

Alles fürs Wohlbefinden

Gesundheit mit Spaß – das versprechen Wellness-Anwendungen und -Produkte. Der Markt boomt, sich ums eigene Wohlbefinden zu kümmern, entspricht dem Zeitgeist. Gründe genug, dem Trendthema „Wellness“ eine neue Serie zu widmen.

Wellness: Da denken viele Menschen ganz automatisch an herrlich-entspannende Massagen mit aromatischen Ölen oder daran, in einen kuschelig-weichen Bademantel gehüllt auf der Ruheliege zu dösen und zauberhaftem Vogelgezwitscher zu lauschen. Andere verbinden mit dem Begriff

fernöstliche Entspannungstechniken, dritten kommt Abschalten in der Sauna oder in der luxuriösen Badelandschaft in den Sinn. Aber auch der Genuss einer vollwertigen, frisch zubereiteten Mahlzeit in entspannter Atmosphäre, die morgendliche Walkingrunde durch den menschenleeren Park oder die Teestunde auf dem persönlichen

Wohlbefinden entscheidend auf die Sprünge helfen – und sind somit durchaus Wellness-tauglich.

Wellness-Wirrwarr Der englische Begriff Wellness, der Wohlbefinden beziehungsweise Wohlfühlen bedeutet, ist keine Erfindung der Neuzeit. Bereits vor über 350 Jahren wurde er in einer Monografie von Sir A. Johnson als „wealnesse“ erfasst und im Oxford English Dictionary mit „gute Gesundheit“ übersetzt. Nach der Definition des US-amerikanischen Sportmediziners Kenneth H. Cooper oder des Sozialmediziners Halbert L. Dunn (1896 – 1975), der als Vater der heutigen Wellnessbewegung gilt, basiert das Kofferwort „Wellness“ auf den englischen Begriffen well-being, fitness und happiness. Mittlerweile versteht man unter Wellness ein ganzheitliches Lebensstilkonzept, das auf Wohlbefinden, Spaß und gute körperliche Verfassung abzielt. Viele, sehr unterschiedliche Methoden und Anwendungen, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden steigern können, werden heute unter dem sehr dehnbaren, nicht geschützten und auch in der Werbung äußerst beliebten

Oberbegriff zusammengefasst – eine festgelegte Definition gibt es nicht.

Vor diesem Hintergrund versteht sich beinahe von selbst, dass sich längst nicht alle Einrichtungen und Produkte, die sich mit dem Trendbegriff schmücken, tatsächlich halten, was sie versprechen. Ob eine Wellness-Marmelade für mehr Wohlbefinden sorgen kann als ein herkömmlicher Fruchtaufstrich oder ob es sich wirklich lohnt, in speziellen Wellness-Schmuck zu investieren, kann sicherlich mit dem gesunden Menschenverstand eingeschätzt und entschieden werden. Schwieriger gestaltet sich die qualitative Beurteilung von Wellnesseinrichtungen und -hotels. Eine gute Orientierungshilfe können hier jedoch Qualitätssiegel bieten, beispielsweise das Wellness-Zertifikat des Deutschen Wellness Verbandes oder etablierte Gütesiegel von Hotelkooperationen.

Mehr als Entspannung Für viele Menschen bedeutet Wellness vor allem, vom Alltag abzuschalten, aufzutanken und sich zu entspannen, sich beispielsweise in der Therme, im Day Spa oder im Wellnesshotel verwöhnen zu lassen. Oft werden in Zu-



© Ryan McVay / DigitalVision / Thinkstock

sammenhang mit Wellness in erster Linie passive Wohlfühlangebote wie Beauty-Anwendungen und Massagen genannt. Tatsächlich könne Wellness Entspannung bedeuten, bestätigt der Deutsche Wellness Verband, doch es sei noch viel mehr. „Es ist der Weg und der tägliche Lebensstil hin zu einem besseren Leben insgesamt“, so die Experten. Kein Wunder ist es vor diesem Hintergrund, dass Wellness unter anderem auch bedeuten kann....

- ... sich bewusst und ausgewogen zu ernähren;
- ... sich regelmäßig und an die individuelle Belastbarkeit angepasst zu bewegen;
- ... Stress abzubauen – aktiv durch Entspannungsmethoden wie Yoga oder autogenes

Training, aber auch passiv durch Massagen, Sauna oder Bäder;

- ... im Einklang mit der Natur zu leben;
- ... Körperpflege so zu betreiben, dass die Haut verwöhnt wird und es zudem auch der Seele gut tut.

Die Auflistung macht klar, dass Wellness nicht nur ein trendiger Zeitvertreib ist, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung. Wer sich regelmäßig bewusst um seine eigene Wohlbefinden kümmert und weiß, was ihm gut tut, kann damit nicht zuletzt auch einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsprävention leisten. Die Kombination von Wohlfühlangeboten mit sinnvollen medizinischen Leistungen wird als Me-

dical Wellness bezeichnet. Laut Definition beinhaltet diese medizinische Wohlfühl-Variante „gesundheitswissenschaftlich begleitete Maßnahmen zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität und des subjektiven Gesundheitsempfindens durch eigenverantwortliche Prävention und Gesundheitsförderung sowie der Motivation zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil“.

Wellness aus der Apotheke Aromaöle, Algenbäder, Entspannungstees, Massagebürsten, Gesichtsmasken, Anti-Aging-Cremes und, und, und – natürlich können auch zahlreiche Produkte aus dem Apothekensortiment dazu beitragen, das individuelle

Wohlbefinden zu steigern. Und mit wertvollen Beauty-, Fitness- und Gesundheitstipps können Sie als PTA bei Wellness-interessierten Kunden zusätzlich punkten und Ihre Fachkompetenz unter Beweis stellen. Weil Wellness – im Sinne einer ganzheitlich gesunden Lebensweise – auch in der Apotheke ein wichtiges Thema ist, wollen wir traditionelle, aber auch außergewöhnliche Wohlfühl-Trends in den kommenden Ausgaben unserer Fachzeitschrift ausführlich beleuchten und Monat für Monat eine ausgesuchte Wellness-Anwendung und ihren Nutzen vorstellen – für Sie und für Ihre Kunden. ■

*Andrea Neuen,
Freie Journalistin*

Anzeige



Die SERIAL PHARMACISTS



Import-ABC



Die NACHTEULE



Interessante VIDEOBEITRÄGE

Blog

GEWINNSPIELE



EURIM

talk

Zeit für etwas EurimTalk? Folgen Sie uns auf Facebook!

Auf unserer Facebookseite ist viel los: Unsere Nachteule mit ihren skurrilen Erlebnissen bekommt ab sofort Unterstützung von den Serial Pharmacists. Und im EurimTalk erfahren Sie weiterhin eine Menge Unterhaltsames und Interessantes. Außerdem gibt es noch mehr attraktive Gewinnspiele und Wissenswertes aus dem Hause EurimPharm. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.eurimpharm.de

Das Original. Garantiert!



Jetzt noch
mehr **Gewinnspiele**
und **Unterhaltung!**

www.eurimpharm.de/facebook