# Inhalt

Aktiv....2
Alexandertechnik (AT). Offizieller Name: (F.M.) Alexander-Technik....3
Autogenes Training....4
Basic Body Awareness Therapy (BBAT)....4
Biodanza....5
Bioenergetik....6
Eutonie nach Gerda Alexander....6
Feldenkrais....7
Fitness-Training, Gymnastik, Gesundheits-Sport....8
Gerätetraining....8
Gymnastik....8
Aquajogging und Aqua Aerobic....9
Waterbalancing....10
Hiking und Wandern....10
Jonglieren....10
Kampfkunst (Martial Arts)....12
Kreativitätstraining....12
Laufen....13
Meditation: Innere Bewegung und Ruhe....13
Meditativer Tanz....14
Nia....14
Nordic Walking....15
Pilates....16
Progressive Muskelentspannung....16
Rebalancing....17
Qi Gong....17
Taiji Quan / Tai Chi....18
Trager Methode....18
Wandern oder (neudeutsch) Walking....19
Workout....20
Yoga....20
Bikram-Yoga....22
„Fünf Tibeter“ (Tibetanische Yogasequenz)....22
Passiv....22
Ayurveda....22
Bäder und Saunen....23
Saunen allgemein....24
Bäder mit Aroma- und Pflegezusätzen....25

Dampfbäder....26
Hamam....27
Farbeffekte (u.a. in Saunen)....27
Heubad....28
Saunen und Dampfbäder mit Aufgüssen....28
Römisches Bad....29
Russisches Bad (Banja)....29
Edelsteine, Mineralien und Kristalle....30
Kaltbade-Räume....30
Massagen....31
Klassische oder „schwedische Massage“....31
Babymassage....32
Esalen-Massage....33
Hot Chocolate Massage....33
Inochi-Massage....34
Kahi Loa....34
Klangmassage....35
Lomi Lomi Nui Massage....35
Ma Uri Massage....36
„Mobile Massage“....36
Thai-Massage (Nuad Bo Rarn)....36
TouchLife Massage....37
Tuina Anmo....37
Warmsteinmassage (La Stone)....38
Kneipp-Anwendungen....38
Liquid Sound....39
Reiki....39
Reisen....40
Rolfing....41
Salarium (lat.)....42
Shiatsu....42
WaTsu (Wasser-Shiatsu)....43
Thalassotherapie....43

**Aktiv**

# Alexandertechnik (AT).
# Offizieller Name: (F.M.) Alexander-Technik

*He who knows that power is inborn … and so perceiving, throws himself unhesitatingly on his thought, instantly rights himself, stand in the erect position, commands his limbs, works miracles. Wer weiß, dass Macht von innen kommt…. und das wahrnimmt, zögert nicht seinen Gedanken zu trauen, richtet sich auf, steht in der aufrechten Position, beherrscht seine Glieder, wirkt Wunder.*
*Ralph Waldo Emerson*

AT ist eine Methode zur körperlichen und psychischen Entwicklung. Psychische und körperliche Probleme bedingen und verstärken sich wechselseitig. Der Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869-1955) hatte durch Selbstbeobachtung herausgefunden, dass sich dieser Teufelskreis unterbrechen lässt. Er begründete eine Bewegungslehre, bei der die Beobachtung und die Analyse von Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten im Vordergrund stehen. Persönliche Bewegungsmuster werden in einer individuellen Beratung beobachtet, und gelangen durch Wahrnehmung, Fühlen und Nachspüren ins Bewusstsein. körperliches Fehlverhalten, das durch unterschiedliche schädliche Einflüsse geprägt worden ist, wird deutlich. und zugleich wird aufgezeigt, dass es vielleicht ungewohnt aber möglich ist, sich anders zu verhalten und anders zu bewegen. Dadurch starke Handlungsfreiraum und die Möglichkeiten sich körperlich zu entwickeln. Da Körper und Geist unterschiedliche Ausprägung des gleichen sind, kann AT als eine sanfte Art körper-psychotherapeutischer Entwicklung betrachtet werden.

*Going from the known to the unknown. ..*
Juggling your way to success by learning to love your mistakes.
Michael Gelb, Body Learning Aurum Press 2006

Die Trainer*innen unterstützen die Abgewöhnung von Fehlhaltungen und Fehlbewegungen und helfen dabei, günstigere Bewegungsmuster (die in der Frühkindheit vorhanden waren) wieder zu entdecken. AT kann deshalb als eine „Verlern-Methode“ von Fehlhaltungen gelten. Als Befreiung des Körpers von unnötigen Verkrampfungen. Alle anderen Bewegungsmethoden können daher durch Erfahrungen der Alexandertechnik günstig beeinflusst werden. Das gilt besonders für die entspannte Aufrichtung der Halswirbelsäule, die zu einer gelösten und zugleich geerdeten Körper- und Geisteshaltung führt.

Pelvis is central but head is primary. Das Becken ist zentral, aber der Kopf ist primär. Gelb 2006

**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
- 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: http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1973/tinbergen-lecture.html
- Essex H. Et al.: An economic evaluation of Alexander Technique lessons or acupuncture sessions for patients with chronic neck pain: A randomized trial (ATLAS). PLoS One. 2017 6;12(12):e0178918. https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0178918
- McLean S: What is the perceived impact of Alexander technique lessons on health status, costs and pain management in the real life setting of an English hospital? The results of a mixed methods evaluation of an Alexander technique service for those with chronic back pain. BMC Health Serv Res. 2015; 15: 293. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4517


**Bücher**


- Gelb M: Körperdynamik – Eine Einführung in die Alexander-Technik. Aurum Press, London, 2006
- Ruhrberg P: Leicht von der Hand – F.M. Alexander-Technik, 2009, PDF-Download


**Video**

- BMJ Part 1 www.youtube.com/watch?v=3GbwzqT9piU
- BMJ Part 2 www.youtube.com/watch?v=BXmimtk381U

**Risiken**

- Keine bekannt, sofern die Trainer*innen ausreichend qualifiziert sind und empfehlungsgerecht vorgehen.

**Qualitätskontrolle**

- Internationale und nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.
- Alexander-Technik Verband Deutschland e.V. (ATVD) http://www.alexander-technik.org/ (ehem. Gesell. d. Lehr. d. F.M. Alexander-Technik, G.L.A.T.)
- Alexander Technique International (ATI)
- Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS)

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

**Angestrebte Wirkung**

- Steigerung des Wohlbefindens, Entspannung, Stressbewältigung
- 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.

**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/
- BBAT: Körper-Coaching und Körper-Lernen.

# Basic Body Awareness Therapy (BBAT)

BBAT ist eine einfache, strukturierte Methode zur Anregung körperlicher Lernprozesse. Sie wurde vor einigen Jahrzehnten in Skandinavien entwickelt, und ähnelt vielen anderen Versuchen, unterschiedliche Ansätze achtsamen Körperlernens zu integrieren. Besonders ist allerdings die besondere Art den Einstieg Patient*innen gerecht zu strukturieren und zu entschleunigen.

BBAT geht von der Annahme aus, dass körperliche geistige und seelische Prozesse unterschiedliche Ausdrucksformen des Gleichen sind, und sich in ständigen Wechselwirkungen mit der Umgebung befinden. Störung des Körpers wirken sich psychologisch aus, und geistige Störungen führen zu körperlichen Folgen. Das Besondere an BBAT ist nicht die Entdeckung eines

neuen methodischen Zugangs, sondern eher gute Strukturierung und Verlangsamung körperlicher Lernprozesse, die deshalb auch zu geistigen Veränderungen führen können.

Entwickelt wurde BBAT aus Erfahrungen der Physiotherapie von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Ferner aus den Erkenntnissen der klassischen, naturwissenschaftlich orientierten Physiotherapie und modernen Biomedizin. Weitere starke Einflüsse des BBAT stammen aus Zen-Übungen, Taiji, Alexander Technik und vielen anderen Formen achtsamen Körperarbeit. Der integrative BBAT-Ansatz wurde mehrfach durch empirische Studien begleitet und erfreut sich einer gewissen Evidenz.

