

Wellness-Leitfaden

Seit kurzer Zeit hat ein neudeutsches Wort an Bedeutung gewonnen, unter dem sich jeder Mensch etwas vorstellt – selten jedoch das Gleiche.

Gemeint ist Wellness: ein Begriff, der wie kein zweiter den menschlichen Wunsch nach Ausgeglichenheit, Pflege und Gesundheit zum Ausdruck bringt.

Wozu eigentlich Wellness?

Immer mehr Menschen wissen, dass man sich Gleichgültigkeit gegenüber der eigenen Gesundheit auf Dauer einfach nicht leisten kann. Denn unsere schnelllebige Welt und unser moderner Alltag strapazieren Geist, Seele und Gesundheit ganz erheblich. Unser Körper verlangt ein Gegengewicht. Und plötzlich beginnen sich die Menschen an die wundersame Kraft und Wirkung des Wassers zu erinnern: Um die Gesundheit ganz einfach zu erhalten.

Gesundheit kann ein Erlebnis sein. Auch zuhause.

Unser Körper verlangt mehr Zuwendung, als ein- oder zweimal jährlich ein Erholungswochenende in einem Gesundheitszentrum. Unsere Gesundheit braucht Respekt: Nicht irgendwo, sondern auch zuhause. Und weil das so ist, haben wir den Begriff Wellness neu definiert: Als neues Gesundheitserlebnis für Ihr Zuhause.

Die neuen Erlebnis- und Erholungswelten bringen Ihnen bewährte Gesundheitstherapien nach Hause: der tägliche Stress und die Belastungen des Alltags bleiben so außen vor. Wasser, Dampf, Aromaöle, Farblicht und Musik geben Ihrer Gesundheit dabei all das zurück, was ihr der Alltag genommen hat: Ruhe, Bewusstsein, Körpererfahrung und ganz einfach Wohlbefinden.

Whirlpool

Eine Vielzahl von Eigenheiten machen einen Whirlpool zu einer Oase der Erholung.

Der menschliche Körper reagiert auf die Einwirkungen dieses Baderlebnisses sehr positiv. Ganzheitlich werden von der prickelnden Umgarnung mit Sauerstoff bis hin zu beruhigenden Geräuschkulisse alle Sinne beflügelt.

Der aus den Bodendüsen strömende Sauerstoff sorgt für eine Auftriebswirkung, die einer Art Schwerelosigkeit gleichkommt. Durch den Wasserdruck auf den Körper wird wiederum die Durchblutung gestärkt und durch die Berührung mit dem kühlen Nass werden Gefäße und Poren frei und lassen die Haut wieder atmen.

Nahezu alle Organe und Körperfunktionen effektiv und schonend zu entspannen und positiv zu beeinflussen, das kann kaum eine andere Produktlinie von sich behaupten!

Erleben Sie selbst die wirkungsvolle Entspannung in einem Whirlpool. Durch richtige Anwendungen kommen Sie zu optimalen Ergebnissen. Wellness ist Ihnen garantiert.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand und überzeugen Sie sich selbst.

Wasser gilt als Lebenselixier und wichtigstes Element in der Natur. Ohne Wasser – kein Leben.

Denken Sie an die unbeschreiblich wohltuende Wirkung eines Whirlbades nach einem unwirklichen Wintertag oder nach sportlicher, körperlicher Überanstrengung. Ab jetzt haben Sie die Gelegenheit, dies so oft Sie mögen in Ihren eigenen vier Wänden zu erleben. (Haushydrotherapie)

Es gibt zwei Whirlpool-Systeme zur Auswahl:

Das Wasser-System und das Luft-System

Wasser-System

Die Wasserdüsen sind ergonomisch am Fußende, an den Seitenwänden und an der Rückenwand der Whirlpoolwanne positioniert. Mittels einer Pumpe wird das Wasser angesogen und dann wieder in das Bad zurückgepumpt. Die Intensität des austretenden Wasserstrahles ist regulierbar. Die so gebündelte Kraft des Wassers belebt den Blutkreislauf und beschleunigt die Sauerstoffzufuhr in die Körperzellen.

