

# So finden Sie Qualität

von Ulrike Pilz-Kusch

## im Wellness-Dschungel



Wellness ist ein boomernder und lukrativer Wirtschaftszweig. Reiseveranstalter, Hotels, Beautyfarmen, Kureinrichtungen, die Weiterbildungsbranche, Day Spas und viele mehr konkurrieren um Menschen, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun wollen. Doch nicht alles, was sich so nennt, ist Wellness. Was bietet dieser Markt? Worauf kommt es an, wenn Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun wollen? Woran können Sie ein gutes Wellness-Angebot erkennen? Wie finden Sie das für Sie Richtige? Es ist nicht leicht, sich in diesem Wellness-Dschungel zurechtzufinden.

Der Begriff Wellness – entstanden aus „wellbeing“ (Wohlbefinden) und „fitness“ – stammt aus der nordamerikanischen Gesundheitsbewegung. Fälschlicherweise wird er häufig mit Wohlfühlen gleichgesetzt oder mit Beauty verwechselt. In Fachkreisen versteht man im Allgemeinen unter Wellness ein aktives Bemühen um die eigene Gesundheit mit dem Ziel, ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele herzustellen, einen Zustand von Wohlbefinden und guter Gesundheit. Gut ausgewählte Wellness-Angebote können einen Einstieg bieten, aufzutanken und sogar Impulse zu bekommen, wie das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit im Alltag gefördert werden können.

### Unübersichtlicher Markt

Der Wellness-Markt ist vielfältig, unübersichtlich und von sehr unterschiedlicher Qualität. Nicht wenige Anbieter schmücken sich mit dem attraktiven Wellness-Etikett. Mit überbelegten Mogelpackungen sollen Kunden angelockt werden, um eine schnelle Mark zu machen. *Konsumentenproblem Nr. 1:* die intransparente Informationspolitik. Im Vorfeld der Buchung gibt

es kaum qualifizierte Beratung, die bei der Auswahl behilflich ist. Also: Vorsicht vor wohlklingenden, nicht näher erläuterten Begriffen wie beispielsweise „Bio-Release-Kopfmassage“, „Gesichts-Vitallifting“, „Vital-Frühstück“ oder „mentales Regenerations-training“. Fragen Sie hartnäckig nach, bis Sie nachvollziehbare Wellness-Informationen über Nutzen, Umfang, Dauer, Ablauf und Preise der Behandlungen erhalten. Lassen Sie sich Prospekte direkt vom Anbieter zusenden. *Konsumentenproblem Nr. 2:* die unzureichende gesundheitsfördernde Qualität vieler Angebote und ein Mangel an qualifizierten Kräften. Begriffe sind oft ungeschützt; der Anspruch der Ganzheitlichkeit wird oft nicht eingehalten. Der Angebotsschwerpunkt liegt im Bereich Beauty, Körperpflege und „Abspecken“. Es überwiegen Verwöhnprogramme, die keine Anregungen vermitteln, wie Sie im Alltag Ihre Balance aufrechterhalten.

### Was wird überhaupt auf dem Markt geboten?

Ein Schwerpunkt für Wellness-Angebote: die Tourismusbranche. Dort können Sie eine Vielzahl an Bausteinen antreffen. Die Beispiele im Folgenden sind weit verbreitet und werden – bis auf



Ulrike Pilz-Kusch von well-concept unterstützt Unternehmen bei der Entwicklung innovativer Wellness-, Gesundheits-, Freizeit- und Weiterbildungsprojekte, trainiert Mitarbeiter und berät bei der Konzept-, Produkt- und Qualitätsentwicklung. Viele Jahre war sie tätig bei der Verbraucher-Zentrale NRW und dort unter anderem Autorin des Ratgebers „Gesucht: Wellness – Was ist drin und dran?“

[www.well-concept.de](http://www.well-concept.de)

den Beauty-Bereich – in der Mehrheit als die Gesundheit und das Wohlbefinden fördernde Maßnahmen angesehen.

- *Zur Entspannung und zum Stressabbau:* aktive Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Atemtherapie, Anti-Stress-Training, Phantasiereisen, Meditation, Geh-Meditation, Qi Gong, Tai Chi, 5 Tibeter, Feldenkrais, Yoga, Zilgri, passives Entspannen wie Sauna, Massagen, Shiatsu, Dampf-, medizinische Bäder, Gesichts- und Körperbehandlungen.

- *Zur sanften Bewegung und Körpererfahrung:* Aerobic, Früh-/Wirkelsäulen-Gymnastik, Aquarobic, Wassergymnastik, Rückenschule, Waterbalancing, angeleitete Bewegungstherapie und Fitness-Training, sanfte Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern, Walking, Golf, Joggen, Tanzen; Körpererfahrung wie Alexandertechnik, Bioenergetik, Eutonie.