BBAT beginnt mit einer individuellen Diagnostik der vorhandenen Körperfunktion insbesondere in Hinsicht auf die Bewegungsqualität. Im Fokus steht die Stabilität der Funktion, die Koordination der Körperfunktion, die Atmung und die Fähigkeit mentaler Präsenz. Gleichgewicht und Haltung im Sitzen, im Stehen und im Gehen werden beurteilt. Ferner komplexere körperliche Funktionen; wie die Fähigkeit Last aufzunehmen und abzugeben, Drehkoordination und die Art des Gehens. Aus dieser Analyse ergeben sich Gespräch mit den Patient*innen, welche Veränderungsziele realistischerweise erreicht werden können. Grundsätzlich steht nicht das Beheben von Defiziten im Fokus, sondern um die Entwicklung von Körperlernen auf der Basis vorhandener Ressourcen.

In weiteren 5-6 Sitzungen werden mit den Patientinnen sehr einfache, grundlegende Übungen durchgeführt, die die Wahrnehmungsfähigkeit für innere und äußere körperliche Prozesse erheblich erweitern. So entsteht eine Grundlage für eigenständig körperliches Lernen. Besondere ist, im Gegensatz zu vielen anderen Methoden, die Schlichtheit der un-spektakulären Übungen. Sie sollen nicht durch „eine Technik“ Veränderungen erwirken, sondern nur einen Raum zu schaffen, in dem eigene Veränderung, wie aus einem Samenkorn wachsend, entstehen kann.

Im Ergebnis sollten durch BBAT Haltung, Beweglichkeit und Gang werden. Der Umgang mit Belastungen sollte sich deutlich stress-ärmer gestalten, die Atmung gelassen fließen und die mentalen Funktionen achtsam, ruhig und aufmerksam sein.

BBAT-Sitzungen unterstützen Patient*innen baldmöglichst in Gruppenprozesse des Lernens einzutauchen und auch eigenständig zu üben, sei es Yoga, Taiji, Feldenkrais, Pilates oder eine andere Methode achtsamer Bewegung.

**Literatur**


- Gyllensten A et al: Basic Body Awareness Therapy – embodied identity. Die körperlich verankerte Identität. Studentlitterature, Lund 2015, Easytranslate 2016
- www.bodyawareness.ch


# Biodanza

## Beschreibung

Biodanza ist körperorientiert und bedeutet „Tanz des Lebens“. Begründet wurde die Methode von chilenischen Anthropologen und Künstler Rolando Toro. Durch Biodanza sollen die fünf Potentiale eines Menschen (Lebensfreude, Kreativität, Sexualität, Affektivität und Transzendenz) in einem harmonischen Gleichgewicht gehalten und Emotionen mit Hilfe von Musik, Tanz und Begegnung in der Gruppe ausgedrückt werden. Das intensive Erleben des Augenblicks („Vivencia“) steht im Vordergrund und soll ermöglichen, tief in sich hinein zu spüren und mit Körper, Geist und Seele in Einklang zu kommen.

**Angestrebte Wirkung**

- Förderung und Entfaltung von:
- Lebensfreude
- Kreativität
- Sexualität
- Affektivität
- Transzendenzerlebnissen
- Steigerung von Wohlbefinden, Entspannung, Stressbewältigung
- Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen

**Wissenschaftliche Hinweise**
Biodanza entfaltet unspezifische Wirkungen durch Stressverminderung, Ausleben emotionaler Stimmungen, lockernde Bewegungen im Tanz und der Kommunikation mit anderen.
Ein unspezifischer Effekt wurde in einer Studie untersucht

**Risiken und Gegenanzeigen**

Risiken sind nicht bekannt

**Qualitätskontrolle**

Es besteht eine internationale Ausbildung zum „ Biodanzalehrer/ Biodanza-Facilitador“ der International Biocentric Foundation.

**Links:**

- www.deutschebiodanzagesellschaft.de
- www.biodanza.org

# Bioenergetik

**Beschreibung**

Von Alexander Lowen entwickeltes und auf der Arbeit von W. Reich basierendes psychotherapeutisches Verfahren, bei dem versucht wird, mit Hilfe spezieller Körperübungen eine Einheit zwischen Körperhaltung und -bewegung, Atmung, Emotionen und verbalen Äußerungen herzustellen.

Im Vordergrund stand die Analyse wie sich psychische Probleme im körperlichen äußern, und wie diese Verspannungen und -verhärtungen („Panzer“) gelöst werden und der Organismus besser in die Umwelt bezogenen werden kann („Grounding“). Angestrebt wird eine Erhöhung des Selbstbewusstseins und eine Erweiterung des Selbstausdrucks. Der Organismus wird als Einheit begriffen.

Bioenergetik versucht ebenso wie die östlichen Methoden Yoga oder Qi Gong eine Harmonie von „Körper, Geist, Seele“ zu erreichen wieder in Einklang zu bringen, damit Lebensenergie („Bioenergie“ entsprechend dem östlichen „Qi“-Begriff) erhöht wird und ungehindert durch den ganzen Körper strömt. Gesundheit und Lebensfreude soll gefördert werden und die Fülle der Lebensmöglichkeiten besser ausgenutzt werden. Ängste sind Auslöser für Störungen in seiner körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheit und können beeinflusst, beruhigt werden. Gefördert wird die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit mit allen Sinnen. Dieses Konzept ist eine aus westlicher Psychotherapie erwachsene Sichtweise, die zu ähnlichen Schlussfolgerungen kommt, wie indische, chinesische und japanische Methoden (Taiji, Aikido, QiGong, Yoga) und daher ggf. interessant für Personen, die östlichen Denksystemen fremd gegenüberstehen.

Eingesetzt wird Bioenergie häufig in der Psychotherapie oder zur Krankheitsbehandlung.

Als Methoden des Selbstmanagement (Wellness, Medical Wellness) kommt sie seltener zum Einsatz und dann eher als Selbsterfahrungsmethode.

**Angestrebte Wirkung**

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Schulung der Selbstwahrnehmung und Koordination
- Inneres Gleichgewicht zwischen körperlichen und geistigen Funktionen wiederherstellen

**Wissenschaftliche Hinweise**
Studien zur Körperorientierten Psychotherapie liegen vor.

**Risiken und Gegenanzeigen**

Psychotherapie gehört in die Hände erfahrener Therapeuten und kann dann sehr sinnvoll sein

Eine Analyse, bei der die analysierte Person anschließend nicht aufgefangen wird oder keine gangbaren Wege zur Lösung sieht, kann psychische Probleme verschlimmern.

**Qualitätskontrolle**

Es existiert keine Dachstruktur hinsichtlich der nicht-therapeutischen Anwendung im Wellnessbereich. Die Methoden sind Teil der Psychotherapeutenausbildung, die sehr stringent organisiert ist.
Bundesvereinigung freier Bioenergetiker sieht eine Ausbildung auf nationaler Ebene vor und kann in Kursen erlernt werden.

**Links**

- IIBA international Institute for bioenergetic analysis. http://www.bioenergetic-therapy.org
- www.bfb-bioenergetik.de

# 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/

# 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 bewussten und kreativen Umgang 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 Feldenkrais-Verbände
- Feldenkrais Network International e.V., www.feldenkraisinternational.de
- Es existieren nationale Dachstrukturen. Ausbildungsstandards sind vorgegeben.
- Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. e.V., http://www.feldenkrais.de/

# Fitness-Training, Gymnastik, Gesundheits-Sport

**Beschreibung**

Sport ist körperbetontes Training. Leistungs- und zielorientierte Sportarten sind nicht zwangsläufig gesund. Übertreibung oder Überforderung können mit erheblichen körperlichen und geistigen Risiken verbunden (Zerrungen, Verschleiß, Suchtverhalten). Sportarten, die einen Kampf gegen Teile des eigenen Selbst erfordern. („gegen den inneren Schweinehund“), sind oft riskant.

Günstig sind:

- Spaß und Freude haben und den Sport genießen
- Bewegungsfluss (Flow) bei sich das Gefühl für Zeit und die Bedeutung des Ziels verlieren und sich ein gleichmäßiger ruhiger Rhythmus einstellt (Wandern, Nordic, Segeln, Schwimmen u.v.a.)
- Spielen (Beach-Volley-Ball, Badminton, Trampolin u.v.a)
- Einbeziehung von Konzentrationsfähigkeit und mentalen Funktionen (Bogenschießen, Golfen u.v.a.)
- Bewegung aller Körperregionen zugleich (Gymnastik, Turnen, intelligentes Gerätetraining u.v.a.)