Beim Wassersystem handelt es sich um eine punktuelle Massage. Das heißt: Dort, wo die Düsen angeordnet sind, wird der Körper massiert. Die hauptsächliche Wirkungsweise des Wassersystems liegt in der Lockerung der verspannten Muskelfasern, ähnlich wie bei einem Masseur. Diese Entkrampfung der Muskeln sowie eine ordentliche Zirkulation im Kreislaufsystem bringen Entspannung und Wohlbefinden.

Luft-System

Durch die ergonomisch platzierten Luftdüsen in der Whirlpoolwanne wird mittels Gebläse, mindestens auf Körperwärme (38° C), vorgewärmte Luft in das Badewasser geblasen. Die aufsteigenden Luftblasen vermitteln der Haut ein weiches, prickelndes Gefühl. Dieses System der Kombination aus den Naturelementen Luft und Wasser wirkt entspannend auf den ganzen Körper.

Beim Luftsystem handelt es sich um eine Ganzkörpermassage. Es werden die Nervenendfasern positiv stimuliert.

Entgegen der Meinung, dass Wassersysteme stärker auf den Körper einwirken als Luftsysteme, darf mitgeteilt werden, dass dem nicht so ist.

Gerade das Luftsystem gewährleistet einen weit höheren Nutzen.

Durch die Luftdüsen (Airjets) entströmen Millionen kleiner Luftbläschen, die am ganzen Körper eine Klopfmassage bewirken. Ein weiterer, positiver Effekt des Luftsystems beruht auf seiner drainierenden Wirkung an den Lymphgefäßen. Hierdurch wird der effiziente Abtransport von Schlackenstoffen stimuliert sowie die körpereigene Abwehr gestärkt. Auch auf den Blutdruck hat das Luftsystem einen positiven Einfluss.

Luft- und Wasser-System – Das optimale Whirlpoolsystem

Die Kombination beider Massagesysteme ergibt eine vollkommene Verbindung von Luft und Wasser. Das Luftsystem und das Wassersystem können auch getrennt voneinander bedient und genutzt werden. Anders als beim gewöhnlichen Bad, bringt die heilende Wärme des Wassers zu den strapazierten und verspannten Muskel- und Nervenendfasern vor, da der wärmeisolierende Luftpolster auf der Haut von den warmen Luft- und Wasserblasen des Whirlpools neutralisiert wird. Die Poren öffnen sich und geben der Wärme den Weg ins Körperinnere frei.

Bei welchen Krankheiten kann mir mein Whirlpool eigentlich helfen?

1. Herz-Kreislauf-System:

Je nach Temperatur des Bades können sowohl Bluthoch- als auch Blutunterdruck in gleichem Maße kuriert werden. Durch schonend warme Bäder erweitern sich die Gefäße und der Überdruck im Blutkreislauf wird gesenkt. Kühlere Anwendungen führen zur Anspannung der Venenwände und der Erhöhung des Blutdruckes. Mit gleichzeitig gesundem Lebensstil werden sich schnell gute Resultate einstellen.

Durchblutungsstörungen sind ein häufig auftretendes Problem im Herz-Kreislauf-Bereich. Gefäße neigen dazu verengt zu sein, weshalb wärmere Bäder für die erhöhte Hautdurchblutung nur von Vorteil sein können. Bei Krampfadern sollte man kühlere Bäder bevorzugen, da sich so die Adern zusammenziehen und entleert werden. Vorsicht ist bei Herzschwäche geboten: Kurze Bäder mit kreislaufwirksamen Badezusätzen werden Ihr Wohlbefinden steigern, ein Sitzbad ist zu bevorzugen, um den Kreislauf nicht zu überlasten.

2. Atmungssystem:

Ein beruhigendes Bad führt schon zur Vertiefung der Atmung, in Verbindung mit einem Sprudelbad wird dies noch verstärkt, die Atmung verlangsamt sich und der ganze Organismus kann sich entspannen und beruhigen.

Badezusätze sind wichtig, denn über die Haut und über die Atmung inhaliert der Benutzer die wohltuenden Öle und befreit sich so von Verstopfungen der Atmungsorgane. Wärmere Temperaturen dienen zur Bekämpfung von Infektionen, z. B. einer Bronchitis.

3. Verdauungssystem:

Völlegefühl? Blähungen? Bauchschmerzen? Bewegungen durch starke Massagedüsen übertragen sich auf den Magen-Darm-Trakt und regen die raschere Verdauung – unterstützt von Wasserdruck – an. Bei warmen Temperaturen werden krampfartige Anspannungen erfolgreich gelöst und fördern gleichzeitig die raschere Ausscheidung.