- *Ernährung, Heilfasten und Diät:* Heilfasten, Ayurveda-Fasten, F.-X. Mayr-Kur, Vollwertkost, Ernährungsberatung und -trainings, Kochkurse.

## „Wellness im Kurort“

### Gütesiegel des Deutschen Heilbäderverbandes

Kurorte und Heilbäder bieten seit jeher eine einmalige Kombination aus individueller medizinischer Betreuung, sozialem und kulturellem Ambiente sowie den Kontakt zur Natur. Alle Angebote im Wellnessbereich zeichnen sich durch die Qualität der natürlichen Heilmittel, die medizinische und therapeutische Kompetenz und absolute Seriosität aus. Ein Aufenthalt hier ist immer ein Gewinn für die Gesundheit.

Mit dem Gütesiegel „Wellness im Kurort“ hat der Deutsche Heilbäderverband einen Qualitätsstandard entwickelt, der hohe Maßstäbe an die inhaltliche Definition und Umsetzung des Begriffes „Wellness“ anlegt. Es wird Wellness-Angeboten in Kurorten verliehen, die einen 10-Punkte umfassenden Katalog an anspruchsvollen Qualitätskriterien erfüllen. Aufbauend auf den bewährten Konzepten der Bäderkultur basieren die Anforderungen auf den staatlich anerkannten Qualitätsmerkmalen für die natürlichen ortsspezifischen Heilmittel, medizinischer und therapeutischer Fachkompetenz kombiniert mit hoher Dienstleistungsqualität im gesamten Servicebereich. Eingebettet in reizvoller Landschaft und Umgebung runden ausgewählte Angebote im Bereich Kultur, Freizeit, Bewegung und Kommunikation den Wellness-Urlaub zu einer harmonischen Einheit von Körper, Geist und Seele ab.

„Wellness im Kurort“ garantiert Erholung und Entspannung auf höchstem Qualitätsniveau und bietet optimale Bedingungen für eine nachhaltige positive Wirkung auf das ganzheitliche Wohlbefinden.

Das Gütesiegel „Wellness im Kurort“, das in diesem Jahr umgesetzt wird, kennzeichnet Angebote, die den höchsten Ansprüchen gerecht werden.



# Wohlfühlen in Europas beliebtesten Thermen!



Bad Füssings Schwefel-Thermal-Mineralquellen sind für ihre Heilwirkung bei Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen sowie vielen anderen Beschwerden unserer Zeit weltberühmt.

Rufen Sie an! Wir senden Ihnen kostenlos den Bad Füssing-Katalog 2003 mit günstigen Pauschalangeboten für ambulante und stationäre Kuren, Gesundheitsurlaub und Entspannungswochenenden in Deutschlands größter Thermenlandschaft!

Gebührenfreies Info-Telefon:  
(08 00) 8 85 44 66

**Eur**opa-Bad  
**Bad Füssing**  
Kurverwaltung, 94072 Bad Füssing



• **Beauty:** Gesichts-, Körperbehandlungen, Körperpeeling, Lymphdrainage, Maniküre, Pediküre, Typberatung, Aromatherapie.

• **Kuren und natürliche Heilweisen:** Bewegungsbäder, Dampfbäder, Moor-, Fangokur, Klima-Kneipp-, Trinkkur, Thalassotherapie, medizinische Bäder, Massagen.

• **Fernöstliche Therapien:** Akupressur, Akupunktur, Ayurveda, Shiatsu, Traditionelle Chinesische Medizin.

• **Genustraining und Sinnenerlebnisse:** Schulung aller Sinne, um beispielsweise visuelle, auditive, kinästhetische, lukullische

Genüsse in entsprechenden Räumen, im Wasser oder in der Natur bewusst wahrzunehmen, zu genießen und zu erleben.

• **Wellness-Lebenskompetenzberatung und -training:** Anti-Aging-Seminare, Selbstbehauptung, Stress- und Konfliktmanagement, work-life-balance, (Kurz)Entspannungs- und Auftanktechniken, Humortraining, Kommunikations-, Teamtraining, Zeit- und Selbstmanagement, persönliche Wege zu mehr Lebensqualität.

#### Wie finden Sie das maßgeschneiderte Angebot?

Steht Ihnen der Sinn eher nach Abschalten, Auftanken, sich verwöhnen lassen? Dann können Sie

schwerpunktmäßig Kataloge zu Beauty studieren und Sauna, Massagen, Bäder oder Körperpflege genießen. Wenn Sie nicht nur etwas für Ihr Wohlbefinden, sondern auch für Ihre Gesundheit tun wollen, dann beleuchten Sie zunächst Ihre persönliche Situation.

