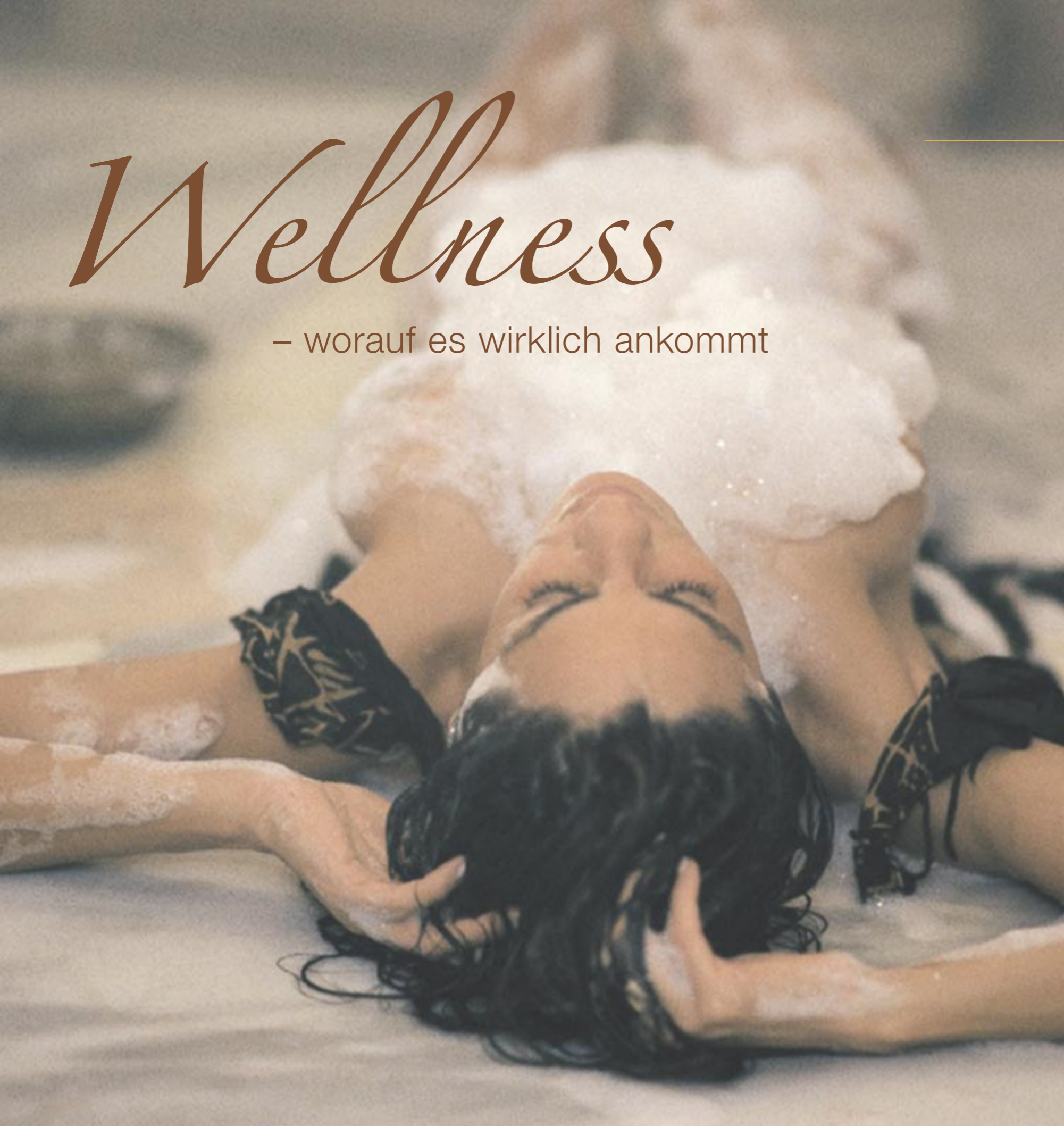


Wellness

– worauf es wirklich ankommt

Lebenslust

Eine beruhigende Streichelmassage, ein gelegentlicher Saunagang, oder ab und zu ein ausgedehnter Besuch einer Thermenlandschaft – ist das schon Wellness? Nein. Wenn dabei die Bewegung zu kurz kommt. Kaum ein Begriff wurde in den letzten Jahren so inflationär benutzt: Heute läuft leider viel zu viel unter diesem werbeträchtigen Etikett. Wellness ...



Woran erkenne ich ein gutes Wellnessangebot?

