

Entspannung ist nicht immer gut.

Vollkommen entspannt ist nur der Tod. Ohnmächtig zusammenzubrechen verursacht Gesundheitsschäden. Und auch in den Fernsehsessel sacken, kann bestenfalls eine Stress-Pause verschaffen. „Abhängen“ erzeugt keine neue Energie.

Im Schlaf dagegen sind Körper und Geist aktiv und erholen sich. Ebenso bei leichter entspannter Bewegung oder bei Kunst oder Musik. Oder wenn von außen (Massage, Akupunktur, Meditationsanleitung u.a.) das Innere beruhigt wird.

Die hier aufgelisteten Methoden können zu Gelassenheit, Ruhe, Wohlwollender Aufmerksamkeit, Akzeptanz und Gelöstheit führen.

So entsteht Energie.

Qualitäts-Hinweise

Es sollte



Entspannte Hände (Tansania 1985)

- sich gut anfühlen
- gut tun
- angenehm nachklingen
- Neugier anregen
- Interesse wecken

Es sollte nicht

- Schmerzen auslösen
- Verschlimmerungen bewirken
- Abhängigkeit oder hohe Kosten verursachen

Es kann Aufmerksamkeit fördern

- Training bewusster Wahrnehmung (Zeichnen uva.)
- Hypnose, Selbsthypnose, autogenes Training
- Entspannte, langsame, hoch-bewusste, meditative Bewegung (Beispiel Feldenkrais)

- Handwerk, gestaltende Kunst, Mandala, Tönen, Singen



In Beziehung spüren und fühlen (Bild: AIDS Hilfe Schweiz 1992)

Es kann das Spüren mit den inneren Sinnen verbessern

- Massagen, Shiatsu, Tuina, osteopathische Verfahren uva.
- Mindfulness

Es kann den Kreislauf anregen

- Sauna, Wellness, Thalasso uva.

Es kann den Atmen bewusst und ruhig fließen lassen

- Yoga (Pranayama), Stilles QiGong u.a
- Meditation (in stiller Bewegung oder in gelöster Bewegungslosigkeit).

Mehr

- [Bewegungs-Methoden und persönliche Hinweise](#)
- [Hintergrund-Artikel](#)

Akupressur

Beschreibung

Akupressur ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und basiert auf der Meridian-Lehre und der Akupunktur. Nach der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin sind gesundheitliche Beschwerden durch Störungen oder Blockaden des Energieflusses im Körper begründet (Der Begriff „Qi“ wird sehr unterschiedlich (nüchtern bis esoterisch) gebraucht. Ein einfaches physikalisches Bild wäre eine Stosswellenausbreitung in einem flüssigkeitsgefüllten Ball, auf den geklopft wird). Gesundheit ist nach diesem Konzept gekennzeichnet als ungehindertes Fließen von Energie (oder Qi). Die Meridiane sind Bahnen entlang derer Energie im Menschen fließt. Für eine Akupressur benötigt man außer den Händen keinerlei Hilfsmittel, d.h. im Gegensatz zur Akupunktur werden hierbei keine Nadeln verwendet. Mit den Fingerspitzen werden die Druckpunkte (Tsubo) auf den Energielinien (Meridianen) durch Druck, Massage und Ausstreichen angeregt und beruhigt. Akupressur ist die Beeinflussung von Akupunkturpunkten (s. [Akupunktmassage](#)) durch den Druck massierender Hände und Finger. Methoden, die unterschiedliche Formen der Akupressur anwenden sind u.a. Shiatsu, Tuina, Thaimassagen, (Fuß-oder Hand)-Reflexzonenmassagen. Insgesamt sind 360 Akupressur- bzw. Akupunkturpunkte beschrieben.

Angestrebte Wirkung

- Lösung von Blockaden
- Unterstützung bei der Herstellung des physischen und psychischen Gleichgewichts
- Unterstützung bei gesundheitlichen Beschwerden, wie bspw. Kopfschmerzen, Abgespanntheit, Müdigkeit

Wissenschaftliche Hinweise

Es gibt zahlreiche Studien, die auf einen positiven Effekt hinweisen

- [The Cochrane Library](#)
- [British Medical Journal](#)

Risiken und Gegenanzeigen

- bei Entzündungen
- Infektionskrankheiten
- Osteoporose
- starken Herz- und Kreislaufbeschwerden
- frische Verletzungen

Qualitätskontrolle

Verbände, Institute oder Gesellschaften bemühen sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene. Der Deutsche Wellness Verband (DWV) weist darauf hin, dass Akupressur nur nach ärztlicher Untersuchung durchgeführt werden soll. Eine Verpflichtung sich Qualitätskontrollen zu unterwerfen besteht nicht.

- Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V. ([AGTCM](#)),
- Ausbildungszentrum Ost für traditionelle chinesische Medizin und klassische Akupunktur e.V. ([ABZ-ost](#))
- Ausbildungszentrum Nord für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin ([ABZ-nord](#))
- Akupressur Verband Schweiz ([AVS](#))

Akupunktmassage

Beschreibung

Die Akupunktmassage wurde von dem Masseur Willy Penzel in den 1950er Jahren anhand der Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin bzw. der Akupunktur entwickelt. Während dieser Massage wird mit einem Massagestift entlang der Meridiane (Energiebahnen in denen die Lebensenergie Qi fließen soll) massiert. Durch diese Massage soll kein einzelnes Krankheitssymptom therapiert werden, sondern der ganze Organismus soll beeinflusst und von Störungen befreit werden. Gesundheit entsteht, wenn die Lebensenergie (Qi) ungehindert fließen kann. Krankheit hingegen wird durch Behinderungen des Energieflusses ausgelöst.

Angestrebte Wirkung

- Strömungsfluss im Körper
- Steigerung des Wohlbefindens
- Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen

Wissenschaftlicher Nachweis

Ein wissenschaftlicher Nachweis fehlt für die Akupunktmassage speziell (das Wirkprinzip Akupunktur ist untersucht).

Risiken und Gegenanzeigen

Bei akuten oder chronischen Erkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache

Qualitätskontrolle

Verbände, Institute oder Gesellschaften bemühen sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene.

- Internationaler Therapeutenverband Akupunktmassage nach Penzel e.V. ([apm-penzel](#))

Algenpackung

Beschreibung

Packungen sind eine anerkannte Form der physikalischen Therapie. Bei der Algenpackung wird der Körper in eine warme Algenmasse gehüllt. Algen

enthalten wertvolle Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Algenpackungen sind etabliert u.a. als Bestandteil der [Thalassotherapie](#).

Angestrebte Wirkung

- Anregung des Lymph- und Blutkreislaufes,
- Verbesserung des Haut- und Bindegewebes,
- Entschlackung
- Stoffwechselanregung

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen fehlen.

Risiken und Gegenanzeigen

- Allergische Reaktionen sind möglich
- Jodallergie oder Schilddrüsenüberfunktion sollten ausgeschlossen sein

Qualitätskontrolle

Keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Weitere Artikel

- Akupressur
- Ayurveda
- Saunen, Dampfbäder, Aromaaufgüsse
- Aroma-anwendungen

Algenpackung Wissenschaftlicher Text

Alexandertechnik (AT, offizieller Name: (F.M.) Alexander-Technik)

Der Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869-1955) entwickelte eine Bewegungslehre, bei der die Beobachtung und die Analyse von Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten im Vordergrund stehen. Eine besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der entspannten Aufrichtung der Halswirbelsäule. Persönliche Bewegungsmuster werden in einer (in der Regel individuellen) Beratung beobachtet, und gelangen durch Wahrnehmung ins Bewusstsein. Der Trainer unterstützt die Abgewöhnung von Fehlhaltungen und Fehlbewegungen und hilft dabei, günstigere Bewegungsmuster wieder zu entdecken. Manche bezeichnen AT deshalb als eine „Verlern-Methode“ von Fehlhaltungen. Andere Bewegungsmethoden können durch Erfahrungen der Alexandertechnik günstig beeinflusst werden.

Angestrebte Wirkung

- Wahrnehmung von Haltung und Bewegung
- Verbesserung von Bewegungsmustern und Körperhaltungen
- Lösen von Verspannungen, Tonisieren von Unterspannungen
- Verhinderung von Stress durch Erkennen früher Anzeichen
- und Erlernen eines günstigen Umgangs mit Stressoren

- Gelassene, entspannte und damit wirksamere Körperbeweglichkeit
- Freude an gesunder Bewegung
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Erlernen eines günstigeren Selbst-Gebrauchs der Einheit von Körper und Psyche.

Wissenschaftliche Hinweise

- Hollinghurst et al: Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain: economic evaluation. [BMJ 2008;337:a2656](#)
- Little et al: Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain, [BMJ 2008; 337:a884 –British Medical Journal: Video](#)
- Tinbergen (Rede zur Verleihung des Nobelpreises): [Ethology and stress diseases](#)

Bücher

- Gelb M: Körperdynamik – Eine Einführung in die Alexander-Technik, ISBN 3938422009
- Ruhrberg P: Leicht von der Hand – F.M. Alexander-Technik, 2009, [PDF-Download](#)

Risiken und Gegenanzeigen

Keine bekannt, sofern Anwendern oder Trainer qualifiziert sind.

Qualitätskontrolle

Internationale und nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.

- [Alexander-Technik Verband Deutschland e.V. \(ATVD\)](#)
(ehem. Gesell. d. Lehr. d. F.M. Alexander-Technik, G.L.A.T.)
- Alexander Technique International (ATI)
- Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS)

Aromaanwendungen (allgemein)

Beschreibung

Aromastoffe werden in unterschiedlichen Formen angewendet: Aromabäder, Verdampfen in Aromalampen, Einreibungen und Massagen, Inhalationen, Kompressen, Wickel, Duftlampen usw. Nach langjähriger Tradition werden aus Pflanzen Öle gewonnen, die als Duftstoffe ihre Wirkung auf den Menschen entfalten.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung und Anregung,
- Linderung von Beschwerden und Krankheiten,
- Steigerung des Wohlbefindens

Wissenschaftliche Hinweise

Die Ausschüttung von Hormonen im Gehirn kann durch Geruchsaufnahme beeinflusst werden. Bestimmte Öle beruhigen (z.B. Lavendel), andere regen eher an (z.B. Fichtennadel), wobei die Wirkung nicht ausgeprägt ist und das Wohlbefinden bei der Duftwirkung im Vordergrund steht.

Risiken und Gegenanzeigen

- mögliche allergische Reaktionen auf Aromastoffe
- bei Kindern, wenn überhaupt, nur sehr vorsichtige Anwendung
- Haut- und Schleimhautreizungen bei unsachgemäßer Anwendung möglich
- Kopfschmerzen oder Unwohlsein

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

In Heilpraktikerschulen werden Kurse zur Anwendung mit ätherischen Ölen angeboten. Danach werden Bezeichnungen wie z.B. „Aromaexperte“ oder „Aromatherapeut“ vergeben. Eine verbindliche Qualitätskontrolle der handelsüblichen Öle ist nicht bekannt.

Autogenes Training

Beschreibung

Autogenes Training, entwickelt in den 1920er Jahren durch den Arzt Johannes Heinrich Schultz (1884-1970), ist eine Form der Selbsthypnose, bei der durch die Anwendung und Wiederholung von Formeln das automatische (vegetative) Nervensystem gezielt beeinflusst wird (so genannte Autosuggestion). Ziel ist ein harmonischer Ausgleich von Körper und Geist. Selbsthypnose ist im Gegensatz zu Meditation ein passives Verfahren und unter Anleitung sehr leicht erlernbar. Regelmäßiges Training verstärkt die Effekte des autogenen Trainings. Entspannung lässt sich aber nicht erzwingen. (s. [Entspannen oder Loslassen](#))

Autogenes Training wird oft in kleinen Gruppen (seltener im Einzel-Setting) in 1–2 wöchentlichen Sitzungen während einer Dauer von 6–10 Wochen vermittelt.

Angestrebte Wirkung

- Steigerung des Wohlbefindens, Entspannung, Stress-Bewältigung
- Abbau von Ängsten und Förderung von innerer Ruhe
- Steigerung von Konzentrationsfähigkeit
- unterstützende Hilfe bei gesundheitlichen Problemen

Wissenschaftliche Hinweise

Das autogene Training wurde mehrfach in wissenschaftlichen Studien bezüglich verschiedener Beschwerden untersucht, u. a. bei Hypertonie, koronaren Herzerkrankungen (s. [Studien zu Wirksamkeitsnachweisen](#)).