Begriffe wie Wellness, Wellness-Trainer, Antistress oder Mentaltraining, Ayurveda oder Thalasso-Therapie sind ungeschützt. Es gibt leider keine allgemein gültigen Qualitätsmaßstäbe. Häufig wird in exotische und luxuriöse Architektur investiert, aber nicht in die Professionalisierung der Angebote und die Fortbildung des Personals.

Die Wellness-Kompetenz eines Hauses ist u.a. ablesbar an den Erfahrungen im Wellness-Bereich, seiner Philosophie und dem Auftreten der Mitarbeiter:

schlägt sich die Wellness-Philosophie glaubwürdig in den Prospekten, im Internet-Auftritt, in der Atmosphäre, im Engagement und Verhalten der Mitarbeiter schon beim ersten Telefonat nieder? Ein Anhaltspunkt für gute Leistungen können auch die vom Deutschen Heilbäderverband und anderen Verbänden und Kooperationen entwickelten Qualitätsstandards beziehungsweise Qualitäts- und Gütesiegel sein (vgl. auch Kasten auf S. 3). Ratsam ist in jedem Fall, sich persönlich vor Ort zu erkundigen und sich ein eigenes Urteil zu bilden. Um sich nicht vom Wust der Anbieter und Angebote erschlagen zu lassen, ist es gut, vor der Suche die ungefähre Richtung der „Reise“ zu kennen. Zur Gesunderhaltung zählt nicht, wie viele meinen, nur die Funktionstüchtigkeit des Körpers, sondern vor allem ein gesundes Selbstvertrauen, eine optimistische Lebenseinstellung

### Tipp

Drei Ansatzpunkte, um etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu tun:

- Reduzieren Sie Ihre Belastungen indem Sie sich von unnötigen Terminen, Verpflichtungen, Aktivitäten befreien, Aufgaben delegieren, um Unterstützung bitten und „Nein“ sagen lernen.
- Gewinnen Sie eine bejahende Einstellung zu den Anforderungen, die Sie nicht ändern können oder zu Ihren Fähigkeiten und Bewältigungsmöglichkeiten.
- Erhöhen Sie Ihre Bewältigungsmöglichkeiten und Kompetenzen sei es Ihre Fitness, Ihre Entspannungsfähigkeiten, Ihre persönliche oder soziale Kompetenz.

und ein stabiles soziales Netz. Nach einem der einflussreichsten Gesundheitskonzepte der letzten Jahre, dem Salutogenese-Konzept ist Ihre Einstellung wichtig für Ihre Gesundheit. Positiv ist, wenn Sie die Anforderungen, die auf Sie zukommen, als sinnvolle Herausforderung ansehen, für die es sich lohnt, sich zu engagieren. Und wenn Sie Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten haben, die Anforderungen allein oder mit der Hilfe von anderen zu bewältigen. Die Weltgesundheitsorganisation benennt sieben Grundbedingungen für Gesundheit: ein stabiles Selbstwertgefühl, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper, Freundschaft und soziale Beziehungen, eine intakte Umwelt, sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen, Gesundheitswissen und Zugang zur Gesund-

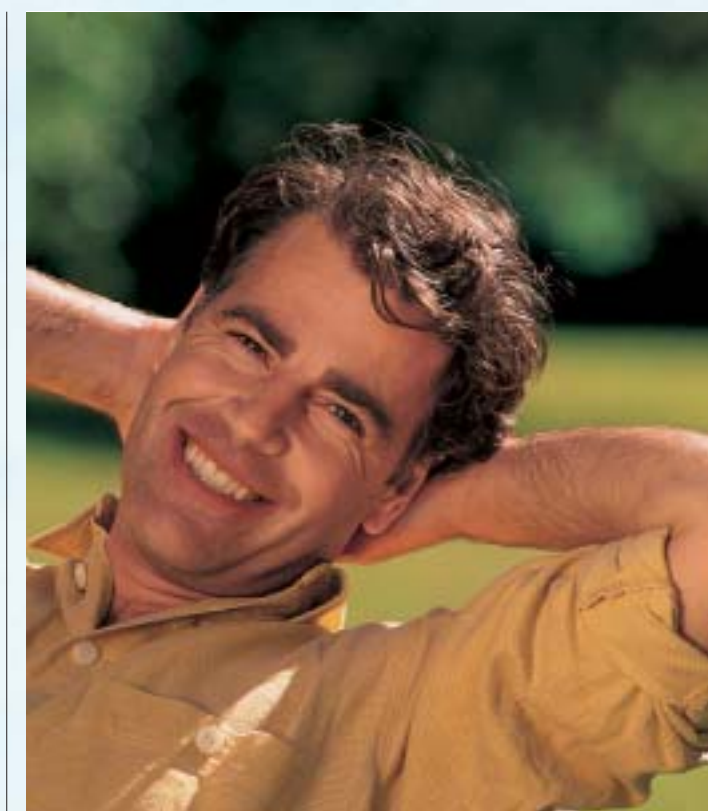
heitsversorgung, eine lebenswerte Gegenwart und die begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft.

