibt es seit 1978. Sie wurde von dem kalifornischen Hautarzt Dr. Jeffrey Klein entwickelt.

Durch eine Liposuktion können Fettansammlungen an den unterschiedlichsten Körperstellen entfernt werden.

Während Männer sich vor allem an Bauch und Hüften und Brust das Fett absaugen lassen, haben Frauen weitaus mehr körperliche Problemzonen. Bei ihnen werden an vielen unterschiedlichen Stellen Fettzellen abgesaugt, z.B. Bauch, Po, Oberschenkel, Taille, Knie, Waden und Halsbereich.

Die Liposuktion ist eine kosmetische Operation und wird im Regelfall ambulant durchgeführt.

Durch die Liposuktion werden hartnäckige Fettpolster dauerhaft reduziert bzw. entfernt. Der Körper soll modelliert und gestrafft werden. Erfahrungsgemäß erhält der Körper ein attraktiveres sportliches Erscheinungsbild. Der Patient fühlt sich wohler, das Selbstwertgefühl sowie das Selbstbewusstsein steigen erheblich.

Lomi Lomi

Diese Massageform stammt ursprünglich aus Hawaii und ähnelt in ihrer Ursprungsform eher therapeutischer Arbeit als einer Massage. In der Landessprache bedeutet Lomi soviel wie kneten drücken oder reiben und ist eine spezielle Massageform. In Europa wurde diese Methode erst Ende des 20. Jahrhunderts bekannt, vor allem als Wellnessmassage.

Eine Lomi Lomi Massage dient nicht nur der Entspannung, sondern auch der körperlichen, geistigen und seelischen Reinigung. Sie dauert ca. 2 Stunden unter Verwendung von Ölen. Der Therapeut arbeitet mit den Händen und Unterarmen einschließlich der Ellenbogen. Die Bewegungen sind grundsätzlich fließend und leicht schaukelnd.

Die Behandlung beginnt mit dem Rücken, der nach schamanischer Sichtweise der Ort der Vergangenheit ist, wobei der Bauch hingegen als Ort der Gefühle und der Erinnerung gilt.

Magnetfeldtherapie

Die Magnetfeldtherapie ist eine alternativmedizinische Behandlungsmethode, bei der die Patienten einem Magnetfeld ausgesetzt werden. Elektromagnetische, pulsierende Energiefelder durchdringen das Gewebe mit heilender Tiefenwirkung und versuchen die kranke, körpereigene Signalgebung wieder in gesunde Bahnen zu lenken. Das fördert den Stoffwechsel und die Zellneubildung. Indikationen für die Magnetfeldtherapie sind Migräne, Kopf- und Muskelschmerzen, Osteoporose, Arthrose, rheumatische Beschwerden, Neuralgien und Schlafstörungen.

Massage

Die Massage im weitesten Sinne ist eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit. Sie hat ihren Ursprung in Ostafrika und Asien, die ersten Erwähnungen finden sich bereits 2000 v. Chr. Über den griechischen Arzt Hippokrates (460-375 v. Chr.) gelangte die Massage nach Europa. Nachdem die Gesellschaft das Interesse an Massagen als Heilmittel zunächst verlor, wurden sie von dem Arzt Paracelsus im späten Mittelalter wieder entdeckt. Weiterentwickelt wurde die Massage von Pehr Henrik Ling Ende des 18. Jahrhunderts. Auch der holländische Arzt Johann Georg Mezger war maßgeblich an der Weiterentwicklung beteiligt. Durch seine Arbeit wurde der Massage im 19. Jahrhundert das Tor zur Medizin und zur Wissenschaft geöffnet.

Wir unterscheiden zwei Formen von Massagen:

- die klassische Form nach westlicher Tradition und die
- reflektorisch wirkende Form nach östlicher Tradition

Die klassische Methode ist die Behandlung der Haut und der Muskulatur, des Bindegewebes, der Sehnen und Gelenke an der Stelle, die massiert wird. Sie ist eine Reiztherapie, die über die Nervenenden in Haut, Unterhaut und Muskulatur auf den gesamten Organismus einwirkt. Diese Methode wirkt direkt und ist weitgehend medizinisch anerkannt.