Risiken und Gegenanzeigen

- Autogenes Training ist bei psychischen Erkrankungen (Psychosen, Zwangs- oder Angsterkrankungen) nicht geeignet (risikoreich)
- Einige Übungen sind ungünstig bei Herz-Kreislauf-Problemen, Asthma,

Epilepsie oder Neigung zu Migräneanfällen

- Anleitung durch einen medizinisch erfahrenen Therapeuten!

Qualitätskontrolle

Es existiert eine nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.

- Deutsche Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training e.V. zur Sicherstellung von Qualität, Anwendung und wissenschaftlicher Evidenz, <http://www.dgaehat.de/>
- Bundesverband für autogenes Training und Entspannungstherapie, <http://www.batev.de/>

Ayurveda

In Südostasien wird eine Vielzahl von Kur- und Wellness-Programmen angeboten, die häufig auf dem alten Gesundheitssystem Ayurveda beruhen, das mit der [antiken griechischen Medizin \(Unani\) verwandt ist, aber auf eigenen Überlieferungen beruht.](#)

Zu den ayurvedischen Massagen zählen

- Abhyanga: Ganzkörpermassage mit Öl
- Swara-Abhyanga: Selbstmassage mit Öl
- Mukabhyanga: Kopf-, Gesicht- und Dekollete-Massage mit Öl

- Shiroabhyanga: Kopfmassage mit Öl
- Padabhyanga: Fußmassage mit Öl
- Garshan-Massage: Massage mit Handschuhen aus Rohseide
- Marma Chikitsa: Ganzkörpermassage, bei der sog. „Marmapunkte“ massiert werden
- Upanahasveda: Rückenmassage mit Öl
- Udvartana: Ganzkörpermassage mit Kräuterpulver
- Jambira-Pinda-Sveda: Ganzkörpermassage mit heißen Zitronenwickeln
- Navara Kizhi: Ganz- oder Teilkörper -Kräutermassage
- Thalodal: Druckpunktmassage
- Udarabhyanga: Bauchmassage
- Ushnashnahna: Seifenschaummassage
- Vishesh: Ganzkörper-Synchronmassage, die mit sehr starkem Druck ausgeführt wird

Beispiele für ayurvedische Anwendungen

- Shirodhara: Stirn-Öl-Guss
- Maharaniabad: Kopfmassage, die in einem Bad aus Milch, Öl und Kräutern verabreicht wird.
- Pizichil: Ölbad
- Samvahana: Ayurvedische Schönheitsbehandlung

Angestrebte Wirkung

- so genannte „Entgiftung“ (Ausscheidung störender Stoffe)
- Wiederherstellung des psychischen und körperlichen Gleichgewichtes
- Entspannung

Wissenschaftliche Hinweise

Studien zur allgemeinen Wirksamkeit der Ayurveda liegen bis heute noch nicht vor.

Jedoch ist die therapeutische Wirksamkeit einzelner Elemente untersucht und sowohl positive (meist unspezifische) als auch Risiken dargelegt.

Risiken und Gegenanzeigen

Bei Herz-Kreislauf-Problemen und akuten Erkrankungen können die Nebenwirkungsrisiken relativ hoch sein. Insbesondere Synchronmassagen mit heißen Ölen können den Kreislauf erheblich belasten. Daher Vorsicht und ärztliche Rücksprache halten.

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

- Ausbildung für Ärzte und medizinische Heilberufe an der Akademie der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda, <http://www.ayurveda.de/>
- Die Qualität von Ayurvedaprodukten wird in Deutschland streng kontrolliert. Die Qualitätssicherung wird zudem durch zahlreiche Pflücker, die speziell für das Sammeln der Früchte und Kräuter ausgebildet wurden, gewährleistet. Seltene Pflanzenarten werden extra angebaut, um den Reichtum der indischen Flora zu schützen und zu erhalten.
- Qualität- und Qualitätssicherung von Ayurvedaprodukten von dem MTC verbundenen Hauptproduzenten:
 - [“Maharishi Ayurveda Products India”](#)
- Viele Ayurvedaprodukte in Indien und zahlreichen Ländern sind dagegen

hochriskant:

- Kräutergärten können mit Pestiziden behandelt sein.
- Bei der Lagerung und dem Transport der Kräuter kommen Pestizide zum Einsatz
- Ein großer Teil indischer Medizinprodukte ist gefälscht, d.h. enthält andere Inhaltsstoffe oder in anderer Konzentrierung als angegeben.
- Traditionelle Zubereitungen nutzen zum Zerreiben der Kräuter Kessel, die Blei und andere Schwermetalle enthalten. Ins Ausland exportierte Ayurvedaprodukte können erheblich mit Schwermetallen belastet sein. (CDC)

Babymassage

Beschreibung

Kumara Abhyanga bedeutet Babymassage oder Kindermassage, kommt ursprünglich aus Indien und ist eng in der ayurvedischen Heilkunst verwurzelt. In den 70er Jahren wurde dieses Massageverfahren von dem Franzosen Frédéric Leboyer aufgegriffen und nach Europa getragen und ist hierzulande auch unter Leboyer- Massage bekannt geworden.

Babymassage ist eine effektive Form der Kommunikation und Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind und ist für beide Seiten wohltuend und entspannend. Gerade in den frühen Lebenswochen ist für ein Baby die Haut ein sehr wichtigstes Sinnesorgan, über das es durch Berührungen Kontakt zu seiner Umwelt besonders gut erfahren kann.

Die Eltern können ihrem Kind durch ihre Hände Sicherheit, Zuneigung, Geborgenheit und Wärme vermitteln. Liebevollen Berührungen bilden die Grundlage für eine Babymassage, die besonders im indischen Kulturraum seit Jahrtausenden praktiziert wird. Die Massagen sind leicht erlernbar, weil es dabei vor allem auf das Gefühl der Eltern, Hebammen oder Betreuerinnen ankommt. Wenn diese auf die Signale achten, die das Kind ihnen gibt, können sie kaum etwas falsch machen. Das Erlernen von speziellen Techniken kann zusätzliche Sicherheit bieten und die entspannende Wirkung verstärken.

Angestrebte Wirkung

- Förderung der Kommunikation zwischen Eltern und Kind (Mutter-Kind-Bindung)
- Vermittlung von Wärme, Halt, Geborgenheit und Vertrauen
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Intensivierung der Atmung und Stimulation des Verdauungstraktes
- Förderung eines entspannten Schlafes
- Förderung der motorischen Entwicklung des Kindes
- Stärkung der Entwicklung des Abwehrsystems (unspezifische Vagusstimulation)
- Steigerung des Wohlbefindens

Wissenschaftliche Hinweise

Die positiven Auswirkungen von Babymassagen sind in verschiedenen Studien untersucht worden.

- [Touch research institute](#)

Risikovorbeugung und Gegenanzeigen

- Das Baby sollte weder hungrig noch müde sein.
- Nur so lange massieren, wie es dem Baby Freude bereitet, auf Signale von Missgefallen achten (z.B. Quengeln, Schreien, Gezappel, Unruhe)
- Massage sollte auf nackter Haut durchgeführt werden, daher auf warme Umgebungstemperatur achten, um ein Auskühlen zu verhindern.

- Eltern sollten selbst auf warme Hände, ihre eigene innere Ruhe und Zufriedenheit achten. Stress und Unruhe der Eltern übertragen sich sonst auf das Baby.
- Beim Öl auf Qualität und Verträglichkeit achten
- Eine Babymassage vor der 3.-4. Lebenswoche, vor Abheilung des Nabels, sollte Hebammen vorbehalten bleiben
- Raum sollte eine angenehme Temperatur von 25 Grad haben und frei von Zugluft sein

Qualitätskontrolle

Keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben. Hebammen der Wochenbettbetreuung sowie Kranken- und Kinderkrankenschwestern/pfleger können zur Anleitung bei Babymassagen qualifiziert sein.

Links:

- [Deutsche Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V.](#)
- <http://www.babymassage.de/> Informationen zu Babymassage

Bäder (allgemein)

Beschreibung

Ein warmes Bad kann zur wahren Wohlfühl-Oase werden. Besonders an kalten

und regnerischen Tagen kann das entspannende Bad ein Segen für den Körper sein.

Bäder können in verschiedensten Formen angewendet werden und tragen nicht nur zum allgemeinen Wohlbefinden bei, sondern dienen auch dem individuell gesundheitlichen Nutzen.

Arten von Bädern

- Vollbäder (Schwitzbad, kaltes Tauchvollbad,
- Teilbäder (Dreiviertelbad, Halbbad, Sitzbad, Armbad, Fußbad, Handbad, Bewegungsbad, Thermalbad, Vierzellenbad, Stangerbad)
- Bäder ohne Wasser (Dampfbad, Saunabad, Sonnen- und Lichtbad)
- Kaltbäder
- Warmbäder

Bäderanwendungen

- Bäder mit Aroma- und Pflegezusätzen
- Cleopatra- Bad
- Stangerbad (verschreibungspflichtig)
- Bewegungsbad (verschreibungspflichtig)
- Thermalbad
- Solebad
- Moorbad
- Kaiserbad
- Rasulbad
- Heubad
- Römisches Bad
- Russisches Bad (Banja)
- Dampfbäder (allgemein)

- Float Cabine (Floatarium)
- Hamam
- Kneipp-Anwendungen
- Liquid Sound
- Römisches Bad
- Russisches Bad (Banja)
- Kaltbaderäume
- Küste Sand und Wasser

Angestrebte Wirkung (variieren ja nach Badart- und Anwendung)

- Entspannung der Seele und der Muskulatur
- Wohlbefinden
- Hautpflege
- Anregung des Herz-Kreislaufsystems sowie der Lymphgefäße
- Stärkung des Immunsystems

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen.

Die Effektivität einzelner Anwendungen wurde untersucht (z.B. Bewegungsbad und Arthrose).

Je nach Beschwerdeart können Bäder unspezifisch- positive Effekte erzielen.

Risiken und Gegenanzeigen (variieren zwischen Kalt- und Warmbädern)

- Zu heiße und zu lange Bäder können die Haut und den Kreislauf belasten. (Empfohlene Badetemperatur liegt bei 35°-37°C)
- Bei Blutdruckproblemen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhter Blutungsneigung und Venenproblemen sollten heiße Bäder nur mit Vorsicht

angewendet werden.

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Link

- [Deutscher Heilbäderverband](#)

Bäder mit Aroma- und Pflegezusätzen

Beschreibung

Ein warmes Wasserbad kann durch Zugabe von Aromen und Pflegestoffen zu einem Erlebnis werden. Es gibt die unterschiedlichsten Zusätze, so dass diese individuell auf die Bedürfnisse des Badenden abgestimmt werden können. Die Vielfältigkeit der Kombinationsmöglichkeiten der Kräuter und ätherischen Öle, drückt sich auch in der Namensgebung für die jeweiligen Bäder aus. Als Beispiele wären hier zu nennen:

- Bierbad: Kombination aus Gerste, Malz, pflegenden Ölen und ätherischen Zusätzen

- Blütenbad: Wasser wird mit Blütenblättern bestreut
- Cleopatrabad: Besteht aus Milch- und Ölzusätzen
- Kaiserbad: Intensives Kräuterbad
- Venusbad: Orientalisches Ölbad

Angestrebte Wirkung

- entspannend, vitalisierend, anregend
- je nach Aromazusatz beruhigende bis belebende Wirkung
- Pflege der Haut

Wissenschaftliche Hinweise

Bis heute sind keine wissenschaftlichen Nachweise speziell für diese Methode vorhanden.

Die Ausschüttung von Hormonen im Gehirn kann durch Geruchsaufnahme beeinflusst werden. Bestimmte Öle beruhigen (z.B. Lavendel, Melisse) andere regen eher an (z.B. Fichtennadel, Rosmarin), wobei die Wirkung nicht ausgeprägt ist und das Wohlbefinden bei der Duftwirkung im Vordergrund steht.

Risiken und Gegenanzeigen

- Bei zu häufiger Anwendung, besonders bei Schaumbädern, Austrocknung der Haut möglich
- Allergische Reaktionen gegenüber Ölen, Milch, Aromastoffen etc.
- Kopfschmerzen und Unwohlsein durch starke Geruchsentwicklung
- [Siehe Bäder \(allgemein\)](#)
- [siehe Aromaanwendungen](#)

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Chi Yang

Beschreibung

Unter Chi Yang versteht man eine Massage, die sich aus Techniken der Akupressur-, Entspannungs- und Schönheitsmassagen zusammensetzt, sie ähnelt daher Tuina, Shiatsu und der Thai-Massage.