**Angestrebte Wirkung**

Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit

**Wissenschaftliche Hinweise**

Viele Untersuchungen sportlicher Aktivitäten weisen positive Effekte auf, wie sie bei Formen bewusster körperlicher Aktivierung zu erwarten sind.

**Risiken und Gegenanzeigen**

Hohes Verletzungs- und schädigungspotential sofern Leistung und Zielorientierung in den Vordergrund rücken. Trainer müssen qualifiziert sein und verantwortungsvoll handeln

**Qualitätskontrolle**

Sehr unterschiedlich z.T. auf sehr hohem Niveau im Rahmen von Sporthochschulen und verschiedene Turn- und Sportverbände.

## Gerätetraining

Fitnessgeräte können sehr intelligent, und dann gesundheitsfördernd eingesetzt werden. Zum Beispiel bei einer Rehabilitation nach Verletzung oder Krankheit. Oder sie können schaden: bei einseitigem Training besonderer Muskelgruppen, meist äußerlicher „quergestreifter“, und Vernachlässigung innerer Muskulatur und Faszien.

Günstig sind

- Geräte, die Ausdauer trainieren (und damit auch die Herz-Kreislauffunktion und fasziale Verbindungen) (Cross-Trainer, Laufband, Fahrrad, Kurbelmaschine …)
- Spielgeräte (Balance-Wubbel-Bretter, Bälle, Kugeln, Hanteln …)
- Multifunktionsgeräte (Seilzüge, Rudergerät u.v.a.)
- Gute Einführung und Begleitung, um fehlerhaftes (einseitiges, überlastendes) Trainieren zu vermeiden.
- Training von Einzelfunktionen (Oberschenkelstrecker oder -beuger, Ellenbogendruck oder -zug, Lendenwirbelsäule biegen etc) erfordern eine kompetente Einweisung und ggf. auch sehr professionelle Begleitung und Anleitung zum Beispiel in der Reha.

## Gymnastik

**Beschreibung**

Gymnastik (gr.) bedeutet „nackt üben“. Das Wesen von Gymnastik ist Körperertüchtigung unter der Vorstellung, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist innewohnt.

Systematisch wurde Gymnastik erstmals von dem Lehrer Johann Christoph Muths beschrieben: „Gymnastik für die Jugend“ (1793). Friedrich Ludwig Jahn gründete den Turnverein (Die Deutsche Turnkunst 1816) und startete die weltweite Verbreitung der Turn- und Übungsidee. Sehr früh wurde Gymnastik mit rhythmischen Bewegungen und Musik verbunden. Aerobic und viele andere moderne Gymnastikarten sind Weiterentwicklungen der klassischen Gymnastik. Im Gegensatz zu östlichen Bewegungsarten (Yoga, QiGong) werden die Bewegungen sehr schnell ausgeführt, d.h. sie laufen unbewusst ab (für das bewusste Wahrnehmen und Spüren des Anlaufs müssten sie sehr langsam laufen), oder mit anderen Worten, das gestresste Bewusstsein kann in der Umkleidekabine bleiben. Dieses Abschalten ist durchaus gewünscht. Die Konfrontation mit dem ganzen Menschen ist bei einem Workout weder erforderlich noch angestrebt, daher sind gymnastische Übungen besonders einfach und niedrigschwellig anwendbar.
Ein weiterer Unterschied zu östlicher Gymnastik ist die Betonung der Muskelaktivität, im Gegensatz zu Yoga und Qi Gong, bei denen eher Sehnen- und Bänderstärkung angestrebt wird.

**Angestrebte Wirkung**

Körperliche Ertüchtigung und Wohlbefinden

**Wissenschaftliche Hinweise**
Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode liegen nicht vor. Die Wirksamkeit von Teilaspekten (z.B. Rückengymnastik) wurde untersucht.
Rhythmische, musikalische Formen der Gymnastik (auch im Wasser) haben einen stärkeren psychisch ausgleichenden Effekt, als das Abschalten in einem eher harten Workout, bei dem Teile des Ich („der Schweinehund“) verdrängt werden müssen.

**Risiken und Gegenanzeigen**
Wenige, sofern Anwender oder Trainer qualifiziert sind.
Anderenfalls sind bei zu abrupten Bewegungen Zerrungen und Verletzungen möglich.

**Qualitätskontrolle**

Turn- und Sportverbände. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.
Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport, www.bbgs-online.de

# Aquajogging und Aqua Aerobic

Laufen und Gymnastik im Wasser. Je tiefer – desto anstrengender. Anfänger joggen im hüft- oder brusttiefen Wasser. Aquajogger laufen im tiefen Wasser, ausgestattet mit einem Schwimmgürtel oder einer Aquaweste, die den Auftrieb ermöglichen. Hand- und Fußgewichte sorgen für die vertikale Ausrichtung.

**Angestrebte Wirkung**

Kräftigung der Muskulatur und des Bindegewebes

Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Anregung des Immunsystems

Hoher Kalorienverbrauch

Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken

**Wissenschaftliche Hinweise**
Studien zu Verringerung des Körperfettes und zu Steigerung des subjektiven Wohlbefindens durch körperliche Aktivitäten liegen vor.

**Risiken und Gegenanzeigen**

- Überforderung und Überlastung.
- Chlorallergie

**Qualitätskontrolle**

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben. U.a. Fortbildung zum Aqua Fitness Instruktor und Ausbildung zum Fachangestellten für Bäderbetriebe. Dabei sind Aqua-Jogging und Wassergymnastik Ausbildungsinhalte.

- **Links:**
  Aqua Fitness Verband Deutschland e.V. www.aquafitnessverband.de/index.php?id=91
  Aqua Medical Akademie www.aquamedical.de/schulungen-aus-und-fortbildung,15.html

# 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

# Hiking und Wandern

**Beschreibung**

Hiking oder Wandern zählt zu den sanften Ausdauersportarten und ist für jeden leicht und schnell erlernbar. Entspanntes und müheloses Wandern erfordert dennoch bei vielen etwas strukturierte Einführung. Wandern kann man überall, auch in der Großstadt.

**Angestrebte Wirkung**

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- verbesserte Beweglichkeit
- bessere psychische Stabilität

**Wissenschaftliche Hinweise**
Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen.
Berichte in Studien über positive Auswirkungen von Ausdauersportarten auf die Gesundheit sind vorhanden.

**Risiken und Gegenanzeigen**

Bei ungeeignetem Schuhwerk Verletzungen und Schädigungen des Bewegungsapparates durch fehlende Dämpfung, Stützung und Führung

bei ungeeigneten Strümpfen können Blasen und Scheuerstellen entstehen

Gefahr von Unfällen durch Selbstüberschätzung und ungesicherte Wege, auf jeden Fall vorher über die Route und die Wetterlage informieren

**Qualitätskontrolle**

Es existiert eine nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.
Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine e.V.

Qualitätskriterien werden durch die jeweiligen Anbieter von Wandergruppen sowie durch den deutschen Wanderverband festgelegt.

# Jonglieren

Kinder freuen sich an wirbelnden Farben und herumsausenden Kugeln. Sie haben Spaß am Jonglieren. Zumindest wenn die Anfangsschwierigkeiten überwunden sind, und die bunten Bälle häufiger in der Luft wirbeln, als sie auf die Wiese zu plumpsen.

Dann verlernen sie es wieder. Es sei denn, sie werden gegen den Rat ihrer entsetzten Eltern Akrobaten, Clowns oder andere brotlose Künstler. Warum auch sollte ein vernünftig-erwachsener Mensch jonglieren? Es scheint absolut nutzlos zu sein. Und das Erlernen erfordert viel Mühe. Und es bringt weder etwas ein, noch erschafft es etwas und kostet zusätzlich eine Unmenge an Zeit.