4. Das System der Haut

Laue Temperaturen und spezielle, mit dem Arzt besprochene, Badezusätze fördern die Durchblutung der Haut sehr stark. Das ist für die Abwehrkraft des Menschen sehr wichtig, denn das Blut befördert Nährstoffe und Sauerstoff zur Haut. Infektionen, Pilzerkrankungen, Entzündungen und Geschwüre sind typische Hautkrankheiten. Durch die Berührung mit der Haut werden alle Härchen von der Haut abgehoben und erzeugen so das wohltuende und behagliche prickeln. Wenn sich nun die Luftblasen vom Körper weiter Richtung Wasseroberfläche bewegen, nehmen sie Schmutzpartikel und überschüssige Hautschüppchen mit, schwemmen verstopfte Poren aus und reinigen so die Haut grundlegend. Sie wird wieder frei atmen können und ihre Aktivität steigern. Versuchen Sie es, es wird Ihnen unter die Haut gehen.

5. **Das Nervensystem**

Bei einem kurzen, kühlen Bad in Ihrem Whirlpool wird die Leistungsfähigkeit rasch gehoben, bei längerer wohligwarmer Anwendung wirkt es beruhigend und entspannend. Jeder Benutzer muss individuell feststellen, wie er auf die Dauer des Bades und die Temperatur reagiert, ob etwa ein Whirlpool am morgen oder vor dem Schlafen gehen effektiver ist, etc.

Durch die beruhigende und belebende Wirkung eines Whirlbades wird ihre Stimmung aufgehellt und Sie werden ein neuer Mensch. Ihr Wohlbefinden ist gesteigert und Ihre Psyche positiv beeinflusst. Man entflieht dem alltäglichen Stress erfolgreich und fördert gesunden und ruhigen Schlaf. Defizite, die durch falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und hektischen Lebensstil hervorgerufen werden, können durch ein Bad in Ihrem Whirlpool erfolgreich kompensiert werden.

6. **Das Muskel- und Gelenksystem**

Erkrankungen des Bewegungsapparates gehören zu den häufigsten Problemen der menschlichen Gesundheit. Verspannte Muskelpartien werden Ihnen mit schneller Erholung danken! Durch die gezielte Behandlung z. B. des Rückens dringt Wärme tief in den Körper ein, lässt die Muskeln durch die Bewegung entspannen und fördert die Durchblutung. Vom gewöhnlichen Muskelkater bis hin zu Entzündungen von Gelenken und Muskeln wird Ihnen Ihr Whirlpool eine große Hilfe sein. Krankheiten wie Arthrose und Rheuma sollen zwar durch gezielte Bewegungstherapien behandelt werden, eine sehr vorsichtige dosierte, kühle Anwendungen im Whirlpool kann den Heilprozess allerdings umgehend beschleunigen.

Wie kann ich mein Wohlbefinden optimieren?

1. **Verändern Sie Ihre Körperlage:**

Durch mehrmaliges Wenden und viel Bewegung werden alle Körperteile den Vorzügen der wohltuenden Massage ausgesetzt. Versuchen Sie es, und Sie werden feststellen, dass es Vorteile hat, nicht nur ruhig im Becken zu liegen

2. **Wenn Sie häufig baden:**

Nach dem Bad sollten Sie den Säureschutzmantel der Haut durch eincremen mit einem rückfettenden Präparat aufrechterhalten.

3. **Nach dem Essen:**

Sie sollten nach einer schweren Mahlzeit eine Weile warten, bevor Sie ein Bad im Whirlpool nehmen. Wenn die Verdauungsarbeit gerade erst einsetzt, ist Ihr Körper leicht überfordert.

Tempel des Wohlbefindens – Multifunktionsdusche

Die positive Wirkung des vielseitigen Wellness-Center auf den gesamten Organismus ist medizinisch belegt. Dampfbäder stabilisieren das Herz-Kreislauf-System, stärken das Immunsystem und regulieren den Wasserhaushalt der Haut. Der ganze Körper wird entgiftet und entschlackt, Verspannungen der Muskulatur werden schonend gelöst und Atemwege befreiend gereinigt. Ergänzend steigern Aroma- und Lichttherapie das Wohlbefinden und helfen gezielt, individuelle Beschwerden zu lindern.