Der Körper wird ausgiebig gedehnt, geknetet und gecremt und geölt.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Lösen von Verspannungen und energetischen Blockaden
- Anregung des Lymphflusses

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen. Studien zu [Massage allgemein](#) liegen vor.

Risiken und Gegenanzeigen: ?

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Dampfbäder (allgemein)

Beschreibung

Bei Dampfbädern sind die Temperaturen niedriger als in der trocknen Luft der Saunen. Sie liegen hier zwischen 40° und 75°C. Die Luftfeuchtigkeit ist in Dampfbädern sehr viel höher als in Saunen und liegt über der Sättigungsgrenze (Nebel). Dampfbäder können genauso wie Saunen durch Aromaaufgüsse ergänzt werden.

Beispiele für Dampfbäder:

- Dampfgrotte: Unterscheidet sich von einem einfachen Dampfbad durch das Vorhandensein von Felsen, Wasserkaskaden oder ähnlichem.
- Kraxenofen: ein Dampfbad in Verbindung mit Alpenheu
- Vaporium: eine Variante des Dampfbades. Die Temperaturen liegen hier zwischen 42° und 45°C.
- Polardusche/Serailbad: ein Dampfbad, bei dem der Körper zuvor mit Kreide, Schlamm oder Algen eingerieben wurde.

- Römisch- irisches Dampfbad (Wechsel von Temperaturan-, und – abstieg)
- Kopfdampfbad (Inhalation)
- Caldarium (römisches Dampfbad)
- Hamām (türkisches Dampfbad)
- Banja (russisches Dampfbad)
- Sentō (japanisches Dampfbad)
- Mexikanisches Temazcal
- Irisches Dampfbad
- Softdampfbäder
- Tylarium (Kombination einer traditionellen Sauna und eines milden Dampfbades)

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Verbesserung der Beweglichkeit der Muskulatur und Gelenke
- Hilfe bei Atemwegsbeschwerden

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen. Eine anregende Wirkung des Immunsystems durch regelmäßige Saunabesuche ist in wissenschaftlichen Studien untersucht worden.

Risiken und Gegenanzeigen

Risiken und Gegenanzeigen, wie in der [Sauna](#), aber durch die niedrigeren Temperaturen weniger belastend für Haut und Herz-Kreislaufsystem

Qualitätskontrolle

- Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.
- Aufsicht des deutschen Sauna-Marktes durch [Deutschen Sauna-Bund e.V.](#), der auch kompetente Beratung anbietet
- Auflagen für Sauna-Betreiber durch das Bäderhygienegesetz

Edelsteine, Mineralien und Kristalle

Beschreibung

Edelsteine, Mineralien und Kristalle wurden früher in fast allen Kulturen für Heilzwecke verwendet. Echte Edelsteine (mit schwingungsreiner Gitterstruktur) sind nur Diamant, Rubin, Smaragd, Saphir und Opal. Die meist verwendeten Halbedelsteine (z.B. Amethyst) enthalten Verunreinigungen mit anderen Mineralstoffen. Eingesetzt werden (Halb-) Edelsteine im Wellnessbereich zur Massage, in Saunen, Dampfbädern etc.

Die Heilkraft von Steinen wird seit Jahrtausenden vermutet. Beobachtete Effekte können, u.a. auf den intensiven Glauben daran zurückgeführt werden. Den Edelsteinen Amethyst, Bergkristall, Bernstein, Granat, Lapislazuli, Rosenquarz, Topas und vielen anderen werden verschiedene Wirkungen und charakteristische Eigenschaften zugeordnet, welche sich auf das körperliche und geistige Befinden auswirken sollen.

Beispiele für Anwendungen mit Edelsteinen und Kristallen sind:

- Edelsteinmassage
Der Körper wird mit Kugeln, Griffen oder Pyramiden aus Edelsteinen in Kombination mit Ölen massiert. Dabei sollen Leitbahnen aktiviert werden, die den Energieausgleich fördern. Der zu Behandelnde soll dabei die „heilende Wirkung“ der Edelsteine spüren.
- Edelstein- oder Kristallsauna
Hier befindet sich ein Edelstein oder Kristall über dem Saunaofen. Dieser sollte eine positive Wirkung auf Körper und Seele haben und Energie spenden.
- Steinbad oder Steins
Hiebei handelt es sich um eine Saunavariante, bei der Gestein erhitzt wird und dann in einen Kessel mit kaltem Wasser gelassen wird. Das Gestein soll dann seine mineralischen Inhaltsstoffe in die Luft abgeben können, was durch die Atmung ausgleichend und aktivierend auf den Körper wirken soll.

Angestrebte Wirkung

- Energieausgleich und -zufuhr
- Aktivierung
- Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen

Wissenschaftliche Hinweise

Die Wirksamkeit von Edelsteinen, Mineralien und Kristallen ist nicht untersucht

Risiken und Gegenanzeigen

Keine spezifischen Risiken und Gegenanzeigen für die Anwendung von Edelsteinen, Mineralien und Kristallen bekannt.

Allgemeine Risiken und Gegenanzeigen: ?

Qualitätskontrolle

Keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Esalen-Massage

Beschreibung

Die Esalen-Massage wurde in den 1960er Jahren am Esalen Institute in Kalifornien entwickelt. Aus diesem Grund ist sie auch unter der Bezeichnung „Kalifornische Massage“ bekannt. Die Basis für die Entstehung dieser Ganzkörpermassage bildet die klassische bzw. schwedische Massage. Die bewusste Berührung des zu Behandelnden durch leichte, fließende Bewegungen, passiven Gelenkbewegungen und gezielte Arbeit an Muskeln und Gelenken ist die Charakteristik der Esalen-Massage. Sie birgt aber auch Einflüsse der Körperarbeit nach Feldenkrais, Rolfing und des Shiatsu in sich. Der Praktizierende versucht sich in den Behandelnden einzufühlen, um die Massagegriffe individuell auf ihn auszurichten. Nicht nur der Körper, sondern auch die Gedanken und Gefühle sollen erreicht werden.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Verbesserung der Körper- und sensorischen Wahrnehmung

- Lösen von energetischen Blockaden
- Lockerung der Muskulatur
- Dehnung der Sehnen und Gelenkbänder

Wissenschaftlicher Nachweis

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Aber die Wirksamkeit von Teilaspekten ist wissenschaftlich belegt. Die positive Wirkung von Massagen ist grundsätzlich belegt.

Risiken und Gegenanzeigen

- Nur durch einen qualifizierten Anwender massieren lassen
- Bei akuten Verletzungen, Gefäßerkrankungen, Thrombosen nur nach ärztlicher Rücksprache
- Keine Durchführung bei offenen Hautverletzungen

Qualitätskontrolle

Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.

- Lizenzierung der Praktizierenden durch die EMBA (Esalen Massage und Bodywork Association) möglich
<http://www.esalen.org/sites/emba/index.html>

- Esalen Institute <http://www.esalen.org/>
- Verband für Esalenmassage und Körperarbeit Deutschland e.V.
<http://www.esalen-verband.de/>
- Ausbildung am Esalen- Institut, Kalifornien oder Ausbildung in
verschied. Massage- Schulen
<http://www.kalifornischemassage.de/index.html>

Eutonie nach Gerda Alexander

Beschreibung

Bei Eutonie (gr. eu = wohl, recht, harmonisch; tonos = Spannung) handelt es sich um eine behutsame Körpermethode, die von Gerda Alexander (1908-1994) entwickelt wurde. Durch diese Methode wird eine Balancefindung der Spannungen im Körper und damit ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung angestrebt. Ziel dabei ist es, einen Spannungszustand des Körpers zu erarbeiten, der der jeweiligen Situation angepasst ist. Eutonie nach Gerda Alexander ist ein Lernprozess für einen besseren Umgang des Lernenden mit sich selbst und seiner Umwelt. Die Übungseinheiten sind geprägt durch Berührungen, Kontakt und Aufrichtung.

Angestrebte Wirkung

- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Lösen von Spannungsblockaden und Fehlhaltungen
- Erhöhung der Sensibilität, Beweglichkeit, Kommunikationsfähigkeit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen

Wissenschaftliche Hinweise

Ob die Eutonie einen eigenständigen psychotherapeutischen Wert hat, wie vielfach behauptet wird, ist wissenschaftlich nicht belegt.

Risiken und Gegenanzeigen

Keine bekannt

Qualitätskontrolle

Es existiert eine nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.

Ausbildung mit Diplom durch die Gerda-Alexander-Schule, berechtigt den geschützten Namen „Eutonie Gerda Alexander“ beruflich zu nutzen

- Deutscher Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander E.V.,
<http://www.eutonie.de/>

Farbefeekte

Beschreibung

Die Beeinflussung emotionaler Zustände durch leuchtende Farben wird seit Jahrtausenden genutzt. Wir sehen nicht nur eine bestimmte Farbfrequenz „Rot“ (so genannte Perzeption), sondern die „Qualität Rot“ löst in uns eine Sensation aus, die je nach frühkindlicher Prägung positiv („Rose“) oder negativ sein kann („Blutlache“).

Angestrebte Wirkung

Das Wohlbefinden soll verbessert werden, Energieblockaden sollen sich lösen, Farben können willkürlich bestimmte Eigenschaften zugeordnet werden, beispielsweise wirkt die Farbe Rot bei einigen Menschen dynamisierend und belebend, wogegen Grün oder Blau für viele in unserer Kultur ausgleichend und beruhigend wirken. Bestimmte Religionen in Indien wählen eine Farbe wie Orange, weil sie die Verbundenheit mit einem größeren Zusammenhang (Erde, Universum) ausdrücken soll. In der Farbenlehre berufen sich so genannte „Farbtherapeuten“ auf solche Traditionen aus verschiedenen Kulturen. Es wird mit Körperbestrahlung, Farblicht (u.a. in Saunaanlagen), farbiger Kleidung und/oder Raumfarben, Farblichtstiften oder mit besonderen Malfarben gearbeitet.

Beispiele für Anwendungen mit Farbeffekten sind

- Helarium: In dieser Sauna kann der Besucher verschiedene Farben je nach seiner Stimmungslage auswählen, die dann den Saunaraum in eine individuelle Atmosphäre taucht.
- Farbbad: Das Farbbad beinhaltet das Baden mit unterschiedlichen Farbzusätzen, Bestrahlung des Badewassers mit einer bestimmten Farbe bzw. die Bestrahlung des Badenden selbst

Wissenschaftliche Hinweise

Es existieren keine Studien, die die Wirksamkeit von Farbeffekten untersuchen oder belegen.

Risiken und Gegenanzeigen

- Keine spezifischen Risiken und Gegenanzeigen für die Anwendungen mit Farbeffekten bekannt.
- Bei gelösten Stoffen sind Allergien möglich.
- Allgemeine Risiken und Gegenanzeigen: ?

Qualitätskontrolle

Keine Dachstruktur, keine Fachverbände. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Qualitätskontrollen der Farbtherapiegeräte unterliegen der Qualitätsprüfung der Medizingerätehersteller.

Feldenkrais

Beschreibung

Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Gründer, dem israelische Physiker Moshe Feldenkrais (1904-1984), ist ein sanftes Verfahren zur Gestaltung von körperlichen Lernprozessen („Organisches Lernen“). Die Anwendung bedient sich zweier Arbeitsformen: „Bewusstheit durch Bewegung“ im Gruppenunterricht und „Funktionale Integration“ (Zusammenwirken) in Einzelstunden.

Angestrebte Wirkung

Die Vermittlung von Erfahrungen, das Erleben der eigenen Bewegungsvielfalt und deren Entwicklungsfähigkeit, haben oftmals eine positive Veränderung von Körperhaltung und Koordination zur Folge. Sie sind Mittel auf dem Weg zu einem bewussteren und kreativeren Umgangs mit seinem ganzen Selbst. Bewegung, Sinnesempfindungen, Gefühl und Denken sind Bestandteile jeder Handlung. Sie sind untrennbar miteinander verbunden. Entwicklung in einem der genannten Bereiche einer Persönlichkeit führen unmittelbar auch zu Veränderungen der anderen. So kann es nicht nur zu einer Reorganisation des Bewegungsapparates kommen, sondern, darauf basierend auch zu Veränderungen emotionaler, mentaler und geistiger Fähigkeiten. Die Feldenkrais Methode liefert über das Bewegungslernen hinaus einen Beitrag zur Entwicklung von Kreativität, Lernfähigkeit, Kompetenz und Selbstständigkeit. Sie ist in einem sehr breiten Bereich menschlicher Tätigkeiten anwendbar und bekannt für ihre Erfolge in der Arbeit mit Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen.