... oder Wellnepp? Das Geschäft mit dem Wohlbefinden boomt. Wellness ist ein ganzheitliches Gefühl. Wellness heißt: Zeit für mich. Dem Körper und der Seele etwas Gutes tun – sich dabei gut zu fühlen und hinterher noch besser. Nordic Fitness-Chefredakteur Ulrich Pramann sprach mit der Schweizer Wellness-Expertin Dr. Eveline Lanz Kaufmann über die aktuellen Trends – und was wirklich gut tut.

Wellness – was bedeutet das für Sie?

Dr. Eveline Lanz Kaufmann: Wellness ist im Prinzip ein neuer Begriff für Gesundheit mit Betonung der präventiven Aspekte. Zu Wellness gehört in erster Linie Selbstverantwortung, gesunde Ernährung, körperliche und geistige Aktivität sowie Entspannung. Der Mensch ist zudem in seine natürliche und soziale Umwelt eingebettet und im Idealfall mit ihr im Gleichgewicht.



Welche Wellnessrends haben sich in den letzten Jahren durchsetzen können?

Der Trend geht weg von der Passivität – sich zum Beispiel nur massieren zu lassen – hin zur Aktivität. Ich meine damit Selbstverantwortung übernehmen, selber etwas für die Gesundheit tun, sich mehr zu bewegen. Ärzte bestätigen mir, dass Patienten vermehrt fragen, was sie für ihre Gesundheit tun können. Wellnesshotels bieten vermehrt individualisierte Leistungen wie das Personal Training an, um auf die einzelnen Bedürfnisse der Gäste einzugehen und auch Hilfestellungen für den Alltag bieten zu können.

Was tut sich sonst noch?

In den Küchen der Wellnesshotels kommen zunehmend regionale, saisonale Produkte und Spezialitäten zum Einsatz, die frisch, schonend und fettarm zubereitet werden. Überhaupt gewinnt das Thema »Regionales« an Bedeutung. Der Gast schätzt einheimische Speisen, Bräuche und lokale Geschichten sowie zunehmend auch Methoden und Behandlungsprodukte mit regionaler Tradition. Wir haben z. B. im Alpenraum selber viele gesunde Kräuter für Behandlungen, Tees und Gewürze, die verwendet werden können. Im Zuge

der Globalisierung werden zwar auch vermehrt Wissen und Methoden aus dem asiatischen Raum angewendet, wie zum Beispiel das indische Ayurveda oder die Traditionelle Chinesische Medizin. Doch Hotels, die vor allem Einheimisches bieten, erfreuen sich einer großen Beliebtheit.

Haben sich die Vorstellungen der Menschen von Wellness aktuell geändert?

Ja. Noch vor 10 Jahren war der Begriff Wellness vielen gar nicht bekannt. Aber es herrscht immer noch ein eher passives Verständnis, man denkt an möglichst große Saunalandschaften und verschiedenste Bäder. Im Sinne des »Vaters« des Wellnessgedankens, des

geführt werden. Die Erfolgsfaktoren lauten: Qualifikation und Information. Oft werden leider Wellness-Angebote in Katalogen und auf dem Internet viel attraktiver dargestellt, als sie wirklich sind. Da hilft es nur, Referenzen und Empfehlungen sowie persönliche Beratung einzuholen, bevor man bucht.

Immer häufiger geraten Kunden an selbst ernannte Experten. Ob »Wellness-Coach«, »Gesundheits-Trainer«, »Fitness-Berater« oder »Personal Trainer« – das sind alles wohlklingende Bezeichnungen. Doch sie sind nicht geschützt und die Ausbildung ist bislang nicht geregelt. Wohin sollte die Reise gehen? Für den Kunden und übrigens auch für alle Interessierten ist es

Wecke deine Sinne! Wasser, Öle, Naturprodukte: In der Umgebung schöner Dinge das Leben genießen – das ist Wellness.

amerikanischen Arztes Halbert Dunn, gehört auch Bewegung in der Natur, Entspannung bei einem Spaziergang oder beim Spielen mit den Kindern sowie gesunde Ernährung selbstverständlich zu Wellness. Es gibt jetzt aber Anzeichen dafür, dass die Menschen vermehrt bereit sind, Selbstverantwortung zu übernehmen und aktiver zu werden. In der Gesellschaft wird es in Zeiten steigender Gesundheitskosten zu einem Umdenken kommen müssen.

Wellness boomt weiterhin, Wellness ist zum universellen Zauberwort geworden. Ist Ihnen der Begriff Wellness manchmal schon suspekt?

