

GESUNDHEIT WELLNESS



Noch vor 10 Jahren war der Begriff Wellness im deutschsprachigen Raum nahezu unbekannt.

Heute ist er in aller Munde. Doch die in den letzten Jahren boomende Wellnessbranche könnte schon bald mit kräftigen Einbrüchen konfrontiert sein. Zu viele

KonsumentInnen fühlen sich betrogen, wenn angepriesene Leistungen und Produkte nicht den gewünschten Erfolg bringen. Einheitliche Qualitätsnormen sind zum Schutz seriöser AnbieterInnen und zur Absicherung der KonsumentInnen gefragt.

Der Begriff **Wellness**, der mit Wohlbefinden übersetzt werden kann, ist im Englischen nicht gebräuchlich. Er ist vielmehr ein Kunstwort, das sich aus den englischen Begriffen **wellbeing** (sich wohl fühlen) und **fitness** (körperliche und geistige Leistungsfähigkeit) zusammensetzt. Angesprochen werden Körper, Geist und Seele.

Richtige Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichende Entspannung sollen zu mehr Wohlbefinden führen. Es gibt nur wenige Branchen, die auf den Wellnesstrend der letzten Jahre nicht reagiert haben. Allgegenwärtig sind die Angebote der

Tourismusbranche oder der Nahrungsmittelindustrie. Aber auch Unternehmen im Sanitärbereich, die ihre Bäder plötzlich als Wohlfühloasen bewerben, naschen am

„Kuchen Wellness“ mit. Laut Trendforschern wird der zurzeit noch aktuelle

Wellnesstrend, der vielfach durch das passive Konsumieren von Leistungen

geprägt ist, schon bald vom Selfnesstrend abgelöst. Der individuelle,

selbstverantwortliche Weg zu mehr Wohlbefinden soll wieder mehr

Bedeutung gewinnen. Ein Auszug aus der umfassenden Palette an

Wellnessangeboten im Tourismus- und Gesundheitsbereich:

Akupressur: Bei der Akupressur sollen durch Fingerdruck Energiepunkte des Körpers aktiviert werden, um zum Beispiel Schmerzen zu lindern.

Ayurveda: Ayurveda ist eine indische Lebens- und Gesundheitslehre, deren Wurzeln mehrere tausend Jahre zurückreichen. Ayurveda basiert auf den drei Funktions- bzw. Energieprinzipien Vata (Bewegungsprinzip), Pitta (Feuerprinzip) und Kapha (Strukturprinzip), die bei jedem Menschen in einem individuellen Gleichgewicht stehen sollten. Angeboten werden Ayurveda-Kosmetika, Ayurveda-Massagen etc.

Feldenkrais: Im Mittelpunkt der nach Moshé Feldenkrais benannten Methode steht die individuelle Verbesserung von Bewegungen und der persönliche Lernprozess. Der eigene

Körper soll bewusst gespürt, überflüssiger Kraftaufwand vermieden werden. Da es



Bei einem geruhsamen Spaziergang können wir unsere Energiebatterien wieder aufladen.



Gymnastik – ob im Freien, im Turnsaal oder im Wasser – zählt zu den Standardangeboten im Wellnessbereich.



Kommen beim Massieren wohlriechende Massageöle zum Einsatz, unterstützt ein zusätzliches Dufterlebnis die Entspannung.

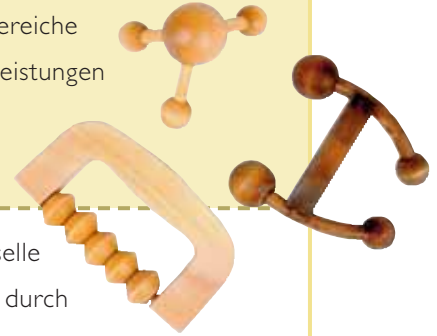


Rohkost versorgt uns mit Vitaminen und Ballaststoffen.

hier nicht um sportliche Leistungen geht, bietet sich die Feldenkrais-Methode auch für ältere und eher unспортliche Menschen an.

Massagen: Massagen von geschulten Händen können Verspannungen lösen und Schmerzen lindern bzw. sogar beseitigen. Ob Shiatsu, Reflexzonenmassagen oder Ayurveda-Massagen – die Angebote sind vielfältig.

ZUSAMMENFASSUNG: Der Wellness-Boom der letzten Jahre ist zu einem Wirtschaftsfaktor geworden, der auf nahezu alle Lebensbereiche einwirkt. Kommerzielle Angebote sind großteils kostspielig, die Leistungen lassen oft zu wünschen übrig. Die Zukunft wird weisen, ob der angekündigte Selfnesstrend zu wahrer Wellness führt.