Dafür macht Jonglieren den Unterschied zwischen Wissen und Verstehen spürbar:

Zum Jonglieren gehören Bälle, ein Platz zum Stehen und ein Mensch, der die Bälle werfen kann. Kein Tier jongliert, denn ohne Hand geht es nicht. Dieses Wissen allein nutzt aber nicht viel, wenn man jonglieren will. Selbst wer alle Prinzipien kennt (Schwer- und Fliehkraft, Rhythmus, tastende Hände, peripheres Sehen, entspannte Aufrichtung u.v.a.) kann es noch nicht. Um zu verstehen, was Jonglieren ist, hilft es nichts: Man muss es tun. Die Anleitungen eines Heftchens oder eines Youtube-Videos oder eines Jongleurs müssen in einen persönlichen Bezug gebracht werden. Dazu gehören Ausprobieren, Fehler machen, aus Misserfolgen lernen, Dranbleiben. Ganz allmählich, und manchmal sehr langsam, bilden sich dann neue Verbindungen, Schwingungen und Verknüpfungen zwischen zahlreichen Hirnstrukturen aus. Die Bewegungen werden weniger hektisch, lässiger, und je effektiver geworfen und gefangen wird, desto mehr können Muskeln, Gelenke und Sehnenfasern sich dabei entspannen. Irgendwann schließlich fliegen die Bälle wie von selbst. Und das „Ich“ steuert nichts mehr, sondern beobachtet nur und staunt, was die Hände (das „Körper-Ich“) da faszinierendes zustande bringen. Dann erst entsteht das Gefühl, endlich zu verstehen, was Jonglieren ist.

Jonglieren befreit: Zum Beispiel (bei Rechtshändern) die linke Hand, und die sie steuernde rechte Gehirnhälfte. Rechtshänder benötigen die linke Hirnhälfte und ihre rechte Hand um ein Objekt zu ergreifen, es zu beherrschen und ihm einen Willen aufzuzwingen. Die linke Hand kann dagegen meist besser tasten und fühlen, und die dazugehörige rechte Hirnhälfte erkennt besser die Zusammenhänge und Beziehungen, die Dynamik und die Rhythmen.

Damit trainiert das Jonglieren Fähigkeiten, die Kleinkindern perfekt beherrschen, und die manchmal im Laufe des Erwachsenwerdens verloren gehen. Es hilft dabei, merkwürdige und ineffiziente Bewegungs- und Haltungsmuster wieder zu verlernen. Fehlhaltungen und Verkrampfungen, die im Laufe des Lebens vielleicht aus guten Gründen entstanden sind, aber jetzt reichlich sperrig und hinderlich sind, werden bewusst. Und wie nebenbei wird das spielende Kind im erwachsenen Selbst wiederentdeckt und freigelassen.

Jonglieren spricht sehr unterschiedliche Körperregionen und Fähigkeiten an:

*Beide Großhirnhälften.*
Hier werden neu erlernte Bewegungsprogramme gespeichert, die automatisch und unbewusst, über die so genannte Pyramidenbahn zu den Bewegungszellen rauschen. Jonglieren stärkt insbesondere die motorisch schwächere Hirnhälfte und sorgt für eine Balance zwischen den rechten und linken motorischen Programmen.

*Das Mittelhirn*.
Hier wird die unmittelbare Wahrnehmung, das beobachtende Bewusstsein, das Fühlen, der Rhythmus trainiert.

*Das Reptilien- oder Stammhirn.*
Hier werden die schnellen Bewegungsreflexe gesteuert, und die Herz-, Atem- und Immunreaktionen beruhigt. Jonglieren fördert sich das Zusammenspiel von Stressdämpfung und die spielerischer Aktivierung (Harmonisierung von Vagusnerv- und Sympathikus-reaktionen).

*Das Kleinhirn.*
Hier erfolgt die Bewegungskoordination in einem optimalen Bewegungsrhythmus. Kleinhirnfunktionen sind mit allen Bewegungen abgestimmt und gestalten sie „rund“ und anmutig im Flow.

*Die Halswirbelsäule.*
Sie ist entscheidend für die Aufrichtung des Schultergürtels und der übrigen Wirbelsäule. Methoden, die die Aufrichtung verbessern (insb. Alexandertechnik), sind daher optimal, um Jonglieren zu erlernen. Besonders die Hände, die Arme und der Schultergürtel bewegen sich leichter, freier und müheloser.

*Die Hüftgelenke.*
Wenn die Füße das ganze Körpergewicht aufnehmen, die Wirbelsäule sich spannungsfrei aufrichtet und die Knie zu den Zehen ausgerichtet über den Fußmittelpunkten stehen, können die Hüftgelenke frei drehen. Dann bildet die Körpermitte das Zentrum der Beweglichkeit des ganzen Körpers. Jonglieren sorgt für ein unbewusstes Hineinrutschen in eine aufrechte Bewegungsstruktur.

*Sehen ohne zu sehen.*
Jonglieren schult die Raumwahrnehmung. Das Wissen, wo etwas ist, ohne es zu sehen oder zu hören. Der Fokus des zentralen Sehens huscht nur bei Anfängern hinter den Bällen her. Später ruht er immer öfter und schließlich wie von selbst an einem Punkt

in der Ferne, an dem die Aufmerksamkeit nicht sonderlich interessiert ist. Stattdessen gibt das Gehirn den Randzonen des Blickfeldes mehr Bedeutung. Damit entsteht eine ganz neue Qualität der Wahrnehmung: unscharfes peripheres Sehen, das mit der Fühlinformation des Körpers und der Hände klare dynamische Bilder entstehen lässt.

Ist die Anfangsfrustration überwunden, stellt sich beim Jonglieren (selbst bei nur einem oder zwei Bällen) ein Gefühl der Leichtigkeit ein, ein angenehmer fließender Bewegungsfluss, bei dem sich das Bewusstsein für Zeit und Alltagssorgen verlieren. Die motorischen Programme, laufen wie von selbst und werden vom Bewusstsein nur in ihren Ergebnissen wohlwollend beobachtet, ohne vom Bewusstsein gesteuert zu werden. Bewusstes Werfen und Fangen wären viel zu langsam. Die Bewegung entsteht eher wie durch einen Sog, der etwas in eine Aktion zieht. Spielerische neue Rhythmen entwickeln sich aus ihrer eigenen Dynamik. Immer wieder bis der Bewegungsfluss durch Abstürze und fehlerhafte Würfe unterbrochen wird. Das ist manchmal ärgerlich. Das Lernen scheint zu langsam zu gehen: „Das lerne ich nie!“. Wird diese Frustration ausgehalten ohne abzubrechen, wird sie schließlich aufgewogen durch Glücksgefühle, wenn plötzlich völlig unerwartet etwas Neues gelingt, ohne noch zu verstehen, warum es gerade geklappt hat.

Je häufiger jongliert wird, desto mehr lernen die Hände zu tasten, zu spüren und zu fühlen, und die Bewegung entsteht (immer mehr) aus dem ganzen Körper. Das kann sich auf den Alltag im Management auswirken. Zum Beispiel auf

- das Verstehen von Beziehungen und Zusammenhängen,
- das Zusammenspiel vieler Faktoren in komplexen Systemen,
- die Art wie mit Belastungen anders umgegangen werden kann.

Im Management wird häufig „Schnelligkeit und Kraft“ trainiert. Beides taugt nicht für das Jonglieren. Wird der Ball ergriffen, verzögert sich sein Abflug. Und wird ganz schnell auf etwas Unerwartetes reagiert, ist es oft oder meist zu spät. Stattdessen müssen die beteiligten Faktoren (die Bälle) gespürt werden. In Ruhe, ohne Aufgeregtheit oder Hektik wird das Gespürte bewertet und damit die Dynamik der Situation verstanden. Gehandelt wird dann im Fluss, d.h. immer sofort, ohne dass irgendetwas “schnell” gehen muss. Im Gegenteil, je mehr die Perfektion des „Sofort“ zunimmt, desto langsamer und sparsamer können die Bewegungen werden.

Management erfordert Ruhe in dynamischer Bewegung, Übersicht und Besonnenheit. Gerade dann wenn Belastung auftritt, ist Entspannung in eine elastische, flexible Struktur nötig („Irren ist menschlich“). Deshalb sind Tennisschläger mit dehnbaren Netzen bespannt und nicht aus Massivholz.

Allein das Training von Ruhe im Chaos wäre schon büro-alltagstauglich.
Ein weiterer unschätzbarer Vorzug des Jonglierens aber ist, dass es ohne Aufwand in jede noch so kleine Pause eingebaut werden kann:

… vom PC aufstehen … ein paar Bälle werfen … und dann das Gleiche **anders** tun.

