

Das kleine Wellness-Lexikon



Akupressur

Eine Massage, bei der die Akupunkturpunkte gedrückt werden, um Blockaden im Körper zu vertreiben. Wirkt auch gut bei Narben, die den Energiefluss stören können.

Akupunktur

Behandlungsmethode aus der traditionellen chinesischen Medizin, wobei Akupunkturnadeln an bestimmten Punkten des Körpers unterschiedlich tief eingesetzt werden, um Blockierungen innerhalb des Organismus zu lösen, bzw. einzelne Organsysteme anzuregen oder zu beruhigen.

Aromatherapie

Pflanzliche, ätherische Öle dringen mit Hilfe von Bädern, Massagen, Kompressen oder Packungen in die Haut ein und wirken ausserdem über ihren Duft. Lavendel beispielsweise soll beruhigen, Rosmarin beleben, Zitronenmelisse entspannen, Rosenduft Gefühlsschwankungen ausgleichen.

Ayurveda-Massage

Die ayurvedische Massage, Teil einer 5000 Jahre alten Heilkunst aus Indien, wird mit warmen, pflanzlichen Ölen ausgeführt und hat eine verjüngende, zellerneuernde und vitalisierende Wirkung. Sie wird als präventive Gesundheitsvorsorge, zur Entspannung, für Wellness und als Schönheitsbehandlung eingesetzt.

Bindegewebe-Massage

Massage mit Tiefenwirkung, bei der indirekt über die Reflexwege spezifisch auf verschiedene Organe eingewirkt wird und so der Spannungsausgleich und die Harmonie wieder hergestellt werden. Auch gegen Bindegewebe-schwäche sehr empfehlenswerte Anwendung.

Caldarium

Ein keramik- oder terrakottageflister Dampf- und Inhalationsraum, der auf 47 Grad geheizt

ist. Das Einatmen von Kräuteressenzen macht die Atemwege frei, die Wärme entspannt die Muskulatur.

Elektrotherapie

Wird auch Gleitwellenmassage oder Muskel-Toning genannt. Stromimpulse bringen die Muskulatur in Bewegung. Die aktivierten Muskeln verbrauchen Fett, durch die stimulierte Durchblutung soll der Abbau von Schlackenstoffen beschleunigt werden.

Fango

Die Tonerde (Fango) in Verbindung mit fließendem Thermalwasser, Sonnenlicht und Luft regeneriert den ganzen Körper. Ähnliche Wirkung erzeugen Moor- und Schlammerte sowie Kreide, die auch für Schönheitsanwendungen beliebt sind.

Farblichttherapie

Die Farben des sichtbaren Spektrums werden gezielt eingesetzt, um seelische oder körperliche Störungen zu beeinflussen. Kalte Blaulichtbestrahlungen sollen zum Beispiel entzündungshemmend wirken, Grün stärkt das Immunsystem.

Fussreflexzonen-Massage

Die chinesische Reib- und Drucktechnik geht davon aus, dass jedes Organ über Nervenbahnen an einer bestimmten Stelle der Fußsohle endet. Reagiert eine entsprechende Stelle auf die Berührung mit Schmerzen, ist möglicherweise der angekoppelte Körperteil nicht gesund. Während der Massage werden die Nervenendpunkte so stimuliert, dass ein Regenerationsimpuls an das erkrankte Organ geht.

Kneipp-Therapie

Die Kneipp-Kur besteht aus den fünf Säulen: Hydro (fein abgestufte Wasseranwendungen wie Waschungen, Güsse, Wassertreten und Wickel), Phyto (pflanzliche Mittel werden als Zusätze zu Umschlägen, Bädern, Inhalationen und Tees verwendet), Bewegungs-, Ernährungs- und Ordnungstherapie.

Lymphdrainage

Die Lymphbahnen laufen parallel zum Blutkreislauf und gelten als Müllabfuhr des Körpers. Die sanfte Pump- und Streichmassage bringt die Lymphe zum Fließen, beschleunigt den Transport von Schlacken, entspannt, baut Schwellungen ab und wirkt gegen erweiterte Äderchen.

Ozon-Sprudelbad

In einer Spezialwanne blubbern aus Minidüsen Luftblasen, die mit Sauerstoff angereichert sind

und auf die Eiweissmoleküle im Blut einwirken und den Stoffwechsel anregen. Das Thermalbad mit Ozonzusatz ist nach der Fangopackung von überaus grosser Bedeutung, vor allem wegen seiner positiven Einwirkung auf den Blutkreislauf.

Qi Gong

Die aus der chinesischen Medizin stammende Atem- und Meditationstherapie verbindet geistige Ruhe mit dem bewussten Atmen und der Ausführung bestimmter Bewegungsfolgen. Die Wirkung beruht vor allem auf einer Regulation des vegetativen Nervensystems.

Reiki

Alte asiatische Heilkunst, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers stärken soll. Durch Handauflegen werden Energieströme gezielt in den Körper gelenkt und Blockaden gelöst. Eine Wirkung soll schon nach wenigen Behandlungen spürbar sein.

Shiatsu

Japanische Fingerdruckmassage, die über die Akupunkturpunkte wirkt. Der Therapeut reizt rund 100 Druckpunkte im Körper und findet heraus, in welchen Bereichen die Energie gestaut ist.

Tai Chi

Die in Asien praktizierte Form der Konzentration durch die langsam und ruhig ausgeführten Bewegungen beim Schattenboxen sorgen für Entspannung, Konzentration und neue Energien.

Tepidarium

Warmer Entspannungsraum mit auf 40 Grad temperierten Wärmeliegen aus Stein, Keramikfliesen oder Marmor.

Wasser-Gymnastik

Konditions- und Kraftübungen auf die sanfte Tour. Im Wasser werden nicht nur Gelenke und Sehnen geschont, das «workout» ist auch besonders wirksam, weil die Muskeln gegen den Wasserdruck arbeiten.