Natürlich finde ich es schade, dass der Begriff so inflationär gebraucht wird. Es gibt ja schon Wellness-Suppen, Wellness-Socken und Wellness für das Auto. Dagegen kann man jedoch nicht viel machen, es gilt die ursprüngliche Wellness-Idee weiter zu entwickeln und qualitativ hochstehende Angebote zusammen zu stellen, die auch wirklich etwas für die Gesundheit bringen.

Wann darf man von Wellnepp reden?

Wenn Angebote nicht von Fachleuten konzipiert und/oder aus-

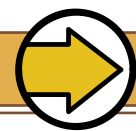
schwierig, sich in diesem Dschungel von Ausbildungen zurecht zu finden. Deshalb sollte - wenn möglich - nach staatlich anerkannten Ausbildungen gefragt werden. Ist dies nicht möglich, geben auch die Dauer, Anzahl und Inhalt der Lektionen sowie Ausbildungsstätte einen Hinweis auf die Qualität der Ausbildung. Bei intensiverer Zusammenarbeit mit einem solchen Berater lohnt es sich sicher, etwas Zeit in die Beantwortung dieser Fragen zu investieren und nach Referenzen zu fragen.

Welche Qualitätsanforderungen stellen Sie an ein gutes Wellness-Angebot?

Ein gutes Wellness-Angebot umfasst für mich die Bereiche Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung und geistige Aktivität und zwar individuell auf mich zugeschnitten. Das heißt mit qualifizierter Betreuung und Beratung. Zudem soll über gesundheitliche Auswirkungen von Aktivitäten, Anwendungen und Produkte informiert werden.

Woran also erkenne ich als Gast ein gutes Angebot?

Ich kann eigentlich schon aufgrund des Werbeauftritts unterschei-



DR. EVELINE LANZ KAUFMANN

Jahrgang 1971, hat an der *Universität Bern* zum Thema Wellness-Tourismus ihre Doktorarbeit geschrieben. Sie arbeitet als selbständige Beraterin im Wellness- und Gesundheitstourismus zu den Themen Marktforschung, Qualitätsmanagement und Strategieentwicklung und hält regelmäßig Referate zu diesen Themen. Ab Herbst 2006 wird sie eine Ausbildung zum Wellness-Management für Führungskräfte an der Fachhochschule Luzern (Schweiz) leiten. Ihr Buch »Wellness-Tourismus« richtet sich an ein

Fachpublikum aus Hotellerie, Beratung und Tourismus. Es ist im Buchhandel oder direkt über www.lanzkaufmann.ch erhältlich (30 Euro plus Versandkosten).

ein gutes Wellnessangebot?

den. Werbung sollte informativ und nicht zu reißerisch sein. Ein Telefonanruf mit der Bitte um Beratung über verschiedene Wellness-Angebote zeigt danach meist schnell, ob Fachkompetenz dahinter steckt. Es ist immer gut, sich möglichst vorher Bedürfnisse und Wünsche zu überlegen, um dann gezielt zu fragen.

Wann ist Skepsis angebracht?

Bei mir läuten immer die Alarmglocken, wenn die so genannten Therapeutinnen viele verschiedene Behandlungen und Methoden anbieten – die können dann ja oftmals nur angelernt sein. Insgesamt macht mich eine allzu große Auswahl, sei es im Wellness-Bereich oder in der Küche, eher misstrauisch. Ich ziehe ein ausgewähltes, aber fachkompetent durchgeführtes Angebot vor.

Welche Rolle spielt die Atmosphäre in einem Wellnesshotel – und wie sollte sie sein?

Die Atmosphäre ist zweifellos einer der wichtigsten Aspekte in einem Wellnesshotel. Da dies jedoch sehr individuell ist und auch vom Geschmack abhängt, hüte ich mich vor pauschalen Aussagen. Wichtig ist, dass es stimmig ist, dass also Mobiliar, Dekorationen, Farben, Düfte und Musik harmonisieren und natürlich die Menschen dazu passen.