> *„Jeder ist ein Genie! … Wenn mich etwas von anderen unterscheidet,*
> *dann vielleicht, dass ich länger bei den Schwierigkeiten stehengeblieben bin.“ Einstein zugesprochen*

# Kampfkunst (Martial Arts)

**Siehe:** **www.medizinisches-coaching.net/bewegung/kampfkunst.html**

# 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**

Keine

**Weiterführende Informationen**

www.klarheit-gewinnen.de

# Laufen

Siehe:

- **www.medizinisches-coaching.net/bewegung/bewegungsfunktion.html**
- Reichenbach P, Austin M (Hrsg): Die Philosophie des Laufens, Mairich Verlag 2015, ISBN 978-3938539-37-8

# Meditation: Innere Bewegung und Ruhe

**Beschreibung**

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 Klanges 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 ebben ab, werden schwächer und hören schließlich auf. Die Hirnstromkurven verändern sich dabei sehr deutlich, langsame Wellenformen die unterschiedlichen 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
- Verblassen 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 Suggestionsmethoden, Fremdbestimmung und kommerziellen Heilslehren verfließen leicht.

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

# Meditativer Tanz

**Beschreibung**

Kreistänze zu ruhiger Musik. Die einprägsame Schrittfolge unterstützt den meditativen Charakter. Häufig werden die Kurse auch von Gesprächsrunden zu bestimmten Themen begleitet.

**Angestrebte Wirkung**

- Entspannung, Gelöstheit
- Antriebsförderung
- Starke Beruhigung (Angstlösung) durch Rituale, gleichförmige Bewegung und Musik

**Wissenschaftliche Hinweise**
Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Aber die Wirksamkeit von Teilaspekten ist wissenschaftlich belegt.
Positive Wirkungen von Meditation, Tanz, Musik und Bewegung sind wissenschaftlich untersucht.

**Risiken und Gegenanzeigen**

Vorsicht vor religiösen oder ideologischen Gruppierungen!

**Qualitätskontrolle**
Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben. Weiterbildungen ggf. durch klassische Tänze.

# Nia

**Beschreibung**

Nia ist eine Bewegungsform, die sich aus Tanz, Kampfkunst, Yoga und Körperwahrnehmung zusammensetzt und 1983 in den USA entstanden ist. Nia soll für jeden Menschen, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness durchführbar sein und stellt die Freude an der Bewegung in Kombination mit Musik in den Mittelpunkt der Übungseinheiten.

**Angestrebte Wirkung**

- Förderung von Konzentration
- Abbau von Stress
- Kräftigung der Muskulatur
- Ausbildung von mentalen und emotionalen Fähigkeiten
- Freude an Bewegung

**Wissenschaftliche Hinweise**
Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen.

**Risiken und Gegenanzeigen**

Keine spezifischen Risiken und Gegenanzeigen bekannt. Überlastung und Zerrungen etc. bei unsachgemäßer Anleitung

**Qualitätskontrolle**

Es existiert eine internationale Dachstruktur: Nia International Headquarters. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben. Auch die nationale Dachstruktur gibt eine einheitliche Ausbildung vor. Ausbildungsprogramm in vier Stufen (White-, Blue-, Brown-, Black Belt). Absolvierung des White Belt Programms und Erwerb der Nia Lizenz, berechtigt zum Unterrichten von Nia,

# Nordic Walking

**Beschreibung**

Walking mit Stöcken, bei dem Bein- und Oberkörpermuskulatur trainiert werden. Entstanden ist die Methode aus dem Sommertraining der Spitzenathleten aus dem Bereich Langlauf, Biathlon und Nordischer Kombination.
Praktizierte Arten:

- Nordic Jumping
- Nordic Skating
- Nordic Dogging
- Power Walking
- Intervall- Walking
- Nordic Hill Walking

**Angestrebte Wirkung**

- Lösen von Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Kräftigung der Oberkörpermuskulatur
- Gewichtsreduktion
- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung

**Wissenschaftliche Hinweise**
Studien zu Nordic Walking weisen positive Effekte auf, wie sie bei Formen bewusster körperlicher Aktivierung zu erwarten sind.

**Risiken und Gegenanzeigen**

Bei ungeeignetem Schuhwerk Verletzungen und Schädigungen des Bewegungsapparates durch fehlende Dämpfung, Stützung und Führung

Bei ungeeigneten Strümpfen können Blasen und Scheuerstellen entstehen

Vor Beginn des Trainings Dehnübungen durchführen, um Zerrungen zu vermeiden

Gefahr von Überanstrengung; Anfänger sollten die Trainingsintensität langsam steigern

**Qualitätskontrolle**

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

- International Nordic Walking Association (INWA)
- Internationaler Verband der Nordic Walking Schulen (VDNOWAS)

- Nordic Walking Coach Association (NWCA)
- Nordic Walking Union (NWU)
- Deutsches Walking Institut (DWI)

# Pilates

**Beschreibung**

Unter Pilates versteht man ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, welches nach dem Begründer Joseph Pilates (1880-1967) benannt wurde. Das Training der Bauchmuskeln bzw. die Stärkung des sog. „Powerhouse“, der Körpermitte, steht im Vordergrund. Der Schwerpunkt des Trainings liegt somit auf der zentrierten Körperhaltung. Pilates wird mit Elementen der Atemtechnik und des Yogas kombiniert.

**Angestrebte Wirkung**

- Förderung der Konzentrations-, Leistungs- und Entspannungsfähigkeit
- Steigerung des Körperbewusstseins
- Stoffwechselanregung
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke

**Wissenschaftliche Hinweise**
Teilaspekte zu Pilates weisen positive Effekte auf, wie sie bei Formen bewusster körperlicher Aktivierung zu erwarten sind.

**Risiken und Gegenanzeigen**

Training unter fachlich kompetenter Anleitung, um Verletzungen zu vermeiden

Bei chronischen oder akuten Erkrankungen Durchführung 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.

Der Deutsche Pilates-Verband, der aus dem Zusammenschluss der sechs größten Ausbildungsschulen heraus entstanden ist, versucht einheitliche Qualitätsstandards im Sinne der Pilates-Method-Alliance zu setzen.

Der Begriff Pilates ist nicht geschützt. Aus diesem Grund gibt es viele verschiedene Anbieter mit erheblichen Qualitätsunterschieden.

# Progressive Muskelentspannung

**Beschreibung**

Die progressive Muskelentspannung ist ein körperorientiertes Entspannungsverfahren, bei dem bestimmte Muskelgruppen nacheinander gezielt angespannt werden. Anschließend wird die Spannung gelöst, um sich auf den Zustand der Entspannung zu konzentrieren.
Die Methode basiert auf Erkenntnissen von E. Jacobsen, der beschrieb, dass Gefühle der Unruhe und Erregung eine Erhöhung der Muskelspannung verursachen. Schlussfolgernd können diese Gefühle bzw. Zustände umgekehrt durch eine Verringerung der Muskelspannung wieder gemindert werden. Der Vorteil des Verfahrens besteht darin, dass es leicht erlernbar und im Alltag ohne größeren Aufwand anwendbar ist.

**Angestrebte Wirkung**

- Steigerung des Wohlbefindens, Entspannung, Stressabbau
- Förderung innerer Ruhe und Ausgeglichenheit
- Steigerung des Körperbewusstseins
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen

**Wissenschaftliche Hinweise**
Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit der Technik bei verschiedenen Krankheitsbildern.
**Risiken und Gegenanzeigen**

Bei psychischen und physischen Gesundheitsproblemen nur nach ärztlicher Rücksprache und unter fachlicher Betreuung durchführen.

**Qualitätskontrolle**
Es existiert eine nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben. Die Ausbildung kann an Heilpraktikerschulen absolviert werden.

Sicherstellung der Qualitätssicherung durch den Bundesverband für Autogenes Training und Entspannungstherapie (batev)

# 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.

# Qi Gong

Der Begriff Qi Gong ist ein moderner Ausdruck für traditionelle chinesische Bewegungsübungen. Die Ursprünge chinesischer Atem- und Bewegungstechniken liegen etwa 4.000 Jahre zurück und entwickelten sich aus schamanistischen Tänzen. Im ersten Jahrtausend nach unserer Zeit wurden diese Übungen insbesondere durch indische Yogaübungen und ggf. auch persisch-europäische Bewegungsarten (Gymnastik) beeinflusst. Gong bedeutet Training und Qi bezeichnet die Energie etwas zu tun. Viele dieser Übungen wurden einige Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung im Zusammenhang mit Gesunderhaltungsstrategien und Akupunktur erstmals beschrieben und dienen dem Ziel, ein langes und zufriedenes Leben führen zu können.

