

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Reif für die Wellness-Insel  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725858>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Reif für die Wellness-Insel

*Wellness bedeutet Harmonie von Körper, Seele und Geist. Dazu lässt der hektische Alltag oft wenig Zeit. Wellness-Hotels bieten Wohlfühl-erlebnisse für alle und (fast) alles an.*

VON USCH VOLLENWYDER

Gehüllt in einen weissen Bademantel, an den Füssen Frottee-Slipers und am Arm einen Henkelkorb mit Badetüchern und der Lesebrille betrete ich die «Vitalis»-Wohlfühl-Welt der Alexander Gerbi Hotels in Weggis. Liane – die Kosmetikerin aus Österreich stellt sich nur mit dem Vornamen vor – steht freundlich lächelnd beim Empfang und erklärt neuen Gästen diese Oase für Erholung und Entspannung, für Aktivität

und Bewegung, für Wohltat und Verwöhnung.

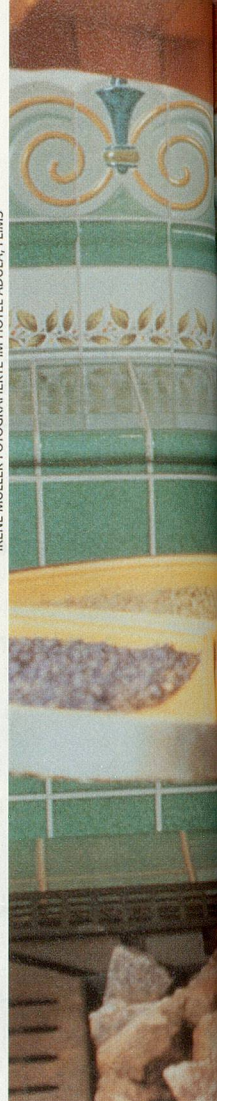
Liane hat schon ein alpines Heublumenbad vorbereitet. Es soll den Körper entgiften und entschlacken, das Immunsystem stärken und bei Problemen mit den Atemwegen helfen. Die Wanne steht in einem in gelben und orangen Farbtönen gehaltenen kleinen Raum. Wer seine Blösse bedecken will, kann einen Wegwerfslip anziehen. Doch das Nackt-

sein sei für die wenigsten Gäste ein Problem, sagt Liane. Und wo sie Hemmungen wegen zu vieler Pfunde oder wegen eines alternden Körpers spürt, geht sie besonders behutsam vor: «Ich erkläre den Gästen sorgfältig die Behandlung, zeige die Intimität des Raums und akzeptiere auch, wenn jemand das Badekleid anbehalten möchte.»

Das Heu auf der Liege über der Wanne ist mit einem Vlies abgedeckt. Bis zum Hals wird der ganze Körper mit in Alpenkräutern getränkten Tüchern eingehüllt und mit Heu gedeckt. Dann drückt Liane einen Knopf, und sanft senkt sich die Unterlage ins Wasser. «Soft-Pack-System» nennt sich dieses «frei schwebende Liegen im temperierten Untergrund ohne Wärmeverlust für höchste Entspannung». Zwanzig Minuten dauert das Bad im Heu bei gut 38 Grad. Zwischendurch streckt Liane den Kopf zur Türe herein. Sie möchte, dass ich mich wohl fühle, den Heublumenduft und die Wärme genieße und mich entspannt von der weichen Unterlage tragen lasse.

«Wellness ist die Harmonie von Körper, Seele und Geist», sagt Dieter Kissling, praktizierender Allgemein- und Ar-