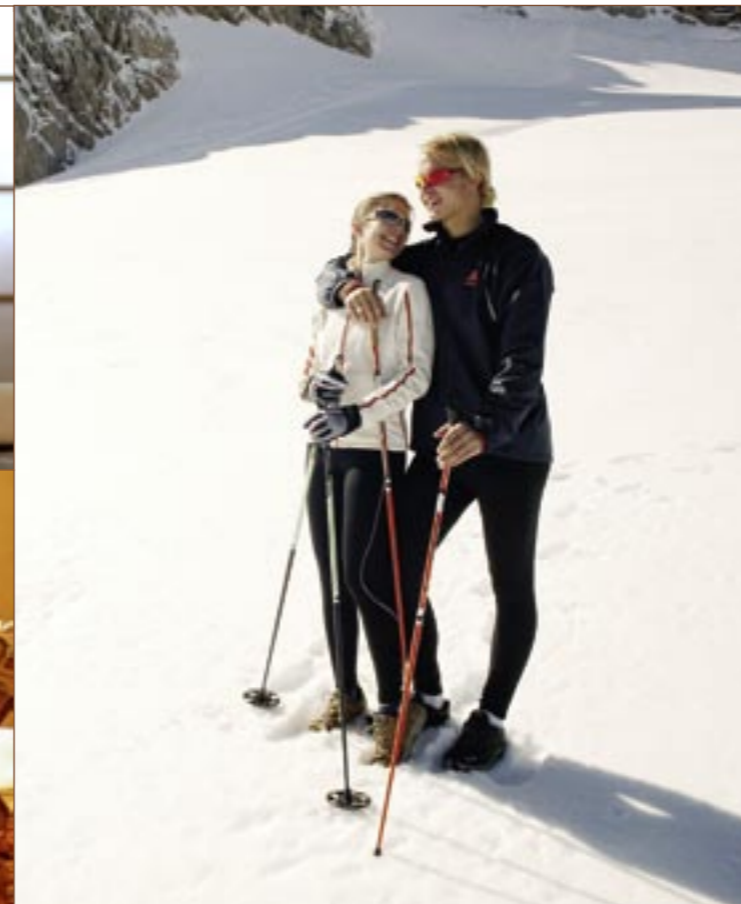
Welche Orientierungshilfen gibt es noch?

Ich selber habe den Überblick über Broschüren, Bücher, Internet-Portale usw. schon verloren. Am besten erkundigt man sich nach Qualitätskriterien der Betriebe und fragt sich bei Freunden und Bekannten nach Empfehlungen durch.

Wo sehen Sie die Zukunft der Wellnessbewegung?

Die Wellnessbewegung entwickelt sich vermehrt in Richtung Medical Wellness. Einer Betonung der Selbstverantwortung kombiniert mit (komplementär)medizinischer Begleitung in einer Wohlfühl-Atmosphäre.

Wo findet man die besten Wellness-Einrichtungen?



Tu dir gut!

Das kommt auf die individuellen Präferenzen und den Geldbeutel an. Fast alle Tourismusdestinationen bieten mittlerweile Wellness-Angebote an, seien es asiatische in Thailand, Indien, Bali oder arabische in Nordafrika oder indianische in den USA.

Wo steht Deutschland? Und Österreich? Und die Schweiz?

Es ist schwierig, für ganze Länder Aussagen zu machen. Während Österreich Anfang der Neunziger Jahre noch klar Vorreiter war, hat mittlerweile der ganze deutsche Sprachraum aufgeholt. In Deutschland gibt es vor allem im Schwarzwald und in Bayern, zunehmend jedoch auch an der Ostsee schöne Angebote. In Österreich machen Projekte in Vorarlberg, Tirol, aber auch in Kärnten und in der Steiermark von sich reden. In der Schweiz gibt es mittlerweile in praktisch jeder größeren Tourismusdestination Wellness-Angebote.

Eine entspannende Massage und relaxen in luxuriöser Atmosphäre – Wellness als wunderbarer Weg, um aufzutanken. Doch zur Wellness gehören auch sanfte Aktivität und gute Gefühle – etwa beim Nordic Walking.

Während in Österreich Wellness auch in der Mittelklass-Hotellerie verbreitet ist, gehören in der Schweiz die Wellnesshotels schon in das höhere Preissegment. Das hat mit den höheren Personal-, Lebensmittel- und Baukosten der Schweiz zu tun.

Welche Wellnessangebote haben sich heute überholt?

Mit einer Sauna im Keller und einem alten Hometrainer in einer Abstellkammer wird heute niemandem mehr Wellness verkauft. Mit Liebe zum Detail und Fachkompetenz sind jedoch der Phantasie kaum Grenzen gesetzt. Wellness ist etwas Individuelles und deshalb finden manchmal auch scheinbar überholte Angebote ihre Nachfrage. Was definitiv nicht überholt ist, ist mit den Gästen Wandern zu gehen. Ein Grund, denke ich, ist auch der Nordic-Walking-Boom – da wird auch das Wandern wieder zunehmend »in«.

Zunehmend werden ja auch Männer als Wellnesskunden entdeckt. Können Sie sich vorstellen, dass sich ein Mann künftig freiwillig in ein Heublumenbad setzt?

