

Was kann Wellness?

Wellness kann "hauptsache Wohlfühlen und entspannen" - das denken wohl die meisten, wenn sie das Wort "Wellness" hören oder lesen. Die richtige Definition ist vielen jedoch unbekannt.

Weit verbreitet, selbst bis hinein in die Fachliteratur, ist der Irrglaube oder gar die Behauptung, der Begriff sei eine Wortneuschöpfung, zusammengesetzt aus *Well*-Being und *Fit-ness*. Das Wort Wellness hat es genauso wie das Wort Fitness in den allgemeinen Wortschatz der deutschen Sprache geschafft. Dabei ist seine eigentliche Bedeutung im Laufe der letzten 25 Jahre weitgehend auf der Strecke geblieben. "Wellness" ist seit langem Bestandteil des allgemeinen englischen Sprachgebrauchs und man erfährt neben der Definition auch, dass es sich nicht nur um einen Begriff der Neuzeit handelt:

wellness The state of being well or in good health.
So findet man die Erklärung im Oxford English Dictionary.

Erstmals wurde die Verwendung des Wortes "wealnesse" 1654 durch Sir A. Johnston zur Beschreibung des Gesundheitszustandes seiner Tochter schriftlich dokumentiert.

I ... blessed God ... for my daughter's wealnesse.

In diesem älteren Zusammenhang bedeutet Wellness also Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden.

Ab Mitte des 20. Jahrhunderts verbreitete sich Wellness als ganzheitlicher Gesundheitsbegriff in der ganzen Welt. Der amerikanische Arzt Dr. Halbert L. Dunn griff das Wort damals wieder auf und nutzte Wellness für ein Konzept, bei dem die Harmonie von Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt eines gesunden Lebens stehen. Für dieses kontinuierliche Gleichgewicht sei demnach jeder Mensch selbst verantwortlich. Auf die Frage seiner Kollegen, warum er denn nur Wellness und nicht den bekannten Begriff "Gesundheitsvorsorge" verwenden würde, war seine Antwort: Weil bei Gesundheitsvorsorge niemand zuhört!

Somit ist Wellness in seinem Grundverständnis ein ganzheitlich ausgerichteter Lebensstil, der Körper, Geist, Seele und Umwelt umfasst. Wellness als Lebensstil baut auf den vier Säulen Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte und Entspannung auf. Wer Wellness „lebt“, steigert seine Lebensqualität auf aufmerksame Art und Weise. Dazu gehören der individuelle Auf- und Ausbau einer Grundfitness, die Fähigkeit aktiv zu entspannen und Stress zu verarbeiten, Kenntnisse über ausgewogene Ernährung sowie die Steigerung der Lebensfreude im Allgemeinen.

Ein Lebensstil im Sinne der vier Säulen und deren Zusammenspiel kann auf unterschiedlichste Art und Weise gelebt und interpretiert werden. So wird beim Thema Ernährung natürlich der Oberbegriff "gesund" hervorgehoben, jedoch ganz individuell bestimmbar. Jeder Körper tickt anders, daher gibt es keine perfekte Ernährung. Ob vegan, vegetarisch, ayurvedisch oder anderweitig thematisch orientiert ist eine persönliche Entscheidung - im Sinne des körperlichen Wohlbefindens oder der Lebenseinstellung bzw. -haltung. Den Körper nicht belasten mit schlechten Lebensmitteln sollte dabei natürlich im Vordergrund stehen - nicht umsonst lautet der Volksmund: "Du bist, was du isst".

Ebenso verhält es sich beim Thema Bewegung. Ob es der Spaziergang im Park ist, der das Bedürfnis nach Aktivität stillt und sich positiv auf die körperliche Konstitution auswirkt, der Zumba-Kurs, das Hantel Training oder ein paar gemütliche Bahnen im Schwimmbad. Wichtig ist, die eigenen Grenzen zu kennen und sich bewusst an diese heran zu tasten. Gesund ohne Bewegung geht nicht. Aber es muss nicht immer der Marathon oder Extremsport sein. Ein gesundes Herz-Kreislauf-System geht einher mit einer ausgeglichenen Lebensweise.

Familie, Freunde, Arbeitskollegen - egal wann und wo, ein Leben ohne soziale Kontakte wirkt sich meist negativ auf die Psyche aus. Soziale Beziehungen sind eine elementare Voraussetzung des Menschen um gesellschaftlich erfolgreich zu leben. Auch hier bestimmt jeder ganz individuell ob es das tägliche Treffen mit Freunden ist, die gelegentliche Verabredung zum Sport oder einfach nur der wöchentliche Treff mit der Familie. Menschen sind sozial veranlagt und benötigen andere Menschen um sich herum für ein gutes Lebensgefühl.

Zu guter Letzt trägt auch die letzte Säule - das Thema Entspannung - viel dazu bei, den eigenen Gesundheitszustand zu steuern. Dem einen das gute Buch auf der Couch, dem anderen der Saunatag oder die Yoga-Stunde. Runterkommen, zu sich finden und auf den eigenen Körper hören ist besonders in der heutigen Zeit ein wichtiger Faktor im Zeichen der Achtsamkeit. Eine kleine Auszeit und sei es nur wenige Minuten täglich, kann aktuelle Spannungszustände lösen und sogar chronische Verspannungen lindern.

FAZIT:

Wellnesseinrichtungen und -konzepte gibt es mittlerweile viele und diese sind sehr breit gefächert. Wir, das Mediterana, haben ein 5-Säulen-Wellness-Konzept entwickelt, welches auf den Grundgedanken des Wellnessbegriffes aufbaut: 5 gesundheitsfördernde Säulen unter einem Dach, bestehend aus "Sauna" / "Thermalbad" / "Massage & Beauty" / "Gastronomie" / "Fitness". Ein Erlebnis für Körper, Geist, Herz und Seele mit dem Ziel, das eigene Wohlbefinden sowie die eigene Gesundheit mit Spaß und Leichtigkeit selbst in die Hand zu nehmen. Regelmäßig angewendet leisten sie so einen wesentlichen Beitrag zu einem aktiven, achtsamen und gesunden Leben.

Auf welche Art und Weise man diese Säulen zusammensetzt um den eigenen Wellness Gedanken zu leben, bleibt somit eine ganz persönliche Entscheidung basierend auf dem individuellen Bedarf.

Um abschließend auf die ursprüngliche Fragestellung einzugehen: Wellness kann so einiges, wenn man die individuelle Zusammenstellung der eigenen, einzelnen Säulen für sich gefunden hat.

Was kann denn Wellness für Sie?