IRENE MÜLLER FOTOGRAFIERT IM HOTEL ADULA, FILMS

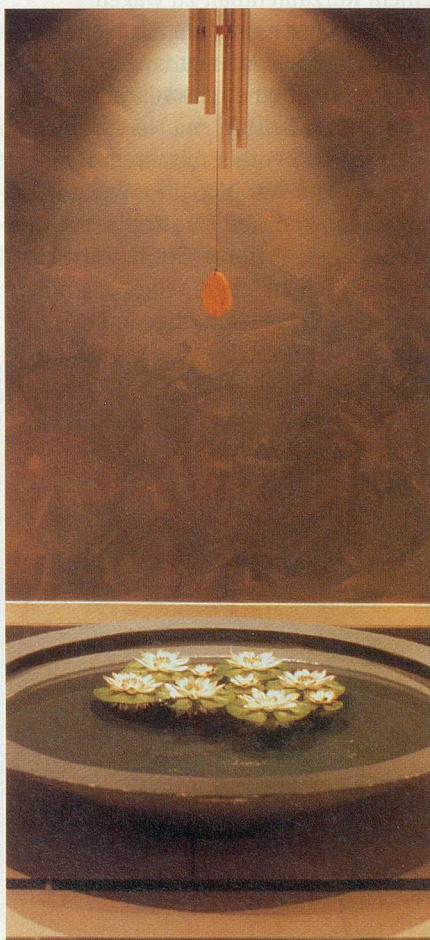




beitsmediziner. Der Betriebsarzt und Geschäftsleiter des Instituts für Arbeitsmedizin IfA in Baden berät Firmen im Bereich Gesundheitsförderung von Mitarbeitenden und ist Fachmann für Wellness-Fragen. Zusammengesetzt aus den Worten «Wellbeing» - Wohlfühlen - und Fitness, ist für Dieter Kissling der Begriff Wellness nicht nur passives Geniessen: «Bewegung, Ernährung und Entspannung sind die drei Pfeiler, auf welchen das Gefühl des Wohlbefindens entsteht.»

### Sieben Kriterien

Für den Fachmann hängt Wellness eng mit Gesundheit zusammen. Er stützt sich dabei auf die Weltgesundheitsorganisation WHO, welche die Gesundheit als einen «Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens» definiert und dazu sieben Kriterien anführt: eine sinnvolle Arbeit, eine intakte Umwelt und eine lebenswerte Gegenwart, ein stabiles Selbstwertgefühl, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper, die Fähigkeit zu sozialen Beziehungen und den Zugang zur Gesundheitsvorsorge. Wellness könne einige dieser Bedürfnisse abdecken, sagt Dieter



Kissling. «Doch es gilt, sich dafür die nötige Zeit und den Raum zu gönnen.»

### Sich in den Mittelpunkt stellen

Karin Ammanns Hände gleiten unter meinen Nacken, massieren die Stelle hinter den Ohren, drücken und pressen auf verschiedene Punkte und streichen sanft über mein Gesicht. 52 Jahre lang nur mit Wasser und Seife gepflegt, wird es in der Gesichtsbehandlung zum ersten Mal rundum verwöhnt: Gereinigt und geölt, erhält es Peeling und Maske, die Haut wird geklopft und gestreichelt. Ungeohnt fühlen sich die fremden Finger auf dem Gesicht an, aber die Berührungen sind angenehm.

Mitten in der Behandlung kommt der Schlaf. Für Karin Ammann ein Zeichen, dass sie ihre Arbeit optimal gemacht hat. Der Kosmetikerin und ausgebildeten Podologin sind Qualität und Professionalität, gepaart mit der Fähigkeit, auf die Bedürfnisse ihrer Kundinnen und Kunden einzugehen, besonders wichtig: «Ich bin in einer Phase, in der ich Menschen gerne verwöhne.»

Sich verwöhnen und umsorgen lassen, sich Zeit nehmen und sich entspan-



nen, seinen Körper und dessen Schönheit pflegen: Das sei Wellness nicht nur für den Körper, sondern ebenso für die Seele und den Geist, sagt Dieter Kissling. Er erwartet deshalb eine hohe Sozialkompetenz von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Wellness-Bereich: «Sie sind es, welche ihren Kundinnen und Kunden das individuelle Wohlfühlerlebnis vermitteln können.»

Doch längst nicht allen fällt es leicht, sich verwöhnen zu lassen. Gerade unter der älteren Generation gibt es viele Männer und Frauen, die ein Leben lang gearbeitet und sich nur wenig Luxus geleistet

haben. «Sich etwas gönnen heisst, sich selber ernst nehmen», sagt Dieter Kissling und rät Anfängerinnen und Anfängern, den Einstieg in die Wellness-Welt mit einem Kurzaufenthalt zu wagen.

Zu spät ist es nie, um mit Wellness zu beginnen, eine Altersgrenze gibt es keine. Gäste mit einer chronischen Erkrankung – zum Beispiel mit Herzproblemen – sollten sich vorher mit ihrem Hausarzt besprechen. Traditionelle Wellness-Hotels bieten zum Teil eine ärztliche Untersuchung an, Wellness-Trainerinnen und -Trainer haben aber keine eigentliche medizinische Ausbildung. Immer mehr

Kur- und Heilbäder haben den Aspekt Wellness als logische Erweiterung ihres therapeutischen Angebots unter dem Stichwort «Medical Wellness» entdeckt.