Mein Mann tut das schon heute! Es gibt immer mehr gesundheitsbewusste Männer, die auch mal was Neues ausprobieren. Man muss sie nur auf den Geschmack bringen.

Und was halten Sie von Wellness mit Skalpell und Spritze?

Ich persönlich habe dagegen ethische Vorbehalte. Es ist aber eine Tatsache, dass sich zunehmend viele Frauen mit »Body-Design«,

wie es so schön heißt, behandeln lassen. Es ist unbestritten ein wachsender Markt. Für mich spielen hier auch die Medien und das Show-Business eine fragwürdige Rolle. Ein selbstbewusster und geliebter Mensch hat solche Eingriffe nur in begründeten Ausnahmefällen nötig.

Medical Wellness...

... hat für mich nichts mit Spritze und Skalpell zu tun, sondern ist, wie gesagt, die Kombination von komplementär-medizinischer Begleitung in einer Wohlfühl-Atmosphäre.

Welche Wellnessrends sehen Sie noch entstehen?

Alles was mit mehr Selbstverantwortung und mehr Aktivität zu tun hat: Work-Life-Balance, Stressmanagement, Persönlichkeitsentwicklung – um nur ein paar Stichworte zu nennen.

Braucht der moderne Mensch wirklich Wellness, um zu entspannen und neue Kraft zu tanken?

Jeder Mensch braucht seine Kraft- und Energiequellen. Ob er die in Wellness findet oder woanders – das ist letztlich egal. Wenn Wellness aber dazu beitragen kann, dass Menschen gesünder, ausgeglichener und zufriedener sind – umso besser. Wellness ist sicher nicht das Allheilmittel, kann aber ein guter, ein sehr guter, ein wichtiger Weg sein.

Welche Rolle sollte die Sinnlichkeit beim Thema Wellness spielen?

Wellness kann und muss ein sehr sinnliches Erlebnis sein. Durch Düfte, Musik, Farben, Berührungen – also über die verschiedenen Sinne – passiert sehr viel während einer Wellness-Behandlung.

Sich wohl fühlen – das bedeutet ja für jeden etwas anderes. Gibt es dennoch allgemeine Empfehlungen, die immer beachtet werden sollten?

Auf sich und seinen Körper zu hören ist wohl die einfachste und zugleich die schwierigste Empfehlung, die ich geben kann. Lassen Sie sich möglichst wenig von Medien oder von anderen Menschen einreden, hören Sie möglichst auf Ihren eigenen Bauch und die innere Stimme.

Was bedeutet Wellness für Sie persönlich?

Wellness ist für mich ein Lebensstil mit genügend Bewegung, zum Beispiel Nordic Walking, Jogging, Mountainbike und Rennrad fahren, Inline Skating und im Winter Skifahren, dazu gesunder Ernährung – ich koche sehr gerne selber mit frischen Saisonprodukten aus der Region. Ebenso spielt Entspannung eine wichtige Rolle, ich gönne mir regelmäßig eine Massage und mache auch regelmäßig Sauna. Und schließlich gehört auch geistige Aktivität, also Lesen, Musik hören, Kino, Konzerte und Ausstellungen besuchen dazu. Ich verbringe gern viel Zeit mit meinem Mann und unserer kleinen Tochter in der Natur und wir haben einen schönen Familien- und Freundeskreis. Nicht zuletzt gehört natürlich auch meine fordernde, aber sehr interessante Beratungs- und Referenten-Tätigkeit zu meinem Leben, die mich neben der Familienarbeit sehr erfüllt. Leider gelingt es auch mir nicht immer, meine Work-Life-Balance im gewünschten Maß zu halten.

WELLNESS

ist ein Begriff, bei dem die beiden Vokabeln **Wellbeing** (Wohlfühl) und **Fitness** mitschwingen. Im Englischen taucht der Begriff »wellness« schon im 17. Jahrhundert auf, als blumige Vokabel für »den Zustand des Wohlbefindens oder der guten Gesundheit«. In den 1950er Jahren wurde der Begriff von amerikanischen Querdenker-Medizinern neu entdeckt. Insbesondere durch die Arbeiten 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.

Genussvoll gesund leben – seit Anfang der 1990er Jahre gewann der Begriff Wellness auch in Deutschland an Bekanntheit. Er ist ein Synonym für ein positiv geprägtes Verständnis von Gesundheit, im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die hat jüngst ihre Definition so geändert: Gesundheit bedeutet nun nicht mehr lediglich »Abwesenheit von Krankheit«, sondern wurde zum Schlagwort »Wellbeing« umgeformt – »ganzheitlich wohl fühlen«, in Körper, Geist und Seele.