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Publikationen befinden sich unter:

- www.feldenkrais-method.org
- [IIF Academy Feldenkrais Research Journal](#)

Eine kritische Betrachtung zur wissenschaftlichen Überprüfung der Methode wurde durchgeführt.

Risiken und Gegenanzeigen

Die Feldenkrais-Methode ist keine Psychotherapie. Sie ist ein Weg, das eigene Funktionieren durch Verbesserung der „Selbstlenkung“ zu reorganisieren. Eine nicht autorisierte Anwendung der Methode als psychotherapeutisches Konzept birgt Risiken (Krisenauslösung).

Qualitätskontrolle

Es existieren internationale Dachstrukturen. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.

- Qualitätssicherung durch die verschiedenen Feldenkraisverbände
- Feldenkrais Network International e.V., [www.feldenkraisinternational e.V.](http://www.feldenkraisinternational.e.v.)

Es existieren nationale Dachstrukturen. Ausbildungsstandards sind vorgegeben.

- Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. e.V.,
[http://www.feldenkrais.de/Float Cabine \(Floatarium\)](http://www.feldenkrais.de/Float%20Cabine%20(Floatarium))

Beschreibung

Unter einer Float Cabine bzw. einem Floatarium versteht man eine ei- oder muschelförmige Einmannkapsel, die mit einer Salzsole gefüllt ist. Die Methode wurde von dem Delphinforscher, Abenteurer und Philosophen John C. Lilly entwickelt. Der Nutzer kann, ähnlich wie im Toten Meer, in dieser Sole völlig schwerelos umhertreiben und wird währenddessen von Umweltreizen, wie Lärm, Licht etc. abgeschirmt. Der fachliche Begriff für das „Floaten“ ist „Restricted Environmental Stimulation Therapy“ (REST).

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Abbau von Stress
- Verbesserung der Konzentrationsleistung
- Entgegenwirken von Reizüberflutungen
- Unterstützung bei Meditation
- Entlastung der Muskulatur, Wirbelsäule und Gelenke

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Studien zu [Floating](#) Link dahinter verstecken wurden bezüglich verschiedener Krankheitsbilder untersucht.

Untersuchungen zu Floating weisen positive Effekte auf, wie sie bei passiven Entspannungsmethoden, die äußere Reize abschirmen, zu erwarten sind.

Risiken und Gegenanzeigen

- Bei Hautverletzungen und Ekzemen wird von der Nutzung abgeraten, da diese Wunden in der Salzsole stark brennen können (auch sollte man sich am Tag des Floatens nicht rasieren).
- kontraindiziert bei Erkältung, Alkohol- und Drogeneinfluss, psychische Erkrankungen, Epilepsie und Herzrhythmusstörungen

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Hamam

Beschreibung

Im Gegensatz zur finnischen Sauna handelt es sich beim Hamam nicht um eine Trockensauna, sondern um ein Dampfbad. Öffentliche Hamams sind nach Geschlechtern getrennt oder besitzen separate Räumlichkeiten bzw. unterschiedliche Nutzungszeiten für Männer und Frauen.

Im Camekan, dem Umkleideraum kleidet sich der Hamambesucher in ein Hüfttuch und geht anschließend unter die Dusche, um sich mit der sogenannten Pestemal (Türkische Naturseife aus Olivenöl) zu waschen. Nach dieser ersten Dusche geht es ins Hararet, dem eigentlichen Dampfbad. In diesem Raum wird die Haut intensiv gereinigt und massiert. Nach der Massage wird der Körper mit Wasser abgespült. Zuletzt geht es in den Soguluk. In diesem Raum kann sich der Hamambesucher abkühlen und eine Ruhezeit einlegen.

Angestrebte Wirkung

- Reinigung des Körpers
- Steigerung des Wohlbefindens
- Durchblutung der Haut
- Lösen von Muskelverspannungen

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Die Wirksamkeit von Teilaspekten (z.B. Sauna) ist wissenschaftlich belegt. Möglich ist eine entspannende und anregende

Wirkung des Immunsystems, sowie der Abbau von Stress durch regelmäßige Saunabesuche.

Risiken und Gegenanzeigen

- Bei akuten und chronischen Erkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache.
- Herz-Kreislaufversagen mit Todesfolge sind
- Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Heubad

Beschreibung

Das Heubad ist eine Ganzkörperanwendung mit feuchtwarmem Heu, in das der zu Behandelnde eingewickelt wird. Entweder wird das Heu in einem Dampfofen vorher erwärmt oder die Wärmeentwicklung setzt durch den natürlichen Gärvorgang im Heu ein. Beide Wege führen zu einer kreislaufschonenden, langsamen Erwärmung des Körpers, da die Badetemperatur allmählich bis auf ca. 40 Grad gesteigert wird. Zusätzlich werden natürliche Aromen der Heublumen freigesetzt, die zur Verbesserung bei Atemproblemen führen können.

Angestrebte Wirkung

- Anregung und Entspannung
- Steigerung des Wohlbefindens
- schweißtreibend
- Verringerung von Atemwegsproblemen

Wissenschaftliche Hinweise

Unspezifische Effekte sind nicht bekannt, jedoch zeigen wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit von Heubaden bei Arthrose, Ischias und Rheuma, die die Durchblutung fördern und den Stoffwechsel anregen kann.

Risiken und Gegenanzeigen

Allergische Reaktionen bei Überempfindlichkeit gegenüber Gräserpollen

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Fehlende verbindliche Qualitätskriterien (z.B. biologischer Abbau mindestens 150 m von Straßen entfernt)

reine unbelastete Gewinnung primär von Bergwiesen in den Alpen entnehmen.

Hot Chocolate Massage

Beschreibung

Bei dieser Massage wird der Körper mit einem warmen Schwall Schokolade übergossen, der dann anschließend sanft verrieben, allerdings nicht einmassiert wird.

Für die Hot Chocolate Massage werden besonders wirkstoffhaltige Kakaosorten, Shea-Nuss-Butter und Mandelöl verwendet, welche die Haut ausreichend pflegen.

Angestrebte Wirkung

- vitalisierend
- pflegend
- Verbesserung des Hautbildes (insbesondere bei trockener Haut)

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen, jedoch ist die Effektivität von Massagen allgemein belegt.

Risiken und Gegenanzeigen

allergische Reaktionen der Haut bei Nussallergie

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Inochi-Massage

Beschreibung

Diese Massage ist gekennzeichnet durch sanfte Druckausübungen auf so genannte Meridiane

Angestrebte Wirkung

- Energiefluss fördern
- Entspannung
- Steigerung der Vitalität und Widerstandskraft
- Förderung des Wohlbefindens
- Aktivierung von Selbstheilungskräften

Wissenschaftliche Hinweise

Es sind keine wissenschaftlichen Untersuchungen speziell für diese Methode vorhanden.

Die Wirksamkeit von Massagen wurde untersucht.

Risiken und Gegenanzeigen

keine bekannt

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Kahi Loa

Beschreibung

Diese Massage hat ihren Ursprung in der alten traditionellen hawaiianischen Körperarbeit. „Ka“ wird übersetzt mit Bewegung und „Hi“ mit Fließen, die Silbe „Loa“ verbindet beides zu einer fließenden Einheit. Diese Massage wird ohne die Anwendung von Öl, im Sitzen oder Liegen durchgeführt. Der zu Behandelnde kann bekleidet bleiben. Besonderes Kennzeichen dieser Massage: Es wird sanft an der Haut gearbeitet und nicht an der Muskulatur geknetet.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Aktivierung von Selbstheilungskräften und Lebensenergie

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Aber die Wirksamkeit von Teilaspekten (z.B. Massagen) ist wissenschaftlich untersucht.

Risiken und Gegenanzeigen

Keine spezifischen Risiken und Gegenanzeigen bekannt

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben. Diese Massage- Art kann in Wochenkursen erlernt werden.

Links

<http://www.kahi-loa.de/>

Kaltbaderäume

Beschreibung

Kaltbaderäume dienen der Abkühlung nach einem Saunagang und können neben gewöhnlichen Kaltwasseranwendungen wie z.B. kalten Tauchbecken, auch Eisduschen, Kaltnebel, Kunstschnee, kalte Regengüsse usw. enthalten. Beispiele für Kaltbaderäume sind z.B. die Schneekabine oder das Frigidarium.

Angestrebte Wirkung

- Normalisierung der Haut- und Körperkerntemperatur
- Anregung des Stoffwechsels und Kreislauf
- Gefäßtraining

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen. Die sachgemäße Anwendung von Saunagängen sowie der Wechsel von Heiß- Kalt sind grundsätzlich gesundheitsfördernd.

Risiken und Gegenanzeigen

Vorsicht bei Bluthochdruck, da sehr hohe Blutdruckspitzen erreicht werden können.

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Klassische Massage / Schwedische Massage

Beschreibung

Die klassische Massage, auch schwedische Massage genannt, gehört zu den bekanntesten Massagen und ist ein Bestandteil in der Physiotherapie. Sie wurde Anfang des 19. Jahrhunderts vom Schweden Henri Peter Ling entwickelt. Die Techniken der klassischen Massage werden hauptsächlich an einzelnen Körperteilen durchgeführt. Es werden also üblicherweise Teilkörpermassagen vorgenommen, Ganzkörpermassagen werden seltener angeboten. Der zu Massierende kann dabei liegen oder sitzen. Bei der klassischen Massage wird eigentlich immer Öl angewendet. Nach der Massage sollte eine Zeit zum Ruhen eingeplant werden.

Bei der klassischen Massage werden fünf verschiedene Handgriffe angewendet:

- Effleurage: Streichungen zur Eingewöhnung und Verreiben des Öls
- Petrissage: Knetungen und Walkungen der Haut und Muskulatur
- Friction: Kreisende Reibungen über der Muskulatur
- Tapotement: Kurze, schlagende Klopfungen mit Handkante, flacher Hand, Fingern
- Vibration: Herbeigeführte Erschütterungen mit den Fingern oder flacher Hand

Angestrebte Wirkung

- Verbesserung der Durchblutung von Haut und Muskulatur
- Lockerung und Entkrampfung der Muskulatur
- Lösen von Verspannungen und Verhärtungen
- Dehnung
- Abbau von Stress
- Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen
- Aktivierung

Wissenschaftliche Hinweise

Studien zur Überprüfung von Massagen/Akupunktmassagen liegen vor.

Risiken und Gegenanzeigen

- Die Intensität der Griffe muss der Konstitution des Patienten angepasst werden
- Keine Anwendung bei akuten Entzündungen, Fieber, Gefäßerkrankungen, Hauterkrankungen
- Bei Blutungsneigung keine festen Griffe
- Überempfindlichkeit gegenüber Öl

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Links

Schweizerischer Verband der Berufs- Masseur (svbm)

Verband Physikalische Therapie (vpt)

Klangmassage

Beschreibung

Bei der Klangmassage sollen Klangschalen, die auf den Körper gelegt und angeschlagen werden, und andere archaischen Instrumenten wie z.B. Didgeridu Vibrationen auf den Körper übertragen.

Angestrebte Wirkung

- Tiefe Entspannung
- Förderung der Wahrnehmung
- Anregung

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Die Wirksamkeit von Teilaspekten (z.B. Stressverarbeitung) ist wissenschaftlich belegt.

Berichte in Studien über entspannende Auswirkungen von Musik auf Körperfunktionen und Psyche, wie z.B. Regulation von Herzfrequenz und Darmtätigkeit wurden untersucht.

Risiken und Gegenanzeigen

Anwendung kann starke Emotionen hervorrufen, daher ist bei psychischen Vorerkrankungen besondere Vorsicht geboten.

Qualitätskontrolle

Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.

- U. a. Zertifikat des Institutes für Klang-Massage-Therapie nach dem Begründer der Methode Peter Hess, www.klang-massage-therapie.de/, www.peter-hess-institut.de/
- Interessenvertretung durch europäischen Fachverband für Klang-Massage-Therapie e.V., www.fachverband-klang.de/

Kneipp-Anwendungen

Beschreibung

Das Kneipp-Konzept basiert auf den Ideen des vermeintlichen Vaters der Wellness: Sebastian Kneipp. Mit Hilfe der Natur soll die Gesundheit erhalten bzw. ein besserer Gesundheitszustand erzielt werden.

Die fünf Säulen der Behandlung sind:

- Hydrotherapie (Heilkraft des Wassers)
- Bewegungstherapie (Wechselspiel zwischen Belastung und Ruhe)
- Phytotherapie (Heilkraft der Kräuter)
- Ernährungstherapie (notwendige Nährstoffe in ausreichender Menge und ausreichendem Verhältnis)
- Ordnungstherapie (Harmonie von Körper, Geist und Seele durch Entspannungstechniken)

Angestrebte Wirkung

- Entspannung und Erholung
- Unterstützung bei bestimmten Krankheitsbildern

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit fehlen. Viele Kureinrichtungen sehen Kneipp-Anwendungen als wirksam an.