Der Begriff Qi beschreibt Wirkzusammenhänge, die im Zentrum der chinesischen, psychologisch ausgerichteten Philosophie stehen. Im chinesischen Schriftzeichen, das darunter verstandene Energiepotential, dargestellt als Dampf über einer Reisschüssel. In der europäischen Philosophie geht es darum was es ist (Teil, Wahrheit, Begriff), in China interessiert man sich mehr für das wie etwas wirkt, für die Beziehungen zwischen den Dingen. Qi ist daher eher eine Beschreibung für eine Energie, die sich aus der Vibration aller Zellen ergibt und aus den Kraftfeldern, die von außen auf den Organismus einwirken. Bildhaft ist mit Qi ein in sich ruhendes Potential einer Gitarrensaite gemeint, die angeregt in Schwingung gerät und dann ungestört tönen kann. Die Saite in diesem Bild wäre der Körper, der durch Training gestärkt und flexibel gehalten werden kann, mit dem Ziel einen harmonischen Klang eines größeren Ganzen zu erzeugen. Die Energieübertragung über eine gedehnte Muskel-Sehnenkette verläuft wesentlich schneller, als die Nervenleitung und ist damit die Basis der Bewegungsfähigkeit von Lebewesen. Aufmerksamkeit, Atmung und Wahrnehmung des Umfeldes werden in die Bewegung harmonisch integriert: „das Ji (die unbewusste Vorstellung, etwas bereits getan zu haben) bewegt das Qi (die unbewusste Bereitstellungsenergie) und das bewegt den Körper (Muskeltätigkeit, die bewusst erlebt wird)“. Moderne wissenschaftliche Bewegungsphysiologie und Hirnforschung

und QiGong Traditionen decken sich in weiten Bereichen und werden an zahlreichen Universitäten gemeinsam weiterentwickelt (was eine klassisch chinesischen Methode zu einer weltweiten, kulturübergreifenden Bewegungslehre macht: Beispiel Stresspräventionsformen) . Die Grundlage traditioneller QiGong-Übungen bilden die drei Regulationen (san tiao):

- Den Körper dehnen, wenden, aufrichten, verdrehen, massieren, lösen. Hatha-Yoga-ähnliches Körpertraining, aber in verdrillender, balancierter Bewegung
- Den Atem harmonisieren. Den Atem fließen lassen ohne ihn zu manipulieren
- Den Geist beruhigen. Zustand wacher, entspannter Aufmerksamkeit aufsuchen

Stilles Qi Gong erfordert geringe oder auch keine äußeren Bewegungen, und kann deshalb auch von Schwerkranken erlernt und ausgeführt werden, mit den Schwerpunkten der Körperwahrnehmung und der Atemharmonisierung.

Für die Praxis der Übungen ist die Vorstellung dessen, was Qi sei, belanglos und entsprechend dem undogmatischen Ratschlag von KongfuTse: „statt zu fragen wie es ist, frage was du sinnvolles tun kannst, wenn es so wäre.“ D.h. fühlt sich das, was getan wird harmonisch an, eröffnet es neue Möglichkeiten der Entwicklung, führt es zu mehr gelöster Aktivität: dann ist es auch gut, egal ob es aus der Theorie der Meridianlehre oder aus der Hirnforschung begründet sein mag.

„Qi-Ball“ u.ä. Methoden versuchen Elemente des Qi Gong mit westlicher Gymnastik zu verbinden, wobei das wirksame Training geistiger Fähigkeiten (Vorstellen, d.h. durch Aktivität von Hirnregion korrespondierende periphere Körperregionen zu beeinflussen, zu konzentrieren und wahrzunehmen) und deren Flexibilisierung in den Hintergrund tritt.

**Angestrebte Wirkung**

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Stärkung von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Erhöhung der Flexibilität und Beweglichkeit
- Entspannung, Stressabbau
- Schulung der Selbstwahrnehmung und Koordination
- Steigerung der Lebensqualität

**Wissenschaftliche Hinweise**
Aussagekräftige Studien liegen vor. Qi Gong ist als geeignete Entspannungs- und Erholungsmethode anerkannt, wird in universitären Sportinstituten erforscht und weiterentwickelt. Chinesische Sportuniversitäten sind um eine Systematisierung und Standardisierung der Methode bemüht. Aktuelle Forschungsergebnisse der Deutschen QiGong Gesellschaft liegen vor.

**Risiken und Gegenanzeigen**
Qi Gong Übungen sind (ähnlich wie Yoga) wirksam und daher auch nebenwirkungsreich bei falscher Anwendung. Verkrampfte Menschen können sich bei zwanghaftem trainieren noch mehr verkrampfen. Psychische Störungen müssen sich nicht lösen, sondern können sich in unqualifizierten Kursen auch verstärken. Auch körperliche Störungen wie Knie oder Rückenschmerzen sind bei fehlerhaft ausgeführten Übungen möglich, ebenso Schwindel, Kopfschmerzen oder Blutdruckveränderungen.

**Qualitätskontrolle**
1996 wurde in Deutschland der Dachverband für Taiji und Qigong gegründet. Bemühungen um eine internationale Dachstruktur. China ist stark daran interessiert, die Qualitätsführerschaft wieder zu erlangen, hat aber in der Kulturrevolution die Initiative an zahlreiche andere Länder verloren, in die qualifizierte chinesische Trainer emigrierten. Verschiedene Internationale Verbände betreiben derzeit jeweils sehr unterschiedliche Formen von Qualitätssicherung. Nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben. Qi Gong wird auch im Rahmen einer Ausbildung in traditioneller chinesischer Medizin zur Krankheitsbehandlung gelehrt.

- Zertifizierte Lehrer des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT) www.ddqt.de
- Weitere Informationen: Deutsche Qi Gong Gesellschaft www.qigong-gesellschaft.de

# Taiji Quan / Tai Chi

**Siehe:**

- **www.medizinisches-coaching.net/bewegung/taiji-und-gesundheit.html**
- **www.medizinisches-coaching.net/bewegung/kampfkunst.html**

# Trager Methode

**Beschreibung**

Die Trager Methode wurde von dem amerikanischen Mediziner Milton Trager (1908-1997) entwickelt. Ziel der Trager Methode ist es, durch einen Dialog mit dem eigenen Körper eine bessere Wahrnehmung der eigenen Bewegungsmuster zu erreichen und diese Bewegungsmuster optimal bezüglich Entspannung und Gesundheitsförderung auszurichten. Wiederholtes, bewusstes Wahrnehmen und bewusstes Fühlen der vorgenommenen optimierten Bewegungen führt zu einer Angewöhnung der neuen Bewegungsmuster. Die Trager Methode setzt sich aus aktiver Bewegung des Lernenden, passiven Bewegungen durch den Behandelnden und der Stimulation von Nervenreflexen zusammen. Das Fühlen der im Moment ausgeführten Bewegung und die anschließenden Wahrnehmungen der Bewegung sollen aufzeigen, welche Berührungen der zu Behandelnde benötigt.

**Angestrebte Wirkung**

Verbesserung des bewussten Spürens, Fühlens, der Wahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination, Balance und Atmung

Verständnis und Achtsamkeit für den eigenen Körper fördern

Lösen von Verspannungszuständen

Förderung von Selbstsicherheit und Balance

Dämpfung der Stressreaktion und damit Unterstützung bei zahlreichen stressbedingten gesundheitlichen Beschwerden

**Wissenschaftliche Hinweise**
Ein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode fehlt. Die Methode ähnelt von der Zielsetzung zahlreichen anderen Methoden bewusster Körperarbeit (Alexandertechnik, Feldenkrais- Methode, Qi Gong, Yoga, Taiji), die hinsichtlich ihrer stresslösenden Wirkung und der Aktivierung gelöster Bewegung gut untersucht sind.

**Risiken und Gegenanzeigen**

Bei akuten und chronischen Erkrankungen nach ärztlicher Rücksprache.