Die 2. Form soll auch Leiden der Organe behandeln, indem nicht die kranke Stelle des Körpers, sondern das entsprechende das kranke Organ repräsentierende Areal behandelt wird. Diese Methode wirkt reflektorisch und wird aus medizinischer Sicht eher kritisch gesehen.

Es gibt eine Fülle von unterschiedlichen Massagen.

Meditation

Meditation bedeutet Nachdenken, nach innen schauen oder zur Mitte ausrichten. Durch Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In westlichen Ländern wird die Meditation unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens praktiziert. Meditationstechniken sind vielfältig und kaum überschaubar. Sie können als Hilfsmittel verstanden werden, einen vom Alltagsbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand zu üben, in dem das gegenwärtige Erleben im Vordergrund steht, frei von gewohntem Denken, von Bewertungen und Erinnerungen. Viele Meditationstechniken sollen helfen, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem äußerst klares hellwaches Gewahrsein und tiefste Entspannung gleichzeitig möglich sind. Wir unterscheiden zwischen aktiver und passiver Meditation. Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend und wird in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Der meditative Zustand ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft und Muskelspannungen reduziert.

Moorpackung

Die Moorpackung ist zur Wärme- und Kältetherapie einsetzbar, Indikationen sind hier Rheuma, Gicht, Verspannungen, Schmerzen in den Gelenken, Rücken- und Nackenschmerzen, Ischias und Migräne. Die hohe Wärmekapazität von Moor sorgt für einen gleichmäßigen und schonenden Wärmeübergang auf den Körper. Die Wärme des Moors gelangt tief ins Gewebe ein und sorgt für eine gleichmäßige Überwärmung der betroffenen Bereiche. Bei schweren Herz-Kreislaufkrankungen, akuten rheumatischen Schüben und offenen Verletzungen sollte Moor nicht angewandt werden.

Nordic Walken

Nordic Walking ist eine moderne Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Die Anfänge dieser Sportart liegen in den 30er Jahren. Nordic Walking wird von den meisten Langläufern im Sommer und Herbst in ihr Training eingearbeitet, um die Koordination zu verbessern. Durch den Einsatz der Stöcke werden sowohl die Rückenmuskulatur sowie der Oberkörper trainiert, die Belastung der Beine und der unteren Wirbelsäule gegenüber dem Walking nach aktuellen Studien um etwa 5-8% verringert.

Beim Nordic Walking werden Ausdauer und Muskeln trainiert. Bis zu 90% der Muskelgruppen werden trainiert. Im Vergleich zum Walken verbrennt der Körper bis zu 20% mehr Kalorien.

Die sanfte gleich bleibende Bewegung an frischer Luft entspannt Körper und Seele. Der Organismus schöpft Sauerstoff, Kraft und Energie. Durch den Einsatz der Stöcke werden Wirbelsäule und Gelenke entlastet. Nebenbei ist Nordic Walking ein ideales Herz-Kreislauf-Training und stärkt das Immunsystem. Aufgrund der regelmäßigen

sanften Druck- und Gewichtsbelastungen auf die Knochen wirkt diese Sportart präventiv Osteoporose vor.

Ohrkerzenbehandlung

Die Ohrkerzenbehandlung stammt ursprünglich von den Hopi – Indianern aus Amerika und ist ein hochwirksames und vielseitig einsetzbares Wärme- und Druckausgleichs – Behandlungsmittel. Es wird bei Kopf- und Ohrenschmerzen, wie auch bei Gleichgewichtsstörungen eingesetzt. Eine Ohrkerze besteht vorwiegend aus Honigessenzen, Bienenwachsanteilen, Salbeiöl, Kamille, Johanniskraut und Natur belassenem Leinengewebe.