Reiki: Unter Reiki versteht man eine Methode, bei der universelle Lebensenergie (Reiki) von einem Reiki-Gebenden (zum Beispiel durch Handauflegen) an einen Empfänger weitergeleitet werden soll.

Sauna: Regelmäßige Saunabesuche entspannen nicht nur, sie aktivieren und stärken auch unsere Abwehrkräfte.

Das Nutzen zahlreicher Wellness-Angebote ist mit dem Vorhandensein ausreichender finanzieller Mittel verknüpft. Sich etwas Gutes tun, muss aber nicht immer viel kosten. Einige Tipps:

Bewegung: Bewegung an der frischen Luft fördert nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sie hilft auch Aggressionen und Frustgefühle abzubauen.

Farben: Farben verändern Räume und können unsere Stimmung beeinflussen. Welche Farben tun uns gut? Mit welchen Farben wollen wir uns umgeben?

Grüner Tee, Rohkost, Yoghurt: Grüner Tee wird immer wieder als der Wellness-Drink bezeichnet. Unter anderem wird ihm eine karies- und krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt. Rohkost versorgt uns mit Vitaminen und Ballaststoffen, Joghurt fördert die Verdauung.

Wasser: Wasser ist Leben. Genießen wir die ruhige Ausstrahlung eines Sees und die belebende Wirkung eines Wasserfalls. Trinken wir reines Wasser, gehen wir schwimmen oder gönnen wir uns ein erholsames Bad!

Zeit: Sich selbst etwas Gutes tun, erfordert Zeit. Ob ein genussvolles Essen in einem schönen Rahmen oder ein ganzes Wellness-Wochenende – planen wir Wohlfühl-Zeiten in unser Leben ein!



GESUNDHEIT WELLNESS



Wellness für Kinder – immer wieder liest man von Angeboten diverser Hotels, die nicht nur für Erwachsene, sondern auch speziell für Kinder ausgerichtete Programme anbieten. Egal, ob es sich um Massage, Gesichtspackungen oder Fitnesstraining auf Minigeräten handelt – den KundInnen von morgen wird alles geboten. Bleibt nur die Frage, ob man ihnen damit wirklich Gutes tut. Kann ein in den Ferien absolviertes Programm, bei dem man entweder still liegen muss oder die Anweisungen des Fitnesstrainers befolgen muss, zum Beispiel einen Urlaub auf dem Bauernhof ersetzen, wo man sich an der frischen Luft austoben und so Stress abbauen kann?

LERNZIELE:

- Kritisches Auseinandersetzen mit Urlaubsangeboten, die speziell den Wellness-Bereich betreffen.
- Individuelles Finden von verschiedenen Möglichkeiten zum Stressabbau und zur Entspannung.
- Die Bedeutung gesunder Lebensführung erkennen und ein gesundheitsbewusstes Verhalten anbahnen.



MEIN TRAUMURLAUB

ORT: Schulklasse.

ZEITAUFWAND: eine Unterrichtsstunde.

MATERIALIEN: Prospekte aus Reisebüros mit Wellness-Angeboten, Arbeitsblatt, Arbeitsblatt auf Overheadfolie kopiert.

KOSTEN: keine.

UMSETZUNG: Zu Beginn der Einheit füllen die SchülerInnen in Einzelarbeit das Arbeitsblatt aus. Anschließend wird über die einzelnen Punkte diskutiert.

Der/Die LehrerIn trägt auf der Overheadfolie ein, wie viele Kinder jeweils die einzelnen Punkte angekreuzt haben. Vermutlich wird sich dabei herausstellen, dass die letzte Antwort bei Frage 3 von kaum einem Kind gewählt wurde.

Die SchülerInnen betrachten nun die Prospekte und sprechen über die Vor- und Nachteile von Wellnesshotels. Erfahrungsberichte der Kinder ergänzen die Diskussion. Dabei sollen folgende Fragen durchdacht werden: Was wird angeboten? Was wird versprochen? Was wird speziell für Kinder angeboten? Warum ist Wellness so modern? Was erhoffen sich die KundInnen? usw.



Sich so richtig austoben können hilft Kindern mehr beim Stressabbau als jedes Fitnessgerät.



Solche „Schlamm-packungen“ lassen sich auch Kinder gerne gefallen.