**Qualitätskontrolle**
Es existiert eine internationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben. Der Dachverband „Trager International“ ist für den Schutz von Markenzeichen zuständig und garantiert international einheitlichen Ausbildungsstandard. Der Trager Verband Deutschland e.V. wahrt die Lizenzrechte für Deutschland.

# Wandern oder (neudeutsch) Walking

**Beschreibung**

Walking (engl. = gehen) ist ein modischer Begriff für sportlich-dynamisches Gehen.
Die Geschwindigkeit ist gegenüber dem natürlichen Gehen oder Wandern erhöht. Zusätzlich wird ein aktiver Armschwung ausgeführt. Um den Oberkörper einzubeziehen werden beim Nordic Walking Stöcke eingesetzt.
Walking ist, wie das Wandern, eine gelenkschonende sanfte Sportart und kann von jedermann schnell und unkompliziert erlernt und in fast jedem Gelände praktiziert werden.

**Angestrebte Wirkung**

- Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens
- Positive Beeinflussung des Herz-Kreislauf-Systems
- Stärkung des Immunsystems
- Kräftigung des Bindegewebes und der Beinmuskulatur
- Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit (Aufmerksamkeitstraining)

**Wissenschaftliche Hinweise**
Studien zu Walking weisen positive Effekte auf, wie sie bei Formen bewusster körperlicher Aktivierung zu erwarten sind.

**Risiken und Gegenanzeigen**

Bei ungeeignetem Schuhwerk Verletzungen und Schädigungen des Bewegungsapparates durch fehlende Dämpfung, Stützung und Führung. Ggf. ist eine orthopädische Beratung für geeignete Laufschuhe erforderlich.

Bei ungeeigneten Strümpfen und Schuhen können Blasen und Scheuerstellen auftreten

Anleitung ist wichtig: Hohe Gelenkbelastung bei lang gezogenen Schritten und Aufsetzen des Fußes mit gestrecktem Knie

**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 u.a. über Deutsches Walking Institut (DWI), sowie Forschungsergebnisse und Perspektiven unter www.walking.de vorhanden

# Workout

**Beschreibung**

Workout ist die Bezeichnung unterschiedlicher Angebote an forcierter Gymnastik, Aerobic, Ausdauertraining, Stretching, Langhanteltraining, Sparing, Body-Pumping, Wirbelsäulen- oder Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Stretching etc. Ziel dieser oft sehr unterschiedlichen Methoden ist die Steigerung der körperlichen Fitness, Verbesserung der Muskelkraft und der Beweglichkeit. Entwickelt wurden die Methoden meist aus Aufwärm- und Konditionstraining von Leistungssportarten.

Im Gegensatz zu vergleichbaren fernöstlichen Methoden (wie Yoga oder Qi Gong) stehen bei diesen Formen westlicher Körperarbeit die Muskulatur und die unbewussten Bewegungsprogramme im Vordergrund. Der Geist wird für den Zeitraum des Trainings möglichst abgeschaltet. Dies ist auch das Ziel des Workout oder auch „Quality Time“ genannt im Gegensatz zum „Job“. Die Bewegungen können, da sie „unbewusst“ ablaufen (über die „Datenautobahn“ am Zwischenhirn vorbei) sehr schnell ausgeführt werden. Bewusst-werden nur das Resultat der jeweiligen Bewegung (Kniebeugen) und die allgemeinen Auswirkungen (Schwitzen, Wärmegefühl) wahrgenommen. Demgegenüber sind körperliche Bewegungen bei Yoga oder Qi Gong Mittel zum Zweck geistig-körperlicher Fitness. Workout-Methoden sind in der Regel sehr einfach, ohne Auseinandersetzung mit einer neuen Philosophie oder Lebensweise oder Methodenstudium erlernbar. Sie erfordern nur etwas Ausdauer und natürlich gute Anleitung (um Überdehnungen und andere Überlastungen von Muskeln, Bändern und Gelenken zu vermeiden).

**Angestrebte Wirkung**

Aktivierung (Muskelaufbau, Sehnenstärkung, Erhöhung der körperlichen Flexibilität und Beweglichkeit)

Abschalten, entspannen folgt nach dem eigentlichen Training in der Sauna etc.

**Wissenschaftliche Hinweise**
Untersuchungen von Teilaspekten (z.B. Gymnastik, Aerobic) weisen positive Effekte auf, wie sie bei Formen bewusster körperlicher Aktivierung zu erwarten sind.

**Risiken und Gegenanzeigen**

Zerrungen, Überdehnungen bei unsachgemäßer Leistung.

Für Anfänger: nur unter qualitätssicherer Betreuung trainieren!

**Qualitätskontrolle**

Es existiert kein Dachverband und es sind keine Verbände und keine Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung bemühen.

Qualitätskontrollierte Trainer sind in Turn- und Sportbünden verfügbar.

# Yoga

**Artikel: www.medizinisches-coaching.net/bewegung/sich-bewusst-bewegen.html**

**Beschreibung**

Yoga ist ein Sammelbegriff für indische Bewegungs-, Atem- und Meditationstechniken. Wörtlich bedeutet Yoga: Zusammenspannen. Ziel der langsamen und konzentrierten Yoga-Übungen ist es, die körperlich-geistige Kräfte in ihrem Zusammenhang zu trainieren. Die Ursprünge des Yoga gehen auf die vedische Lehre Samkhya (400 v.u.Z) zurück. Danach sind die aktiven geistigen Kräfte an Erscheinungsformen des Daseins verhaftet und können durch Yoga (Meditation, geeignete Lebensweise, Askese, Atemkontrolle, …) gelöst werden. Beim Yoga bestimmt die Atmung den Rhythmus der Bewegung und der Haltung. Besonders wichtig ist die Ausatmung, in der die Herzfrequenz durch das beruhigenden Signale des Vagusnerven gedämpft wird. Körperliches, Geistiges und das Lebensumfeld sind im Yoga nicht getrennt, sondern unterschiedliche Ausdrucksformen des Gleichen.

Hatha-Yoga werden körperliche Unterstützungsübungen genannt, bei denen eine Haltung angenommen wird, in die hinein entspannt und passiv gedehnt wird. Hatha-Yoga ist auch für Menschen leicht erlernbar, die sonst die Philosophie des Yoga befremdlich finden.

Unter Pranayama werden spezielle Atemübungen des Yoga für Fortgeschrittene verstanden, die starken Einfluss auf das Atemzentrum des Stammhirns und die Steuerung der Herzschlagfrequenz bewirken.

Raja Yoga verlangt eine stärkere Identifizierung mit dem religiös-philosophischen Denkgebäude des Yoga, die Enthaltsamkeit, Beachtung von Verhaltensregeln, Meditation, ein Sich-Zurückziehen, Konzentrationsübungen und intensive Ruhe verlangen.

Kundalini Yoga beinhaltet sanftere Bewegungen, die inneren Energiefluss stimulieren sollen und dem chinesischen QiGong verwandt sind.

Tantra-Yoga: bezieht Sexualität in Meditationsformen ein (d.h. den unteren Anteil des beruhigenden (parasympatischen) autonomen Nervensystems).

Zahlreiche weitere Unterformen Bhakti Yoga, Iyengar Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga u.a sind möglich und beinhalten jeweils eigene Übungsformen.

Power-Yoga ist ein Trend- oder Marketingbegriff aus den USA und soll Hatha-Yoga-Übungen mit dynamischen, westlichen Gymnastikformen verbinden ohne geistige Anpassungen zu erfordern.

**Angestrebte Wirkung**

- Entspannung
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Dehnung der Muskulatur
- Kräftigung der Gelenke und Verbesserung deren Stabilität
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Ausgeglichenheit
- Positive Beeinflussung des Herz-Kreislauf-Systems
- Besserer Umgang mit Stress
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung des Körperbewusstseins
- Kräftigung der gesamten körperlichen Funktionsabläufe

**Wissenschaftliche Hinweise**
Aufgrund der Vielfalt unterschiedlicher Yogamethoden ist es schwierig, Aussagen zu einer allgemeinen Wirksamkeit zu treffen.
Yoga wird bei sehr unterschiedlichen Krankheitsbildern eingesetzt.
Studien zur Überprüfung nicht spezifischer Effekte liegen vor

Hatha-Yoga ist als geeignete Entspannungs- und Erholungsmethode (auch in der Schwangerschaft und im Alter) anerkannt. Viele Studien weisen auf positive Auswirkungen bei Yoga-Praktizierenden hin.
Die Auswirkungen der Yogameditation auf die Funktion des vegetativen Nervensystems (insbesondere die Steuerung des Herzrhythmus) und auf die Funktionsweise bestimmter Hirnregionen wurden in zahlreichen Studien und mittels Scannern dokumentiert.