Risiken und Gegenanzeigen

Bei schweren Herz- oder anderen Grunderkrankungen ärztliche Rücksprache halten.

Qualitätskontrolle

Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.

- Vom [Kneipp Bund e.V.](#) zertifizierte Kneipp Kur- und Badebetriebe
- Kneipp Bund e.V. mit eigenen Schulen:
 - Ausbildung von Physiotherapeuten und Bademeistern an Sebastian-Kneipp-Schule
 - gesundheitsbezogene Aus- und Weiterbildung an Sebastian-Kneipp-Akademie
 - spezielle Weiterbildungsprogramme für Ärzte am ärztlichen Fortbildungszentrum.
 - Ärztesgesellschaft für Präventionsmedizin und klassische Naturheilverfahren [Kneippärztebund e.V.](#)

Kreativitätstraining

Beschreibung

Malen, Zeichnen, Töpfern, Musizieren, Chorsingen usw. sind ideale Ergänzungen zu körperlichem Gesundheitstraining. Ist der Geist flexibler, gelöster, fitter, wird der Körper leichter folgen.

Angestrebte Wirkung

- Anregung des kreativen Potentials
- Entspannung

Wissenschaftliche Hinweise

Teilaspekte des Kreativitätstrainings weisen auf eine Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens hin.

Risiken und Gegenanzeigen

Keine

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Weiterführende Informationen

- www.klarheit-gewinnen.de

Warmsteinmassage (La Stone)

Beschreibung

La-Stone ist eine Massagebehandlung, bei der heiße und kalte Steine, meistens aus vulkanischem Lavastein (Basalt), abwechselnd zum Einsatz kommen. Die oval- glatt geschliffenen Steine werden in einem Wasserbad auf bis zu 60 Grad erhitzt und bei Bedarf mit Ölen aufgelegt. Die Anwendung wird außerdem häufig von sanfter Hintergrundmusik begleitet.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Physisches und seelisches Gleichgewichts
- Lockerung und Anregung

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Die Wirksamkeit von Teilaspekten ist wissenschaftlich belegt. Die Wirksamkeit von Massagen ist grundsätzlich belegt.

Risiken und Gegenanzeigen

Keine bekannt, sofern Anwender oder Trainer qualifiziert sind.

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben. Es werden Tagesseminare angeboten.

Link

- www.hotstone-massage.de

Liquid Sound

Beschreibung

Liquid Sound ist die Bezeichnung für ein Unterwasser-Licht- und Klangsystem, das speziell für Thermal- und Solebäder entwickelt wurde. Der Reiz der Unterwasserakustik steht im Mittelpunkt dieses Systems. Klänge werden durch spezielle Lautsprecher fühlbar. Farbige pulsierende Lichtspiele sollen das Erlebnisbad abrunden.

Angestrebte Wirkung

- Tiefe Entspannung
- Förderung der Wahrnehmung

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden.

Berichte in Studien über entspannende Auswirkungen von Musik auf Körperfunktionen und Psyche, wie z.B. Regulation von Herzfrequenz und Darmtätigkeit liegen vor.

Risiken und Gegenanzeigen

- falls in Thermal- Solebädern Chlor vorhanden ist: Chlorallergie

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Link:

- www.liquid-sound.com

Lomi Lomi Nui

Beschreibung

Diese traditionelle hawaiianische Massage war ursprünglich ein Element der Naturheilkunde auf Hawaii und behandelt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Lomi Lomi Nui war außerdem Bestandteil von hawaiianischen Initiationsriten und Priesterweihen, aus diesem Grund wird diese Massage auch als „Hawaiianische Tempelmassage“ bezeichnet.

Der Praktizierende nutzt nicht nur seine Hände, sondern auch die Unterarme und Ellbogen zum Massieren, die Stärke der Griffe kann dabei variieren. Die Massage kann auch vierhändig von zwei Masseurinnen durchgeführt werden.

Inzwischen haben sich verschiedene Unter-Stile entwickelt (z.B. Romi, etc.) (s. [Kahi Loa](#))

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Körperliche, seelische und geistige Reinigung
- Lösen von seelischen und körperlichen Blockaden
- Herstellung der Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Aber die Wirksamkeit von Teilaspekten ist wissenschaftlich belegt. Die positive Wirkung von Massagen ist grundsätzlich belegt.

Risiken und Gegenanzeigen

Keine spezifischen Risiken und Gegenanzeigen bekannt

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Massagen (allgemein)

Beschreibung

Körperliche Nähe ist ein tiefes Bedürfnis des Menschen. Erst durch Berührungen von anderen kann er sich selbst vollkommen spüren und wahrnehmen. In der modernen Hektik unserer Gesellschaft kann es leicht zu Berührungsdefiziten kommen. Massagen können dabei helfen diese Defizite aufzufüllen und das Fehlen von Berührungen im Alltag auszugleichen. Es gibt die unterschiedlichsten Formen von Massagen:

- Ganzkörper- oder Teilkörpermassagen
- Ölmassagen
- Akupressurmassagen
- Massagen mit Steinen usw.

Eins haben diese Massagen alle gemeinsam, den Kontakt zwischen dem Massierenden und dem Massierten. Dies fordert von Masseur/innen Kompetenz und Einfühlungsvermögen und vom Massierten etwas Offenheit, um sich fallen zu lassen und vertrauen zu können.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Lockerung, Strecken und Dehnen der Muskulatur
- Durchblutungsförderung der Gefäße
- Anregung des Nervensystems
- Steigerung des Wohlbefindens und Förderung von innerer Ruhe
- Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen

Wissenschaftliche Hinweise

Untersuchungen zur positiven Wirkungsweise von Massagen liegen vor. Die Wirksamkeit von Teilaspekten (z.B. Rückenschmerz und Massage) zeigt positive Effekte.

Untersuchungen zur positiven Wirkungsweise von Massagen unter anderem durch das [Touch Research Institute](#).

Zahlreiche Massagetechniken können bei unterschiedlichen Krankheitsbildern angewendet werden, beispielsweise bei Verspannungen, Angstzuständen, Muskelkater, Rückenschmerz, Überlastung etc.

Risiken und Gegenanzeigen

- Nur durch einen qualifizierten Anwender der jeweiligen Massagestilrichtung massieren lassen
- Bei akuten Verletzungen, Gefäßerkrankungen, Thrombosen nur nach ärztlicher Rücksprache
- Keine Durchführung bei offenen Hautverletzungen
- Allergische Reaktionen gegenüber Ölen
- Aktivierung

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben. Es gibt viele unterschiedliche Massageanwendungen und genauso vielfältig sind die Ausbildungsmöglichkeiten.

Ma Uri

Beschreibung

Traditionelle polynesische Massage

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Herstellung der Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden.

Die positive Wirkung von Massagen ist grundsätzlich belegt.

Risiken und Gegenanzeigen

Keine spezifischen Risiken und Gegenanzeigen bekannt

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Link:

- [Ma Uri Institut](#)

Meditation

Meditation (lat.: „über etwas nachdenken“, „in die Mitte gehen“) ist ein aktiver, bewusster Prozess der Entspannung, der erlernt werden muss.

Er unterscheidet sich stark von der einfacheren Methode der Autosuggestion (wie Autogenes Training), die zu einem „Abschalten“ des Bewusstseins führen soll. Bei Meditation bleibt Bewusstheit dagegen intensiv und klar präsent, aber erscheint leer (das übliche Aufflackern aktiver Hirnregionen wird gedämpft ohne in den Schlafmodus zu verfallen).

Erleichtert wird der Lernprozess durch erfahrene Anleitung, Literatur oder / und das Achten auf den Atem, die Konzentration auf ein Objekt, z.B. eine Kerze, das Hören eines Klages oder die Vorstellung eines inneren (bewegten oder stehenden) Zeichens (z.B. eines Lichtpunktes).

Meditierende sind wach, konzentriert und doch entspannt und gelöst. Die üblichen Muster der Gedankenströme ebbend ab, werden schwächer und hören schließlich auf. Die Hirnstromkurven verändern sich dabei sehr deutlich,

langsame Wellenformen die unterschiedliche Hirnregionen synchronisieren, nehmen zu. Einflüsse aus der Umgebung werden wahrgenommen, aber weniger oder nicht mehr verarbeitet oder bewertet.

Dieser Zustand gleicht dem Ruhemodus des Hirns (Default-Mode) bei dem im Schlaf oder Traum unterschiedliche „lose Enden“ neuronaler Aktivitäten zusammengeführt werden. Während der Meditation geschieht dies aber in einem Wachzustand, den Nicht-Meditierende nur zweimal pro Tag sehr kurz wahrnehmen: vor dem Einschlafen und unmittelbar nach dem Wachwerden.

Meditation ist jedoch mehr als eine Beruhigung des Hirns. Das Gehirn ist nur ein Teil des Körpers, wenn auch ein wichtiger. Ohne körperliche Verbindungen und Bewegungen gäbe es kein Gehirn. Die Schnittstelle zwischen Hirn und körperlicher Funktion ist das Stammhirn mit dem Atemzentrum, deshalb ist der ungehinderte harmonisch fließende Rhythmus in der Meditation von grundlegender Bedeutung. Aber auch ohne andere Hirne und Körper gäbe es kein einzelnes Hirn, das sich meditierend erkennen könnte. Die Aktivität von Nerven ist die Folge von Resonanz zu dem Raum und den Einflüssen, die den ruhenden oder handelnden Körper umgeben, insbesondere die Folge gelungener oder misslungener Kommunikation mit anderen Menschen.

In der Meditation werden auf dem Weg zu einer Harmonisierung verschiedener sich wechselseitig beeinflussender Wirkungsstufen verfolgt:

- Ruhe, Betrachtung, Entspannung, Aufmerksamkeit
- Atemfluss- und Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeitslenkung
- Zulassen der psychischen und körperlichen Phänomene wie sie sind (sich für sich selbst öffnen)
- Versenkung (Veränderung der Wahrnehmung nach innen)
- Öffnung (Veränderung der Wahrnehmung nach außen)
- Harmonie von innen und außen

Meditationsmethoden variieren sehr stark und sind ggf. eingebettet in sehr unterschiedliche, sich manchmal auch überlappende Denksysteme:

- Philosophie („Fragen stellen“)
- Religion („Die richtige Antwort wissen“)
- Körperbezogene Übungsformen

Im Osten des eurasischen Kontinentes beschäftigen sich Philosophen, Religionslehrer und Alltagspraktiker seit Jahrtausenden mit der menschlichen Psyche und mit Methoden, wie sie beruhigt werden können. Im Wesentlichen wurden dabei drei unterschiedliche Herangehensweisen entwickelt:

- Konzentration auf einen großen Zusammenhang: auf Alles, etwas Durchdringendes oder auf Nichts
 - Chinesischer Begriff: Wuji, das Ungetrennte
 - Beispiel: Chan oder Zen, Monismus, Advaita Vedanta, Mystik
- Konzentration auf die Harmonie ungestört harmonischer Handlung
 - Chinesischer Begriff: Taiji, der höchste Gipfel
 - Beispiele in unterschiedlich perfektionierten Kunst- und Bewegungsformen.
- Konzentration auf die ideale Mischung von Innen- und Außenwelt
 - Chinesischer Begriff: Dao, das Nebelhafte
 - Beispiele: in unterschiedlichen Anleitungen zu harmonischem, widerstandarmem Alltagsleben

Angestrebte Wirkung

- Stärkere Sensibilität für innere Sinneswahrnehmungen (Spüren).

Verstärkung der inneren Wahrnehmungsfähigkeit für beliebige Körperregionen

- geistige und körperliche Entspannung über eine Distanzierung zur Bewertung von Sinneswahrnehmungen
- Verblässen von Erinnerungsbildern und Zukunftsvisionen: stärkere Wahrnehmung einer fließenden Gegenwart
- Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit für die Umwelt
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Entspannung, Ruhe, Zufriedenheit

Wissenschaftliche Hinweise

Aussagekräftige Untersuchungen zu Meditation liegen im Rahmen der Hirnforschung vor. Bei Menschen, die intensiv meditieren, werden in Scannern Veränderungen bestimmter Nervengebiete des Hirns beobachtet. Zahlreiche Institute untersuchen die Zusammenhänge zwischen Meditationstechniken und Neurophysiologie.