### Wellness zu Hause

Nach dem Bewegungsangebot Aqua-Jogging verspricht das Dampfbad Entspannung in der Rosengrotte, so genannt nach dem grossen Rosenquarz, der sich in der Mitte des runden Raums befindet. Anschliessend gibt es an der Vitaminbar einen Mangosaft und eine Ruhepause auf einem der Wasserbetten in der «Relax-oase». Eine Wohltat sind die abschliessenden Erlebnisduschen: Als Schwall- oder Regendusche und aus feinen Düsen rieselt Wasser in unterschiedlichen Temperaturen und in wechselndem Licht von allen Seiten über den Körper. Wasseranwendungen sind wohltuend und gut für den Kreislauf. Sie lassen sich erlernen



### Liebe Leserin, lieber Leser

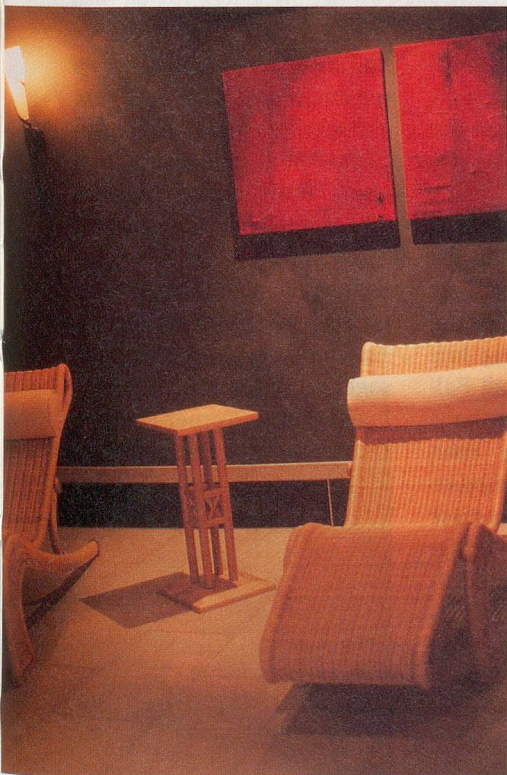
Besuchten Sie schon einmal ein Wellness-Hotel? Welche Erfahrungen machten Sie? Was tat Ihnen gut? Wie setzen Sie den Wellness-Gedanken im Alltag um?

Senden Sie Ihre Zuschrift an: Zeitlupe, Umfrage, Postfach 642, 8027 Zürich. Jede veröffentlichte Antwort wird mit einem Büchergutschein von zehn Franken belohnt. Einsendeschluss ist der 8. Oktober 2003.

und können später auch zu Hause im Badezimmer durchgeführt werden.

«Nachhaltigkeit» nennt Dieter Kissling diese Aufgabe für die Zukunft von Wellness-Hotels. Wie auf eine Insel ziehe man sich für ein paar Tage dorthin zurück: «Ein Wellness-Hotel kann aber nur kurzfristiges Wohlbefinden geben.» Deshalb findet es der Fachmann wichtig, dass den Gästen auch etwas für den Alltag mitgegeben wird: Kenntnisse über Wasseranwendungen zum Beispiel, Vorträge über eine gesunde Ernährung, Tipps zur Entspannung, Ideen für Aktivitäten zwischendurch: «Wer sich ernst nimmt, findet jeden Tag Wellness-Möglichkeiten.»

Demnach war die morgendliche Schifffahrt von Luzern nach Weggis bereits Wellness gewesen, der Wind, der die Bluse aufgebläht und das Haar zerzaust hatte, das Bad im Vierwaldstättersee oder der Teller mit marktfrischen Salaten in einem Gartenrestaurant. Wellness – Wohltuendes für Körper, Seele und Geist – wartete aber auch wieder zu Hause: der morgendliche Spaziergang mit dem Hund, das frische Brot mit den Kolleginnen zum Znüni, ein entspannender Besuch beim Coiffeur am Nachmittag oder ein gutes Glas Wein, ein Buch und eine Duftkerze in der gemütlichen Stube am Feierabend. ■