Sozialforscher gehen davon aus, dass der psychischen und sozialen Gesundheit persönlich wie wirtschaftlich in Zukunft zentrale Bedeutung beikommt. Gesundheit ist kein Zustand, der einmal erreicht ist, sondern eine tagtäglich immer wieder herzustellende Balance. Entscheidend ist, darauf zu achten, dass das Gleichgewicht zwischen Ihren Belastungen und Anforderungen auf der einen Seite und Ihren individuellen Bewältigungsmöglichkeiten und gesunderhaltenden Ressourcen auf der anderen Seite nicht kippt. Wichtig für die Gesunderhaltung ist, dass Anspannung und Entspannung, Aktion und Ruhe, Außen- und Innenorientierung sowie das Geben und Nehmen in Beziehungen sich die Waage halten.

#### Die Merkmale eines guten Wellness-Angebots

Wellness-Dienstleistungen, die ihren Namen wirklich verdienen, erkennen Sie daran, dass sie

- beschrieben und ihr Nutzen, Umfang, Ablauf, ihre Dauer und ihr Preis sachlich und nachvollziehbar erklärt werden,
- ganzheitlich ausgerichtet sind, also nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihrer Seele und Ihrem Geist gut tun,
- sowohl Ihrem Wohlbefinden als auch Ihrer Gesundheit dienen,
- eine persönliche Situationsanalyse im Eingangsgespräch oder als Wellness-Checkup vorsehen,
- Wahlfreiheiten bieten,
- mindestens ein Angebot zur Entspannung/zum Stressabbau, zur wohltuenden Bewegung/Kör-



pererfahrung und zur genussvollen, vollwertigen Ernährung umfassen,

- Ihnen Ruhe(zonen) und ein entspanntes Programm bieten,
- über passive Verwöhnprogramme hinaus alltagstaugliche Anregungen zur Entspannung, zum Stressabbau und zur Lebensstiländerung durch Beratung oder Training geben,
- mit qualifiziertem Personal, das die Kunden individuell betreut und berät, durchgeführt werden,
- eine angenehme und entspannende, die Sinne erfreuende Wohlfühl-Atmosphäre bieten, die Abschalten, Verwöhnen und Auftanken fördert.

## BeautyFreuden



- 4 Übernachtungen mit Frühstück inkl. Kurtaxe
- 2 Beauty-Behandlungen inklusive individueller Hautdiagnose, Erstellung eines persönlichen Pflegeplans, entspannender Gesichtsbehandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté, straffender Massage oder Lymphdrainage, Anti-Aging Augenbehandlung, vitalisierender Gesichtsbehandlung mit hauttypgerechter Serumbehandlung, individueller Massage, Wimpern- und Brauenfärben
- 1 4-Gang-Beauty-Menü
- Waldfahrt mit der Pferdekutsche
- 1 Eintritt ins Panorama-Bad inkl. Saunabenutzung

ab € 295,-



Freudenstadt freut sich auf Sie!

Kongresse - Touristik - Kur (KTK)  
Marktplatz 64  
72250 Freudenstadt  
Telefon: 0 74 41/8 64-0  
Telefax: 0 74 41/8 51 76

e-mail: [touristinfo@freudenstadt.de](mailto:touristinfo@freudenstadt.de)  
[www.freudenstadt.de](http://www.freudenstadt.de)  
[www.schwarzwald-erleben.de](http://www.schwarzwald-erleben.de)

## Bad Griesbach

THERME | LUFTKURORT | GOLF RESORT in Bayern

**therme**  
**Gesundheit**  
WELLNESS

**sport**  
**Golf**  
BEWEGUNG

**Freizeit**  
**Genießen**  
FAULENZEN

Info-Tel: 0 85 32 / 7 92 40 / Info-Fax: 76 14  
Internet: [www.badgriesbach.de](http://www.badgriesbach.de) / E-mail: [info@badgriesbach.de](mailto:info@badgriesbach.de)