Risiken und Gegenanzeigen

- Meditation sollte Selbstvertrauen stärken und zu einer zufriedeneren Lebenspraxis führen. Im Idealfall stabilisiert sich das Selbst, wenn seine unterschiedlichen Anteile harmonischer zusammenwirken können. Flexibilität, innerer Ruhe und Handlungsfähigkeit nehmen zu.
- Achtung: Weil Meditation sehr wirksam sein kann, kann sie bei unsachgemäßer Anwendung gefährlich sein, z.B. wenn Meditationstechniken zu Abhängigkeiten von Personen oder Gruppen führen. Viele sektenähnliche Gruppierungen locken mit Meditationstechniken und die Grenzen zu Suggestionstechniken, Fremdbestimmung und kommerziellen Heilslehren verfließen leicht.

Qualitätskontrolle

Es existieren keine verbindlichen Qualitätsstandards. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Mobile Massage

Beschreibung

Als Mobile Massage wird jede Massage bezeichnet, die flexibel an fast jedem Ort durchgeführt werden kann. D.h. es gibt keine einheitliche Mobile-Massagetechnik, sondern die meisten Massagestile werden einfach als „Mobile Massage“ angeboten (z.B. Mobil-Shiatsu etc.) Für diese Mobile-Massagen wird nur ein geringer Zeitaufwand betrieben, in dem hauptsächlich der Rücken-, Schulter- und Nackenbereich massiert wird. Diese Massagen werden am bekleideten Körper und ohne die Anwendung von Öl durchgeführt. Sehr beliebt sind diese Massagen am Arbeitsplatz. Die Mobile Massage wird von vielen als stressfreier und entspannter empfunden, da der Erholungseffekt nicht durch einen, beispielsweise Weg zurück nach Hause bzw. zur Arbeit gestört/unterbrochen wird.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Lösen von Verkrampfungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Die Wirksamkeit von Teilaspekten ist wissenschaftlich belegt.

Die Wirksamkeit von Massagen ist grundsätzlich belegt.

Risiken und Gegenanzeigen

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Link:

- www.net-mobile-massage.de

Thai-Massage (Nuad Bo Rarn)

Beschreibung

Nuad Bo Rarn ist die traditionelle thailändische Massage, die sich aus Elementen der Reflexzonenmassage, der Akupressur, des Yoga und der Meditation zusammensetzt. Sie basiert ähnlich wie in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auf den Vorstellungen eines „energetischen Körpermodells“ und konzentriert sich auf Energielinien, den sog. Sen-Linien, an denen sanfte Dehnungen und Streckungen sowie Druckmassagen vorgenommen werden. Bei der traditionellen Thai-Massage handelt es sich um

eine Ganzkörpermassage, die ohne die Anwendung von Öl stattfindet, d.h. der zu Behandelnde kann bekleidet bleiben. Er wird sehr kraftvoll, aber gelöst mit Händen und Füßen massiert, während er auf einer Bodenmatte liegt.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Abbau von Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur
- Anregung des Kreislaufes und des Stoffwechsels
- Ausgleich des vegetativen Nervensystems
- Lindernde Hilfe bei innerer Unruhe und Schlafstörungen

Wissenschaftliche Hinweise

Studien zur Überprüfung der Thai-Massage sowie anderen Massageformen liegen vor

Risiken und Gegenanzeigen

Bei akuten oder chronischen Erkrankungen und während der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache.

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Link:

- [Institut für Traditionelle Thai- Yoga- Massage](#)

Rebalancing

Beschreibung

Rebalancing ist eine Körpertherapie, die in den 1970er Jahren in dem indischen Ashram (klosterähnliches Meditationszentrum) Yogalehrers Osho entwickelt wurde. Rebalancing entwickelte sich durch Anleihen verschiedenster Körpertherapeuten und Therapiesystemen, u.a. finden sich im Rebalancing Auszüge von Rolfing, Feldenkrais, Trager, Alexander etc. wieder. Rebalancing soll zu einer besseren körperlichen Bewusstheit verhelfen, dazu werden Bindegewebsmassagen, Meditationen und Körperbeobachtung angewandt. Rebalancing wird in zehn Sitzungen angewandt, bei denen Berührung und Kontaktaufnahme im Vordergrund stehen. Dadurch soll sich der Berührte selbst besser spüren können.

Angestrebte Wirkung

- Wiederherstellung des Körpergleichgewichts
- Steigerung des inneren und äußeren Wohlbefindens
- Körperliche und seelische Ausgeglichenheit
- Lösen von Verspannungen
- Steigerung der Vitalität
- Unterstützung bei gesundheitlichen Beschwerden

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen. Die Wirksamkeit von Teilaspekten (Massagen, Bewegungen) ist wissenschaftlich belegt.

Die grundsätzliche positive Wirkung von Berührungen ist ebenfalls wissenschaftlich belegt.

Risiken und Gegenanzeigen

Keine bekannt

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Reiki

Beschreibung

Reiki soll „Körper und Seele in Einklang bringen“. Die sinngemäße Übersetzung des japanischen Begriffes steht für „geistige Lebensenergie“. Nach der Reiki-Vorstellung wird durch Auflegen der Hände Energie auf den zu Behandelnden „übertragen“. Das Konzept des Reikis vermischt religiöse und okkulte Vorstellungen mit dem Energiebegriff, unter dem je nach Philosophierichtung vieles verstanden werden kann.

Angestrebte Wirkung

- Ausgeglichenheit („Aufhebung der Blockaden des Energieflusses“)

- Förderung von Lebensfreude
- Aktivierung von Selbstheilungskräften
- Förderung des persönlichen Entwicklungsprozesses
- Stressabbau

Wissenschaftliche Hinweise

Untersuchungen zu verschiedenen Aspekten (z.B. Stress, Depression, Schmerz) zeigten eine positive Auswirkung.

Ein Review über die Effektivität von Reiki liegt vor.

Risiken und Gegenanzeigen

- Keine bei Anwendung als Wellnessmethode. Reiki ist nicht zur Therapie geeignet. Insbesondere bei psychiatrischen Erkrankungen ist Reiki nicht indiziert.
- Fließende Übergänge zu mystischen Praktiken

Qualitätskontrolle

Reiki kann von Psychotherapeuten, Heilpraktikern und Laien ausgeübt werden.

Es existiert keine Dachstruktur.

Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Reisen

Urlaubsreisen wirken sich überwiegend positiv auf das persönliche

Gesundheitsempfinden aus, sie scheinen auch zu einer geringeren Inanspruchnahme von Gesundheitsdienstleistungen zu führen. Das zeigt eine Studie des Tropeninstitutes Hamburg bei Versicherten einer Krankenkasse (Fleck, 2003, s.u.). Aus medizinischer Sicht ist das nicht weiter verwunderlich, da der jährliche Urlaub das Risiko für koronare Herzerkrankungen offenbar senkt (Gump, 2000). Urlaub und Reisen sind also gut für die Gesundheit.

Dennoch gerät, worauf man sich lange gefreut hat, manchmal zum Stress: die freien Tage, das Wochenende, der Urlaub.

Statt die Erholungszeit zu genießen, klagen viele Menschen gerade dann und meist zu Beginn über Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit, wenig Energie oder Anzeichen von Erkältungen. Häufig hängen solche Probleme zusammen mit sehr starker Arbeitsbelastung, die abrupt unterbrochen wird, mit hohem Kaffee- und Alkoholkonsum und persönlichen Eigenschaften wie Perfektionismus oder sehr starkes Verantwortungsgefühl (Vingerhoets, 2002).

Wer sich, aus dem vollen Arbeitsstress kommend, plötzlich am leeren Strand wiederfindet, kennt dieses Phänomen. Eine neue Krankheit (sogenannte „leisure sickness“) ist das allerdings nicht: Medikamente und medizinische Dienstleistungen können hierbei nichts ursächlich bewirken.

Der Stress einer überstürzten Anreise und die Unterschätzung von Klima-, Zeit- und Ortsumstellung können aber durchaus zu Krankheit führen, selbst am Wattenmeer (Klewer, 1996): Krankenhausaufenthalte bei Touristen in Ostfriesland waren überwiegend mit der Verschlimmerung chronischer Erkrankungen verbunden, häufig bei älteren Erholungssuchenden. Krankheiten traten am häufigsten in den ersten Urlaubstagen auf, direkt nach langer Anreise, meist mit dem eigenen Wagen. Auch nach einer neueren Studie scheinen Autofahrer besonders gefährdet zu sein (Kop, 2003): Einen Herzinfarkt im Urlaub erlitten häufiger Reisende (meist in den ersten zwei Ferientagen), die mit dem Auto unterwegs waren, als Personen, die mit anderen Verkehrsmitteln an ihren Zielort gelangten.

Urlaubszeit ist oft auch Krisenzeit für Beziehungen oder Zeit für eine Neuorientierung. Im Alltag bleibt für Paare oft wenig Zeit für klärende

Gespräche, und die Erwartungen an einen harmonischen Urlaub sind (vor allem mit Kindern) oft zu hoch.

Gesundheitsprobleme im Urlaub sind leicht vermeidbar:

- Zeit einplanen, damit Alltagsstress langsam abklingen kann.
- Hohe Erwartungen etwas herunterschrauben. Sich schon vor dem Urlaub klar werden, was jeder tun möchte, und (unterschiedliche) Interessen und Wünsche aller Beteiligten achten.
- Sich auf den Urlaub einstellen und zu Gesundheitsfragen informieren.
- Sich nicht sofort in neuen „Freizeitstress“ zu stürzen.
- Schon die Reise selbst als Teil der Erholung nutzen: Langsam und erholsam anreisen, mit vielen Pausen und ggf. auch Zwischenübernachtungen.
- Die ersten Tage „geschehen lassen“ und genießen. Ausruhen, um sich neuen Gegebenheiten langsam anpassen können.
- Neugierig sein.
- Aktiv werden, wenn sich nach wenigen Tagen neue Kraft entwickelt.

Wenn uns eine Reise nicht bekommt, muss das nicht am Wetter, Hotelservice, Organisation oder „Land und Leuten“ liegen. Reisen sei eine Kunst (de Button, 2002), wird oft behauptet. Erholsames Reisen führt zu Zufriedenheit. Umgekehrt reisen zufriedene Menschen erholsamer.

Literatur:

- Fleck S. et al: „Effects of Travelling on objective and perceived Health Status: A prospective Cohort Study“ (2003) eingereicht bei EJPH: Epidemiologisches Bulletin des RKI
- Gump BB et. al: „Are vacations good for your health?“ Psychosomatic Medicine 62:608-612. (2002)
- Vingerhoets AJ et al: „Leisure Sickness: A Pilotstudie on its

prevalence, phenomenology, and background". Psychother Psychosom (2002) 71:311-317

- Klever J. et al: „Statt Urlaub am Wattenmeer Aufenthalt im Krankenhaus – Aspekte der Erkrankung im Urlaub“. Rehabilitation 35 (1996) 179-182
- Kop WJ et al: „Risk factors for myocardial infarction during vacation travel“. Psychosomatic Medicine, 65:396-401, 2003
- Striker J. J. et al: „Risk factors for psychological stress among international business travellers“. Occup Environ Med 56(4): 245-52, 1999
- Liese B.: „Medical insurance claims associated with international business travel“. Occup Environ Med 54(7): 499-503, 1997
- de Button A., Fischer S.: „Die Kunst des Reisens“, Frankfurt (2002). Originaltitel: „The Art of Travel“, Hamish Hamilton, London 2002

Rolfing

Beschreibung

Rolfing, entwickelt von der Biochemikerin Ida Rolf (1896-1979) in den 1950er Jahren, ist eine Massage- und Bewegungstechnik. Rolfing basiert auf der Theorie, dass traumatische Erlebnisse die Muskeln verkrampfen und Bindegewebe verhärten lassen. Bleibt dieser Zustand unbehandelt, können Veränderungen an Muskelhüllen, Bändern und an der Knochenhaut auftreten. Der eigentlichen Anwendung geht eine Analyse der Körperstruktur im Stehen, Gehen und im Sitzen voraus.

Bei Anwendung der Methode, dringen mit knetenden Bewegungen der Finger, Fingerknöchel und Ellenbogen tief in das Gewebe ein, um Verspannungen und Verhärtungen zu lockern und letztendlich aufzulösen.

Angestrebte Wirkung

- Seelische Ausgeglichenheit
- Lösen von Spannungen
- Förderung des Körperbewusstseins
- Korrektur von Haltungsschäden, Abnutzungserscheinungen und Fehlstellungen

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen. Studien zu Teilaspekten (z.B. [Massage](#)) liegen vor.

Risiken und Gegenanzeigen

Verletzungen durch unsachgemäße Anwendung bei mangelnder Ausbildung des Therapeuten

Qualitätskontrolle

Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.