Beim Abbrennen der Ohrkerze entsteht zu Beginn ein Kaminzug nach unten, bis die Flamme ca. bis zur Hälfte die Ohrkerzenlänge erreicht hat, dann beginnt der Kaminzug nach oben, was zu einer Druckentlastung führt.

Die Behandlung wirkt entspannend und wird durchgängig von einem Therapeuten begleitet.

Peeling

Peeling ist eine kosmetische oder dermatologische Behandlung, bei der oberflächliche Schichten der Haut flächig entfernt werden. In Europa ist diese Methode seit den 60 er Jahren verbreitet. Man unterscheidet zwischen mechanischem oder chemischem Peeling oder Peeling per Laser.

Mechanisches Peeling erfolgt durch

- Salz- oder Zuckerkristalle
- Meersalz
- Harte Bürsten
- Tonerde oder Sand
- Kaffeesatz
- Zerstoßene Pfirsich- oder Aprikosensteine

Chemisches Peeling erfolgt durch

- verschiedene Säuren oder Phenolverbindungen

Peeling per Laser erfolgt durch

- Erbium: YAG Laser
- Gepulster Dioxidlaser

Anwendungsgebiete sind:

- schlechter Teint
- Pigmentflecken
- Fältchen/Falten
- Hautunreinheiten

- Bestimmte Akneformen
- Hautnarben

Peelings können das Wachstum von Besenreisern fördern, Infektionen mit Warzenviren sind möglich.

Bei mitteltiefem und tiefem Peeling besteht die Gefahr von Infektionen, die Schädigung tieferer Hautschichten und es besteht eine Überempfindlichkeit gegen UV – Strahlen. Phenol ist krebserregend und herzscheidigend.

Pilates

ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Die Pilates-Methode strebt die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition, Koordination und Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufes und eine erhöhte Körperwahrnehmung an.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte liegenden Muskulatur rund um die Wirbelsäule, der so genannten Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Progressive Muskelrelaxation

Diese Entspannungsmethode, auch **Tiefenmuskelentspannung** genannt, ist leicht erlernbar, effektiv und überall einsetzbar. Der Teilnehmer lernt, die einzelnen Muskeln in einer bestimmten Reihenfolge anzuspannen und wieder zu entspannen. Ziel dieser Art der Körperwahrnehmung ist es, deutlich den Unterschied zwischen Anspannungs- und Entspannungsphase zu spüren. Der Entspannungsraum sollte warm und leicht abgedunkelt sein. Bequeme Sportkleidung ist sinnvoll. Die Übungen können im Liegen oder im Sitzen durchgeführt werden. Um die Lendewirbelsäule nicht zu belasten, empfiehlt es sich, eine zusammengerollte Decke unter die Knie zu legen.

Qigong

Beim **Qigong** wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele gesehen. Qigong ist die Sammelbezeichnung für alle Übungen aus der Heilkunst Chinas, die mittels gedanklicher Steuerung über das Großhirn, die Kontrolle und Regelung des Mikrokreislaufs zum Ziel haben. Qigong ist kein Aberglaube und hat auch nichts mit Religion zu tun. Es ist eine Wissenschaft zur Gesunderhaltung des menschlichen Körpers.

Qigong ist ein ursprünglicher Bestandteil der Traditionellen chinesischen Medizin. Es erleichtert unseren geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. Außerdem fördert es Sensibilität und Selbstwahrnehmung, sowie Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung.

Spa

Spa ist ein Oberbegriff für Gesundheits - und Wellnesseinrichtungen. Der Name wurde vom belgischen Badeort Spa abgeleitet. Spa steht für Einrichtungen, die den Einklang und die Harmonie von Körper, Geist und Seele anstreben. Ihr Angebot beinhaltet Fitness- und Ernährungsprogramme, Körper- und Gesichtsbehandlungen sowie Regenerationsprogramme.

