

# *Wellness - das Gegenteil von Stress und Hektik*

## **Das Ziel ist Wohlbefinden**

Wellness heißt Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und somit eine größere Lebensqualität zu erreichen. Dabei steht das persönliche Wohlbefinden stets im Vordergrund. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Gesundheit als den anhaltenden Zustand "vollständigen physischen, seelisch-geistigen und sozialen Wohlbefindens" definiert. Dabei liegt es in der Verantwortung des Einzelnen herauszufinden, was diesen Idealzustand unterstützt. Da dieser nicht statisch ist, beinhaltet das "in guter Gesundheit sein" ein andauerndes Streben nach einem gesünderen Lebensweg. Es geht also um Fitness, Gesundheit, gutes Aussehen, positives Körpergefühl - und um Genuss. Umfragen belegen: Fast alle Deutschen haben den Wunsch "Körper und Seele" in Einklang zu bringen.

## **Wellness ist keine reine Frauensache**

Inzwischen haben auch Männer festgestellt, dass Wellness nicht nur sanfter Badeplausch und Kosmetik bedeutet, sondern auch Fitness und Gesundheit. Diese Dinge liegen Männern ebenso am Herzen wie Frauen.

## **Die Ursprünge von Wellness**

Die Wellness-Idee hatte der US-amerikanische Arzt H.L. Dunn bereits im Jahre 1959. Er beschreibt einen speziellen Zustand von Wohlbefinden und Zufriedenheit. Dunn begreift den Menschen als eine Einheit aus Körper, Seele und Geist in Abhängigkeit von seiner Umwelt. Donald B. Ardell nahm Dunns Gedanken in seiner Publikation "High Level Wellness" 1977 wieder auf und revidierte diese mehrmals.

Nach Donald B. Ardells Verständnis besteht Wellness aus Selbstverantwortung, Ernährungsbewusstsein, körperlicher Fitness, Stressmanagement und Umweltsensibilität. Ein weiterer amerikanischer Arzt, J.S. Greenberg, vergleicht Wellness mit einem Rad, welches aus fünf Gesundheitsaspekten besteht. Er unterscheidet körperliche, soziale, mentale, spirituelle und emotionale Gesundheit. Sind diese Komponenten im Gleichgewicht, wird Wellness erreicht.

Der deutsche Freizeitforscher Horst W. Opaschowski spricht bereits 1987 von der Ablösung der Fitnesswelle durch Wellness in Deutschland und umschreibt Wellness als "körperliche Aktivierung in Verbindung mit seelischer Entspannung und geistiger Anregung". Wellness sei ein Gesundheitszustand, der die Harmonie von Körper, Geist und Seele umfasst und ziele auf persönliches Wohlbefinden ab.