**Risiken und Gegenanzeigen**

Bei sachgemäßer Einführung in die Grundlagen des Yoga durch erfahrene Trainer sind die Risiken gering

Bei unsachgemäßer, zu ehrgeiziger Anwendung (insbesondere bei „Do-it-yourself“) kann es zu durch Überdehnungen von Gelenken und Muskulatur zu z.T. gravierenden Problemen kommen. Auch Bandscheibenvorfälle u.a. sind dann möglich!

- *Yoga birgt ein höheres Risiko für ein schmerzhaftes Handgelenk, Ellenbogen und Schulter, möglicherweise aufgrund bestimmter Posen, wie neue Untersuchungen zeigen. Aber es gibt nicht nur schlechte Nachrichten. Die gleiche Studie zeigt auch, dass Yoga helfen kann, Schmerzen im unteren Rücken- und Nackenbereich zu behandeln. University Sydney, Yoga-Paradox. 30.06.2017, , freie Übersetzung Jäger*
- *Broad W: How Yoga Can Wreck Your Body, The New York Times 05.01.2012.)*

*)*Yoga ist bei richtiger Anleitung nicht gefährlich, wohl aber seine unsachgemäße Anwendung. Wenn der philosophische Zusammenhang, in dem Yogaübungen entwickelt wurden, bedeutungslos wird, verändert sich Yoga zu einer Art Gymnastik für untrainierte, unerfahrene, verspannte Personen, die sich schnell und effizient entspannen und für ihr Hamsterrad fit halten wollen. Das führt zu Verkrampfung (z.B. wenn versucht wird den Atem kontrollieren zu wollen oder in den Schmerz hinein zu dehnen) und hat dann möglicherweise gefährliche Folgen.

Die Konzentration auf die Atmung kann, wenn die Trainer pädagogisch nicht optimal oder ideologisch anleiten, zu krampfhaftem Verhalten führen. (Atmung fließt unbewusst (Stammhirn), Bewusstsein (Mittelhirn) kommt beim Versuch zu steuern immer zu spät, d.h. kann nur unterbrechen oder takten, nicht aber den Fluss ersetzen)

bestimmte Übungen sind nicht empfehlenswert bei Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schwindel, Schilddrüsenüberfunktion, Atemwegserkrankungen oder Netzhautproblemen

Schwierigere Dehnübungen der Gelenke, insbesondere, wenn diese starken Verbiegungen der Wirbelsäule mit sich bringen, oder Pranayama (Atemtechniken) sollten nur von geübten Anwendern ausgeführt werden

**Qualitätskontrolle**

Die Bezeichnung Yoga Lehrer ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Bemühung um Sicherung und Vereinheitlichung von Qualitätskriterien für Ausübung einer Yoga-Lehrtätigkeit.

europaweite Sicherstellung über Europäische Yoga-Union (UEY)

Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY)

## Bikram-Yoga

Bikram-Yoga (oder „Hot Yoga“) ist nach dem in den USA lebenden Inder Bikram Choudhury benannt. Es besteht aus einer Folge von 26 Yoga-Übungen (Asanas aus dem Hatha Yoga) und zwei Atemübungen (aus dem Pranayama). Die Übungen werden in einem beheizten Raum, bei etwa 38°C mit bis zu 90% Luftfeuchtigkeit ausgeübt. In Japan wird bei 60 °C trainiert. Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen. Studien zu Yoga liegen vor. Ein wissenschaftlicher Nachweis für die Kombination „Yoga-light“ + „Sauna“ fehlt. Es besteht die Gefahr von Muskelkrämpfen und Kreislaufstörungen durch Überhitzung und Wasser- und Salzverlust

## „Fünf Tibeter“ (Tibetanische Yogasequenz)

Fünf intensive Yoga-Übungen, die in einer rhythmisch-dynamischen Form fünf bis über zwanzigmal hintereinander durchgeführt werden. Dabei werden die großen Faszien-Verbindungen des Körpers zwischen Fuß, Bauch, Rumpf bis in die Arme kurzzeitig gedehnt, und wieder entspannt. Zwischen den energie-anregenden und manchmal auch schweißtreibenden Übungen werden Pausen mit ruhiger, fließender Atmung eingelegt. Angestrebt wird u.a. Verbesserung der mentalen Stärke und Konzentration, Faszien-Dehnungen und Förderung der Beweglichkeit. Kein erkennbarer Vorteil gegenüber klassischem Yoga.

# Passiv

## 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:

- **www.medizinisches-coaching.net/medizin/ursprung-der-heilkunst/fuenf_phasen.html**

**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
- Maharanibad: 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 Inhaltstoffe 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)

# Bäder und Saunen

**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. Deutscher Heilbäderverband

# 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.
- Erdwallsauna: 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 Hauptsaunatyp 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-Kreislauferkrankungen 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.

# 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

**Qualitätskontrolle**

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

# Dampfbäder

**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 Herzkreislaufsystem

**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

# 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 Hamam-Besucher in ein Hüft-Tuch 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 in es in den Soguluk. In diesem Raum kann sich der Hamam-Besucher 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.

# Farbeffekte (u.a. in Saunen)

**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.

**Qualitätskontrolle**

Keine Dachstruktur, keine Fachverbände. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.
Qualitätskontrollen der Farbtherapiegeräte unterliegen der Qualitätsprüfung der Medizingerätehersteller.

# 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.

# Saunen und Dampfbäder mit Aufgüssen

**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. Verbindliche Qualitätskontrollen der handelsüblichen Öle sind nicht bekannt.

# 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

**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.

# 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 solle eine positive Wirkung auf Körper und Seele haben und Energie spenden.

Stein-Bad: Hierbei 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.

# Kaltbade-Räume

**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.

# Massagen

**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

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

## Klassische oder „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 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- Masseure (svbm)
Verband Physikalische Therapie (vpt)

# 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 Frédérick 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. Liebevolle 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 Vagusstimmulation)
- 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. www.babymassage.de/ Informationen zu Babymassage

# 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.

- Linzensierung 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

# 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 und 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.

**Link:** http://www.kahi-loa.de/

# Klangmassage

**Beschreibung**

Bei der Klangmassage werden Klangschalen, auf den Körper gelegt, oder dicht am Körper vorbeigeführt und dabei angeschlagen werden (auch andere archaischen Instrumente sind möglich, wie Didgeridu). Die Vibrationen und Schwingungen der Instrumente übertragen sich auf den Körper.

**Angestrebte Wirkung**

- Tiefe Entspannung
- Förderung der inneren Wahrnehmung und Anregung körperlicher Funktionen

**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**

Vorsicht bei psychischen Vorerkrankungen besondere Vorsicht.

**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/

# Lomi Lomi Nui Massage

**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 Masseuren 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.

# Ma Uri Massage

**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

# „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: www.thaimassage.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 Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA)
- Österreichische Gesellschaft für Tuina (ÖGT)
- Deutsche Gesellschaft für traditionelle chinesische Medizin (DGTCM)

## 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 Gleichgewicht
- 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

# 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.
- Ärztegesellschaft für Präventionsmedizin und klassische Naturheilverfahren Kneippärztebund e.V.

# 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

# 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 Reiki 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

# 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. SALARIUM® 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.

# 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 Gewebefasen 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

## WaTsu (Wasser-Shiatsu)

**Beschreibung**

Wasser-Shiatsu (von engl. water; dt. „Wasser“ und jap. 指圧, 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- Kreislauferkrankungen, 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)

# Thalassotherapie

**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 Thalassotherapie zählen Trinkkuren mit Algentees und Meerwasser, Wassergymnastik, Algenpackungen, Mehrwasserstrahl-Massagen, Sprudelbäder im warmen Salzwasser, Heilschlammpackungen 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 Begrifft „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/