## Wellness von Aromatherapie bis Zen-Sauna

*Wellness ist alles, was Körper, Geist und Seele gut tut und zu Harmonie und Wohlbefinden beiträgt. Die Zeitlupe präsentiert eine Auswahl aus den Angeboten und Anwendungen.*

**Entspannung**, der notwendige Ausgleich zu Stress und Anspannung, bedeutet völlige psychische und körperliche Gelöstheit. Wellness bietet dazu eine grosse Zahl westlicher und östlicher Entspannungstechniken an: Akupressur (Massage der Energiebahnen), Atemtherapie (bewusstes Atmen), Ayurveda (altindische Lehre für eine ganzheitliche Lebensweise), Aroma- oder Farb-Therapie (Düfte und Farben stimulieren Körper und Geist), Lymphdrainage (Aktivierung des Lymphsystems), Autogenes Training oder Meditation, Ganzkörper-, Rücken- und Gesichtsmassagen, Wasseranwendungen wie Watsu (Massage im Wasser) oder im Whirlpool.

**Schönheitspflege** schenkt dem Körper Zuwendung, Schönheit (Beauty) stärkt das Selbstwertgefühl. Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, hat eine positive Ausstrahlung. Dem Beauty-Bereich innerhalb von Wellness kommt eine grosse Bedeutung zu: Gesichtsbehandlungen, Manicure und Pedicure, Peeling (Tiefenreinigung für die Haut), Packungen (Umhüllen des ganzen Körpers mit Algen, Schlamm usw.), Sauna (Schwitzraum bei 80 Grad) und Biosauna (55 Grad), Dampfbäder, Hamam (türkisches Dampfbad), verschiedene Pflegebäder wie Heublumen-, Rosenöl-, Kohlensäure- oder Kleopatra-Bad (Mixtur aus Milch und ätherischen Ölen).

**Fitness** ist die beste Prävention gegen verschiedenste Krankheiten. Wandern, Walken, Schwimmen, Radfahren und viele mehr sind Sportarten, die im Alltag für Fitness sorgen. Wellness-Hotels halten auch speziellere Aktivitätsangebote bereit: Aqua-Gymnastik oder Aqua-Jogging, einen Fitnessraum mit verschiedenen Geräten zum Training von Kraft und Ausdauer, östliche Übungen wie die Fünf Tibeter (Gesundheitsgymnastik aus dem

Tibet), Tai-Chi (Gymnastik, Kampftechnik und Meditation), Qigong (Atem- und Körperübungen) oder Yoga.

**Gesundheitsvorsorge** ist in allen Wellness-Hotels ein wichtiger Aspekt. Gesundheitsfördernd sind die angebotenen Bäder und Massagen, Gymnastik oder die Sauna. Ergänzt werden diese mit Akupunktur, Fussreflexzonen-Massage, Fango (Bäder, Packungen oder Umschläge mit Schlamm vulkanischen Ursprungs) oder Kneipp-Anwendungen. Eigentliche therapeutische und medizinische Anwendungen werden als Erweiterung des Angebots vor allem in Kurhäusern, Heilbädern und Reha-Kliniken unter dem Stichwort «Medical Wellness» angeboten.

**Ernährung** ist mitverantwortlich für Lebensfreude und Energie, für Wohlbefinden und Gesundheit. Im Wellness-Bereich werden ausgewogene Menüs nach den Kriterien fett- und salzarm, frisch, regional und saisonal zusammengestellt. Besondere Kuren – Heilfasten, F.X.-Mayr-Kur oder Molkekuren – dürfen nur unter Betreuung einer Fachperson durchgeführt werden. Oft bieten Wellness-Hotels neben Ernährungsberatung, einem kalorienreduzierten Angebot und vegetarischem Essen auch Rohkost, Trennkost oder Vollwertkost an.

### BROSCHÜRE

«Wellness, Kuren und Heilbäder» heisst eine Broschüre von Schweiz Tourismus. Sie enthält eine Liste mit Wellness-Hotels, Kurhäusern und Heilbädern und ihren verschiedenen Angeboten. Die Broschüre kann gratis bestellt werden unter der Telefonnummer 00800 100 200 32 oder per Mail [wellness@switzerland.com](mailto:wellness@switzerland.com) – im Internet [www.MySwitzerland.com](http://www.MySwitzerland.com)