Ausbildung zum Rolfer u.a. am Rolf Institute. Die European Rolfing Association fungiert als Interessenverband.

- European Rolfing Association, www.rolfing.org/
- Rolf Institute, www.rolf.org/ Internationale Dachstruktur

Römisches Bad

Beschreibung

Ein Römisches Bad gehört zur Kategorie der Dampfbäder. Es werden unterschiedlich heiße Räume mit leicht ansteigender Temperatur und Luftfeuchtigkeit angeboten. In einem Kaltbaderaum werden Anwendungen zur Abkühlung durchgeführt. Der Körper wird auf eine langsame und sanfte Art und Weise erwärmt und wieder abgekühlt.

Im ersten Raum dem „Tempidarium“ beträgt die Temperatur 39°C, darauf folgt das „Caldarium“ mit 40°-45°C und der zusätzlichen Verdunstung von ätherischen Ölen. Im Anschluss erfolgt in aller Regel eine wohltuende und entspannende Massage, die mit einem Bad verbunden ist. Im letzten und dritten Raum nutzt der Besucher das „Laconium“ (gr. Region um Sparta), in dem Temperaturen zwischen 50° und 60°C herrschen. Nach dieser langsamen Erwärmung geht es in das Frigidarium zur Abkühlung des Körpers.

Angestrebte Wirkung

- Durch das langsame Erwärmen des Körpers, bieten sich Römische Bäder bei leichten Erkältungen an
- Entspannung und Lockerung der Muskulatur
- Siehe [Dampfbäder \(allgemein\)](#)
- Siehe [Kaltbaderäume](#)

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Die Wirksamkeit von Teilaspekten ist wissenschaftlich belegt. Eine anregende Wirkung des Immunsystems durch regelmäßige Saunabesuche wurde in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Risiken und Gegenanzeigen

?

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Russisches Bad (Banja)

Beschreibung

Das russische Schwitzbad ist durch die Anwendung von Birkenzweigen gekennzeichnet. Diese werden nicht nur in einem Wasserkessel verkocht, sondern die Saunagänger können sich auch damit abreiben und -klopfen lassen. Die Temperatur im Banja beträgt ca. 70° C und die Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 10% und 40%.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Förderung der Durchblutung
- Reinigung der Poren

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Die Wirksamkeit von Teilaspekten ist wissenschaftlich belegt. Eine anregende Wirkung des Immunsystems durch regelmäßige Saunabesuche wurde in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Risiken und Gegenanzeigen

?

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Salarium (lat.)

Begriff:

- Sa-lā-ri-um (lat., pl. sa-lā-ria) bedeutet Salzdeputat oder abgeleitet Sold, Salär. Römische Soldaten und Beamte erhielten eine Ration Salz, das Salarium, als Entlohnung
- *SALARIVM*® ist ein eingetragenes Warenzeichen.

Beschreibung

Im Prinzip wird in einer Salzkammer (Salzgrotte) ein Mikroklima erzeugt, dass dem eines Salz-Bergwerkes entspricht (Salzstollen).

Angestrebte Wirkung

Verbesserung der Funktion der Atemwege und der Haut durch Ruhe und Reizklima.

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen.

Risiken und Gegenanzeigen

Nicht untersucht.

Die Zusammensetzung der verwendeten Salze, deren Verdunstungen und Ausstrahlungen sollten auf Giftigkeit untersucht sein. Dies gilt besonders bei Hinweisen auf Salze exotischer Herkunft („Himalaya“).

Qualitätskontrolle

Keine Dachstruktur. Keine einheitliche Ausbildung.

Saunen (allgemein)

Beschreibung

Der typische Ablauf eines Saunabesuches besteht darin, Aufwärm- und anschließende Abkühlreize auf den Körper wirken zu lassen. Durch das Heißluftbad wird der Körper erwärmt und im Anschluss durch Außenluft und kaltem Wasser abgekühlt. In Saunen herrschen hohe Temperaturen zwischen 80° und 105° (laut Def. ISG) 120°C (in Ausnahmen auch höher) und im Vergleich zum Dampfbad eine geringere Luftfeuchtigkeit. Saunen gibt es in den unterschiedlichsten Formen und Ausführungen. Hauptsächlich unterscheiden sie sich bezüglich der Bauweise und der Inneneinrichtung.

Beispiele für Saunaarten

- Englische Sauna: Entspricht der Finnischen Sauna, mit dem Unterschied, dass man in der Englischen Sauna die Badebekleidung anbehält. In den USA und in Großbritannien häufig anzutreffen, ebenso in Brasilien, in den dortigen Saunen ist das Tragen von Badebekleidung vorgeschrieben.
- Erdwellsauna: Sauna, die teilweise in die Erde eingelassen ist. Die Temperatur in einer solchen Sauna beträgt zwischen 90°C und 100°C. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei 10%.
- Finnische Sauna: Die finnische Sauna ist die klassische Form des „Schwitzens“. Sie ist ein Heißluftbad bei Temperaturen von 80-100°C und

einer Luftfeuchtigkeit von 10-30%.

- Maa-Sauna: Kennzeichnend sind hier ein sichtbares Herdfeuer und die Blockhausbauweise. Die Sauna ist zur Hälfte in die Erde eingelassen und beinhaltet Temperaturen zwischen 110° und 120°C.
- Rauchsauna: Diese Sauna wird mit Holz beheizt, das Feuer muss erloschen sein und der Ruß muss von den Wänden gewaschen werden, bevor die Sauna benutzt werden kann. Bis 1920 war dies der Hauptsautatyp in Finnland.
- Kelo-Blockhaussauna: Namensgeber dieser Sauna ist die Kelo-Kiefer (Kelohonka), aus deren Holz diese Sauna gebaut wird. Kennzeichnend ist hier die rustikale Inneneinrichtung mit den extrabreiten Bohlen. Die Raumtemperatur beträgt 85°C und die Luftfeuchtigkeit liegt bei 10-15%.

Angestrebte Wirkung

- Verbesserung der Abwehr gegen Infekte
- Psychische Entspannung
- Verbesserung der Durchblutung der Haut und der Schleimhäute
- Ausscheidung von Wasser und Salzen über die Haut
- Anregung von Kreislauf
- Linderung von Muskelverspannungen
- Reinigung des Körpers

Wissenschaftliche Hinweise

Aussagekräftige Studien liegen vor. Eine anregende Wirkung durch regelmäßige Saunabesuche ist belegt.

Untersuchungen zu Risiken von Saunabaden liegen vor

Risiken und Gegenanzeigen

- Allergische Reaktionen gegenüber bestimmten Aufgussmischungen. Aufgussmittel minderer Qualität können Schadstoffe (z.B. Formaldehyd) enthalten.
- bei Herz-Kreislaufkrankungen oder Neurodermitis sind Saunabesuche nur nach Rücksprache mit einem Arzt ratsam.
- Sauna ist nachteilig bei allgemeiner Leistungsschwäche, Erkältungen, ausgeprägten Krampfadern, schlecht eingestellter Überfunktion der Schilddrüse, akuten Erkrankungen der inneren Organe, schweren Herzerkrankungen.
- Verzicht auf (Bade-) Bekleidung ist grundsätzlich anzuraten, da ein ungehinderter Verdunstungsprozess der Wärmestrahlung optimaler für die Abkühlung der Haut ist und eine Überhitzung des Körpers leichter entgegen gewirkt werden kann. Badebekleidung oder Handtücher würden den Schweiß außerdem zusätzlich an der Haut halten, was zu Reizungen der Haut führen kann.
- Saunabesuchen während der Schwangerschaft sind in der Regel problemlos möglich, bei gesundheitlichen Problemen nur nach ärztlicher Rücksprache.
- Gefahr von Herz- Kreislauf- Erkrankungen beim übermäßigen Saunieren mit möglicher Todesfolge

Hinweis: Da der Körper durch das Schwitzen viel Flüssigkeit und damit Mineralien verliert, muss nach dem Saunabesuch ausreichend getrunken werden.

Qualitätskontrolle

Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.

- Aufsicht des deutschen Sauna-Marktes durch [Deutschen Sauna-Bund e.V.](#), der auch kompetente Beratung anbietet, Auflagen für Sauna-Betreiber

durch das Bäderhygienegesetz.

Saunen und Dampfbäder mit Aromaaufgüssen

Beschreibung

In vielen Saunen und Dampfbädern werden Aromaaufgüsse angeboten. Die Auswahl an ätherischen Ölen und Kräutern, die dabei verdampft werden, ist nahezu unbegrenzt. Die Bezeichnung der jeweiligen Saunen und Dampfbäder richten sich oftmals nach den zugeführten Aromen. Die eigentlichen Abläufe eines Sauna- bzw. Dampfbadbesuches verändern sich durch Zusätze von ätherischen Ölen und Kräutern nicht.

Beispiele für Saunen und Dampfbäder mit Aromaaufgüssen:

- Odorium: Inhalationsbad mit ätherischem Öl und Kräutern.
- Eukalyptus-Sauna: Dampfbad bei dem Eukalyptus-Öl verdampft wird.
- Zitronen-Sauna: Sauna in der Zitronenöl verdampft wird.

Angestrebte Wirkung

- Je nach Aromazusatz beruhigende bis belebende Wirkung

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Aber die Wirksamkeit von Teilaspekten ist wissenschaftlich belegt.

Die Ausschüttung von Hormonen im Gehirn kann durch Geruchsaufnahme beeinflusst werden. Bestimmte Öl beruhigen eher (z.B. Lavendel) andere regen eher an (z.B. Fichtennadel), wobei die Wirkung nicht ausgeprägt ist und Wohlbefinden bei der Duftwirkung im Vordergrund steht.

Die Wirksamkeit von Sauna- und Dampfbadanwendungen ist wissenschaftlich belegt.

Risiken und Gegenanzeigen

- Allergische Reaktionen gegenüber Aromastoffen
- Kopfschmerzen und Unwohlsein durch starke Geruchsentstehung
- Reinheit und Qualität der Zusätze sind entscheidend, Gefahr von krebserregenden Inhaltsstoffen (z.B. Formaldehyd)

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben. Eine verbindliche Qualitätskontrolle der handelsüblichen Öle ist nicht bekannt.

Shiatsu

Beschreibung

Shiatsu (jap. = Fingerdruck) ist eine traditionelle japanische Heilmassage, die Akupunkturpunkte nutzt. Im Gegensatz zur Akupunktur oder Akupressur wird Shiatsu allerdings entlang der verbindenden Energiebahnen (Meridiane) mit Finger- bzw. Daumendruck, Handfläche, Ellenbogen, Fuß oder Knie durchgeführt und nicht an den einzelnen Energiepunkten. Mit der sanften, massageähnlichen Arbeit am Körper sollen Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden gelöst werden, im Fluss des sogenannten Qi („der Lebensenergie“ oder einfacher: der mechanischen und elektrischen Wellen, die sich über Gewebefasern im Körper ausbreiten).

Angestrebte Wirkung

- Steigerung des physischen, seelischen und geistigen Wohlbefindens
- Abbau von Stress und Beruhigung
- Lösen von Verspannungen
- Aktivierung (z.B. bei Kollaps wie Burn out)
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Regulation von Verdauung, Kreislauf und weiblichem Zyklus

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen.

Anwender der Methode bemühen sich um einen wissenschaftlichen Nachweis.

U.a. wurde eine Studie durch die [European Shiatsu Federation](#) durchgeführt.

Risiken und Gegenanzeigen

Gering bei individuell abgestimmter Anwendung durch erfahrenen Masseur/in.

Laut Studienergebnissen der European Shiatsu Federation kann es kurzfristig und vorübergehend zu Begleiterscheinungen wie Benommenheit, Muskelkater oder emotionalen Veränderungen kommen

Qualitätskontrolle

Eine anerkannte Shiatsu- Ausbildung ist möglich.

Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.

- U.a. das Europäisches Shiatsu Institut (<http://www.shiatsu.de/>) als Zusammenschluss von LehrerInnen und Instituten aus Deutschland, der Schweiz, Österreich und Italien mit gemeinsamen europäischem Unterrichtsprogramm und die European Shiatsu Federation als europaweites Gremium.
- Festlegung von Richtlinien und Standards durch Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD) (<http://www.shiatsu-gsd.de/>) als Berufsverband GSD- Anerkennung für Ausbilder bzw. Ausbildungseinrichtungen, die diese Kriterien erfüllen.