Wasserlandschaften in einem Hotelbereich sind nicht immer für Kinder geeignet. Meist müssen sie auf die Erwachsenen Rücksicht nehmen.



ALTERSGRUPPE

6 - 10



Stresspolster helfen den Ärger in richtige Bahnen zu lenken, ohne dass andere dabei zu Schaden kommen.



Bewegung in der freien Natur ist noch immer eine der besten Freizeitbeschäftigungen für Kinder.



Tägliche Bewegung im Freien ist gesund und hält Körper und Geist fit!



ICH FÜHLE MICH WOHL

ORT: Schulklasse.

ZEITAUFWAND: eine Unterrichtsstunde.

MATERIALIEN: Vorlage für Wohlfühlfächer auf Karton kopiert, ein Splint.

KOSTEN: keine.

UMSETZUNG: Die SchülerInnen nennen Beispiele dafür, was es für sie heißt, sich wohl zu fühlen. Danach werden in Gruppenarbeit auf Papierstreifen Gründe aufgeschrieben, warum man sich nicht wohl fühlen kann (z.B. schlechte Noten, Streit mit Freundin, ungerecht behandelt worden, viel Hausübung usw.)

An der Tafel stehen Begriffe wie zum Beispiel: Wut, Ärger, Trauer, Stress, Anspannung usw. Die Kinder ordnen die Wortkärtchen zu. Anschließend werden Möglichkeiten aufgezählt, wie man diese schlechten Gefühle loswerden kann. Dabei soll herauskommen, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg finden muss, um beispielsweise seine Wut loszuwerden, ohne anderen damit zu schaden. Die verschiedenen Möglichkeiten werden an der Tafel festgehalten. Jedes Kind erhält ein Arbeitsblatt, füllt die Zeilen aus und bastelt sich anschließend seinen eigenen Wohlfühlfächer.

TIPPS ZUM STRESSABBAU UND ZUR ENTSPANNUNG FÜR KINDER

- Geh in den nächsten Park oder auf eine Wiese und lauf dort einige Runden! Dein Kopf wird frei und du kannst wieder klar denken.
- Stresspolster: Wenn du vor lauter Arbeit nicht mehr weiter weißt oder dich gerade sehr über etwas ärgerst, setz dich auf den Boden und leg einen dicken Polster vor dich hin. Schlag mit deinen Händen fest darauf ein und lass deinen ganzen Stress oder Ärger aus dir heraus!
- Lass dir ein heißes Bad mit einem gut riechenden Badesalz ein! Du kannst ein Buch lesen, während du dich im warmen Wasser entspannst.
- Mach es dir mit einem warmen Kräuter- oder Früchtetee, der mit Honig gesüßt ist, in deinem Zimmer gemütlich! Hör deine Lieblingsmusik oder lies ein Buch!



GESUNDHEIT WELLNESS

ALTERSGRUPPE

6 - 10

MEIN TRAUMURLAUB

Stell dir vor, du darfst wählen, wo du deine nächsten Ferien verbringen möchtest.

Warum hast du dich für diese Möglichkeit entschieden?

Beschreibe hier kurz, wie du dir deinen Traumurlaub vorstellst! Wie muss das Quartier aussehen? Was soll es in der Umgebung geben? Was würdest du dort gern unternehmen?

Was tust du in den Ferien am liebsten?

- im Freien spielen, laufen, toben
- lesen
- fernsehen, Computer spielen
- spazieren gehen, wandern
- schwimmen gehen, Fußball spielen, anderer Sport
- dich verwöhnen lassen (massieren lassen, Gesichtspackung bekommen etc.)

Wie entscheidest du dich?

- Urlaub am Bauernhof
- Urlaub am Meer
- Urlaub zu Hause
- Urlaub in einem Hotel mit Schwimmbad, Fitnessgeräten, Schönheitsbereich usw.
- Urlaub in den Bergen/am Land

ALTERSGRUPPE

6 - 10**MEIN WOHLFÜHLFÄCHER**

Ergänze die Zeilen!

Schneide die Kärtchen entlang der Linien aus und loche sie.

Mit einem Splint kannst du alle Kärtchen zu einem Fächer zusammenfassen. Du kannst dir auch noch selbst Kärtchen schreiben und so den Fächer ergänzen.

⊕	Mein Wohlfühlfächer
⊕	So werde ich meine Wut los: <hr/> <hr/>
⊕	So werde ich meinen Stress los: <hr/> <hr/>
⊕	So werde ich meinen Ärger los: <hr/> <hr/>
⊕	So werde ich meine Anspannung los: <hr/> <hr/>