Beispiele für Spa – Angebote sind:

- Saunalandschaft Bäder
- Fitnessbereich
- Bereich für klassische Anwendungen wie Massagen, Bäder, Gesichts- und Fußpflegebehandlungen
- Entspannungszonen mit Liegeflächen

Tai Chi

Tai Chi ist eine Form der Meditation. Es ist der ruhige Bewegungsablauf bestimmter Körperhaltungen, die auf geringstem Raum ausgeführt werden können. Die ausbalancierte Bewegung wird schrittweise erlernt. Die dazu erforderliche Konzentration wirkt beruhigend auf das ganze Nervensystem, erzeugt tiefen Seelenfrieden und erhöht die Spannkraft.

Tai Chi vereint traditionelle Techniken der Lebensernährung, Gymnastik und Atemtechnik. Genau genommen ist Tai Chi ein langsamer Faustkampfsport (auch unter Schattenboxen bekannt) aus dem Bereich der chinesischen Kampfkünste. Tai Chi hat eine sehr beruhigende und harmonisierende Wirkung. Die unmittelbare positive Wirkung auf die Psyche, die Gefühle und das eigene Befinden ist immer wahrnehmbar.

TCM

Traditionelle chinesische Medizin

Vitalität

Vitalität bedeutet Lebenskraft und äußert sich in Anpassungsfähigkeit an die Umwelt, Widerstandskraft gegen Krankheiten sowie körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. **Vitalität** ist gleichzusetzen mit Lebendigkeit, Lebenslust und Lebenskraft.

Wandern

Mit dem Begriff Wandern bezeichnet man längeres Ziel gerichtetes und Zweck orientiertes Gehen in freier Natur als aktive Freizeitgestaltung. Charakteristisch für das Wandern sind

- die Auseinandersetzung mit der Witterung
- körperliche Belastung durch ausdauerndes Gehen mit Überwindung von Schwierigkeiten des Geländes

- Abbau von Stresszuständen
- Kommunikationsfördernder Wert

Sportlich orientiertes Wandern wirkt sich positiv auf das Herz-/Kreislaufsystem und auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat aus.

Kalorienverbrauch in einer Gehzeit von 60 Minuten					
Körpergewicht in kg	55	65	75	85	95
Gehen 3 km/h	150	164	186	198	222
Gehen 4 km/h	186	210	228	225	270
Gehen 5 km/h	222	252	270	300	324
Gehen 6 km/h	258	294	318	348	384

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rücken-schmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Durch Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie Koordinationsübungen soll die Mobilität der Wirbelsäule erhalten bzw. verbessert werden.

Wirbelsäulengymnastik ist ein besonders rücken- und Gelenk schonendes Training, da vor allem Rückenpatienten davon profitieren sollen. Physio-therapeuten und Übungsleiter legen höchstes Augenmerk auf die korrekte Übungsausführung. Sie ist außerdem empfehlenswert bei Rückenbeschwerden und Übergewicht, denn überflüssige Kilos belasten den Rücken. Wirbelsäulengymnastik ist ein erstklassiges workout für die Rücken- und Bauchmuskulatur, und durch bestimmte Übungen wird die Elastizität und Balance verbessert. Durch die Möglichkeit zur optimalen Belastungssteuerung gibt es keine Einschränkungen hinsichtlich Gesundheitszustand,

Trainingsverfassung oder Alter. Die Wirbelsäulen-gymnastik findet unter therapeutischer Anleitung statt.

Yoga

Yoga ist das älteste uns überlieferte Übungssystem für eine bewusste Entwicklung des menschlichen Körpers und Geistes. Yoga entspannt, kräftigt und reguliert die Körperfunktionen. Die Bedeutung von Yoga liegt im persönlichen Fortschritt, den man nie mit anderen misst, sondern nur mit sich selbst. Alle Bewegungen werden langsam und bedächtig ausgeführt. Beim Yoga werden die Muskeln gestreckt und nicht angespannt. Strecken heißt entspannen und ruhig werden.

Wellness

Wellness bedeutet „ sich wohl fühlen“