Der Europäischer Shiatsu Verband (ESF) (<http://www.shiatsu-esf.org/>) möchte Shiatsu als Heilmethode fördern und einen hohen Standard der Berufsausübung unterstützen

Thalassotheapie

Beschreibung

Thalasso (griech. thalassos = Meer) bringt Erholung durch die natürlichen Elemente des Meeres. Die Anwendungen basieren auf den Erkenntnissen des französischen Biologen Rene Quinton, der herausfand, dass Blutserum in seiner Zusammensetzung der von Meeresmineralien gleicht. Zur Thalassotheapie zählen Trinkkuren mit Algentees und Meerwasser, Wassergymnastik, Algenpackungen, Mehrwasserstrahl-Massagen, Sprudelbäder im warmen Salzwasser, Heilschlamm packungen sowie Inhalationen mit Meerwasser. Diese Anwendungen finden unter ärztlicher Kontrolle mit dem Ziel der Vorbeugung und Therapie statt. Das Reizklima am Meer verstärkt die Wirkung der Anwendungen zusätzlich.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung und Stressabbau
- Hautpflege
- Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen
- Steigerung des Wohlbefindens
- Hilft bei einem so genannten „Entschlackungsprozess“ und Abnehmen

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen fehlen

Risiken und Gegenanzeigen

- Ausschluss einer Jodallergie und Schilddrüsenüberfunktion bei Algenanwendungen
- Bei akuten oder chronischen Erkrankungen und während der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache

Qualitätskontrolle

Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.

Unverbindliche Qualitätskriterien des ersten internationalen Thalasso-Kongresses 2002:

- Meereslage (max. 300 m Entfernung)
- Behandlung mit frischem Meerwasser
- mindestens ein Meerwasser-Schwimmbecken und ausreichend Kapazität, um täglich jeder/jedem Kundin/Kunden drei Thalassobehandlungen bieten zu können
- fachkundiges Team mit Badearzt, Masseuren und Sportlehrern
- Das Zentrum muss im direkten Einfluss des Meeresklimas liegen.
- Permanente Hygienekontrolle, Sicherheit.
- Es sollen gleichzeitig gesundheitsförderliche Maßnahmen aus den Bereichen Entspannung, Ernährungsumstellung und körperliche Aktivität angeboten werden

Der Begriff „Thalasso“ ist nicht geschützt, daher gibt es viele verschiedene Anbieter mit erheblichen Qualitätsunterschieden.

- Weiterführende Information: Verband Deutscher Thalasso-Zentren e.V., <http://www.thalasso-verband.de/>

TouchLife Massage

Beschreibung

Die TouchLife Massage (engl. = „Berühre das Leben“) ist dadurch gekennzeichnet, dass der zu Behandelnde in einem Vorgespräch aktiv an der Gestaltung seiner Massage mitwirken kann. Er kann in diesem Gespräch Wünsche bezüglich Behandlungsintensität und Anwendungsbereich äußern. TouchLife Massage ist grundsätzlich keine Ganzkörpermassage, kann aber als solche auf Wunsch ausgerichtet werden. In der Regel werden pro Sitzung, die ca. 90 Min. dauert, zwei bis drei Körperabschnitte behandelt, die im Vorgespräch festgelegt wurden. Nach der Massagebehandlung erfolgen noch ein Nachgespräch und eine Ruhezeit.

Angestrebte Wirkung

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Steigerung der Durchblutung von Haut und Muskulatur
- Förderung von Ruhe und Ausgeglichenheit
- Tiefe Entspannung
- Lösen von Muskelverspannungen
- Abbau von Stress und Müdigkeit
- Besseres Körperbewusstsein
- Vitalität

Wissenschaftliche Hinweise

Die Wirksamkeit von Teilaspekten (z.B. Massagen) ist wissenschaftlich belegt. Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen noch; die TouchLife-Schule ist seit 2011 Kooperationspartner der Steinbeis-Hochschule Berlin im Studiengang Bachelor of Science Komplementärtherapie für die Vertiefungsrichtung TouchLife.

Risiken und Gegenanzeigen

Keine spezifischen Risiken und Gegenanzeigen bekannt.

Qualitätskontrolle

Die Begründer der Methode haben ein Ausbildungscurriculum definiert, das eine einheitliche Ausbildung aller TouchLife PraktikerInnen auf nationaler und internationaler Ebene gewährleistet. Die namensrechtlich geschützte Methode darf nur von geprüften und zertifizierten AnwenderInnen angeboten werden: www.touchlife.de

Tuina Anmo

Beschreibung

Tuina ist eine traditionelle chinesische Massage entlang bestimmter

Akupunkturpunkte oder entlang der Energiebahnen (Meridiane). Die zu behandelnden Punkte werden nach Grundsätzen der traditionellen chinesischen Medizin ausgewählt. Es werden Reize unterschiedlicher Qualität und Intensität wie leichtes Reiben, Schieben, Drücken etc. gesetzt (Tui: Schieben, Na: Greifen, An: Drücken, Mo: Streichen). Es gibt insgesamt ca. 300 Grifftechniken, die bei einer Tuina-Massage zum Einsatz kommen können. Bei dieser Massage wird meistens durch die Kleidung massiert, d.h. es wird kein Öl verwendet und der zu Behandelnde kann bekleidet bleiben. Ziel der Anwendung ist ein Ausgleich der Energieströme des Körpers.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Erreichen eines Zustandes der Ausgeglichenheit („Harmonisierung von Ying und Yang“, „Ausgleich des Qi“)
- Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen
- Verbesserung der Durchblutung und Hilfen zu mehr Beweglichkeit bei Einschränkungen des Bewegungsapparates
- Linderung von Schmerzen (Menstruationsbeschwerden, Neuralgien, Spannungskopfschmerzen, Migräne)

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen. Die Wirksamkeit von Teilaspekten (z.B. Massagen und Berührungen) ist wissenschaftlich belegt.

Risiken und Gegenanzeigen

Bei akuten oder chronischen Erkrankungen und während der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache.

Qualitätskontrolle

Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht

bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.

Entwicklung von Qualitätskriterien durch verschiedene Interessenverbände:

- Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin E.V. ([AGTCM](#))
- Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA)
- Österreichische Gesellschaft für Tuina (ÖGT)
- Deutsche Gesellschaft für traditionelle chinesische Medizin ([DGTCM](#))

Vinotherapie

Beschreibung

Die Vinotherapie ist eine Behandlung mit natürlichem Traubenkernextrakt in unterschiedlicher Konsistenz und Dosierung. Formen der Anwendung können Bäder, Massagen mit Traubenkernöl, „Tresterpackungen“, kosmetische Behandlungen (z.B. Peelings) oder spezielle Vino-Menüs sein. Die äußerlichen Anwendungen werden oft durch den Genuss von Traubenprodukten ergänzt. Der Konsum von Wein ist kein Teil der Vinotherapie.

Angestrebte Wirkung

- Hautpflege und Revitalisierung
- Schutz vor kardiovaskulären Erkrankungen durch Senkung des Cholesterinspiegels
- Vermutung weiterer Gesundheitseffekte durch die Anwender (s. www.weintherapie.de)

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden.

Zur Wirksamkeit von Teilaspekten liegen Untersuchungen vor, u.a. zu den Auswirkungen von Polyphenolen, die in Traubenkernen enthalten sind. Die Bindung von freien Radikalen durch Procyanidin gilt als plausibel. Procyanidin ist ein bioaktiver Wirkstoff, der besonders reichhaltig in kalt gepresstem Traubenkernöl enthalten ist und eine 50 mal stärkere Wirkung als Vitamin E besitzt. Freie Radikale und Moleküle, die bei oxydativem Stress entstehen, könnten durch Weininhaltstoffe gedämpft werden. Freie Radikale (reaktionsbereite Moleküle) entstehen durch zahlreiche Umwelteinflüsse und das Rauchen. Als oxydativer Stress werden die zellulären Folgen einer allgemeinen Stressreaktion bezeichnet, die zu lokalen Entzündungen führen können, die wiederum die Entstehung der Arteriosklerose begünstigen können. Der in Wein enthaltene Alkohol mindert die Stressreaktionen zusätzlich, und hilft damit überschießende Immunreaktionen zu dämpfen.

Risiken und Gegenanzeigen

Beim Konsum von Traubensaft (ohne Alkohol) sind keine Risiken bekannt.

Qualitätskontrolle

Es existieren weder Dachstrukturen noch einheitliche Ausbildungen.

WaTa (Wassertanzen)

Beschreibung

Beim Wassertanzen werden dynamische und tänzerische Formen über und unter Wasser durchgeführt.

Es ist vor allem für Personen geeignet, die mit dem WaTsu (Wasser-Shiatsu) vertraut sind.

Angestrebte Wirkung

- Steigerung des Wohlbefindens
- Steigerung des Körperbewusstseins
- Vertrauen finden und Loslassen lernen
- Lösen von Blockaden und Spannungen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene
- Verbesserung der Beweglichkeit (Erweiterung des Bewegungsradius der Gelenke)
- Muskelentspannung
- Reflektorische Auswirkungen auf andere Körperregionen oder Organe

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen

Risiken und Gegenanzeigen

- bei akuten und chronischen Erkrankungen (u.a. Herz-Kreislaufkrankungen, neurologischen Störungen, Epilepsie) nur nach ärztlicher Rücksprache
- bei frischen und offenen Hauterkrankungen auf Durchführung verzichten
- bei fortgeschrittenen, arteriosklerotischen Erkrankungen und Hauterkrankungen ist Shiatsu kontraindiziert
- bei einer Allergie gegen Chlor sollten Behandlungen (in gechlorten Schwimmbädern) nicht durchgeführt werden

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

- Angebote von Ausbildungslehrgängen in so genannter „Aquatischer Körperarbeit“: WATA (Wasser Tanzen) und WATSU
- Netzwerk für Aquatische Körperarbeit e.V. ([NAK](#))
- Institut für Aquatische Körperarbeit ([IAKA](#))

Waterbalancing

Beschreibung

Waterbalancing ist eine Form der Wassergymnastik. Das Verfahren besteht aus einer Kombination verschiedener Bewegungs- und Entspannungstechniken, die im warmen Wasser angewendet werden. Die Anwendung verläuft in drei Phasen, die von einem Therapeuten begleitet werden.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung und Vitalisierung
- Ausgeglichenheit
- Hilfe zur Situationsanalyse, Selbstreflexion und zum Selbstmanagement
- geeignet auch als Management-Training
- Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen.
Bewegung im Wasser ist nachweislich gelenkschonend.

Risiken und Gegenanzeigen

- Bei akuten oder chronischen Erkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache
- Bei offenen Hauterkrankungen und Ekzemen auf Anwendung verzichten
- bei einer Allergie gegen Chlor sollten Behandlungen nicht in Schwimmbädern durchgeführt werden

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

- U.a. 12-tägiges Intensivtraining zum Waterbalancing-Wellness-Trainer vom [In Aqua Institut](#)

WaTsu (Wasser-Shiatsu)

Beschreibung

Wasser-Shiatsu (von engl. water; dt. „Wasser“ und jap. 水, shiatsu; dt.

„Fingerdruck“) ist eine vielseitig anwendbare Form der aquatischen Körperarbeit, die Körper, Geist und Seele anspricht. Der Körper wird im warmen Wasser von einem Therapeuten getragen, bewegt, gedehnt und massiert. Das Verfahren verbindet Elemente aus Massage, Gelenkmobilisation, Shiatsu sowie Meridian- und Muskeldehnungen.

Angestrebte Wirkung

- Steigerung des Wohlbefindens
- Steigerung des Körperbewusstseins
- Vertrauen finden und Loslassen lernen
- Lösen von Blockaden und Spannungen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene
- Verbesserung der Beweglichkeit (Erweiterung des Bewegungsradius der Gelenke)
- Muskelentspannung
- Reflektorische Auswirkungen auf andere Körperregionen oder Organe

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen

Risiken und Gegenanzeigen

- bei akuten und chronischen Erkrankungen (u.a. Herz-Kreislaufkrankungen, neurologischen Störungen, Epilepsie) nur nach ärztlicher Rücksprache
- bei frischen und offenen Hauterkrankungen auf Durchführung verzichten
- bei fortgeschrittenen, arteriosklerotischen Erkrankungen und Hauterkrankungen ist Shiatsu kontraindiziert

- bei einer Allergie gegen Chlor sollten Behandlungen (in gechlorten Schwimmbädern) nicht durchgeführt werden

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

- Angebote von Ausbildungslehrgängen in Aquatischer Körperarbeit:
- WATA (Wasser Tanzen) und WATSU
- Netzwerk für Aquatische Körperarbeit e.V. ([NAK](#))
- Institut für Aquatische Körperarbeit ([IAKA](#))