Dampf hat Geschichte

Das feuchtwarmer Verfahren des Römischen Dampfbades ist steinalt. Schon unsere Urahnen ließen es sich in „Steinschwitzbädern“ gut gehen. Kelten, Angelsachsen und Germanen machten auf die nordische Art Dampf. Griechen, Römer, Perser und Türken entwickelten hingegen eine mediterrane Dampfkultur. Wie auch immer: heute geht man ins Römische Dampfbad. Wohlige Wärme, feiner seidenweicher Dampf rundum. Danach kalt duschen, und Sie sind ein neuer Mensch.

Dampf befreit

Dampf befreit von innen: tief inhalieren Sie den feinen Wassernebel. Er befeuchtet Ihre Atemwege und wirkt schleimlösend: bei Erkältung, Husten, Heiserkeit; selbst chronische Entzündungen der Nasenneben-, Kiefer- und Stirnhöhlen werde gelindert. Mit Duftessenzen können Sie diese Wirkung noch steigern. Sie spüren, wie das Feuchtwarmer Klima Ihre Psyche entspannt, aufgestaute Aggressionen löst. Sie fühlen sich in der dampfenden Wärme einfach wohl und geborgen.

Dampf entkrampft

Die feuchte Wärme im römischen Dampfbad vergrößert die Elastizität von Bindegewebe und Muskulatur. Ohne Frage eine wohltuende Wirkung. So lockert sie angespannte und verkrampfte Muskeln und lindert auf diese Weise die damit verbundenen Schmerzen. Auch bei leichten rheumatischen Erkrankungen bringt sie Linderung. Richtig dosiert verbesserte ein Dampfbad insgesamt die Mobilität der Muskeln und Gelenke. Ein Effekt, den auch Leistungssportler sehr zu schätzen wissen.

Dampf massiert

Dampf entspannt, massiert Körper und Seele. Aber nur dann, wenn auf jeden Dampfengang die kalte Dusche folgt – oder der Sprung ins Tauchbecken. Nur so können sich die durch den Dampf erweiterten Gefäße rasch wieder verengen. Eine kleine gymnastische Übung, die nachweislich für die Hautgut ist, für die Gefäße und die Durchblutung des gesamten Organismus. Kein Wunder, dass dies alles zusammen auch die Stimmung hebt.

Dampf regt an

Das Schwitzen im Dampf regt den Zellstoffwechsel an. Ganz einfach, weil die erweiterten Blutgefäße für eine bessere Durchblutung sorgen. Diese wiederum erhöht die Sauerstoffzufuhr für die Zellen, eine Wohltat für den ganzen Körper. Eigentlich logisch: Sie fühlen sich gut in Ihrer Haut. Der feine Nebel hat die Epidermis von innen durchfeuchtet. Die oberen Schichten quellen auf, die Poren öffnen sich: die Haut wird reingspült. Eine kalte Dusche danach – kennen Sie einen besseren Jungbrunnen?

Hydrotherapie

Eine Hydromassage mit kreisende Wasser führt zur Wärmedurchströmung, Muskelentspannung und Blutzufuhr der Zellen.

Das Wohlbefinden wird durch das Beruhigen der Nervenenden hervorgerufen, der Körper wird lockerer und die Gelenke danken Ihnen die Anwendung mit mehr Beweglichkeit.

Wie wirkt unterschiedliche Temperatur des Wassers auf den Organismus?

Temperaturunterschiede stellen oft extreme Reize für den menschlichen Körper dar, welche durch die Bewegung des Wasser im Whirlpool noch verstärkt werden. Ob man nun im kalten Wasser badet, oder es lieber warm und heiß genießt, hängt von jedem einzelnen ab.

Allgemein gelten kalte Bäder als belebend und warme als beruhigend. Abhängig von Bluthoch- oder Unterdruck bzw. von eventuellen anderen körperlichen Leiden sollte jeder versuchen seine ideale Badetemperatur zu finden.

Aromatherapie

Tagtäglich sind wir einer Vielzahl von Stresssituationen ausgeliefert: Lärm, Hektik, Druck oder Termine beeinflussen unsere Psyche und unserem Körper.

Wir werden angespannt und können nicht mehr entspannen. Besonders der Muskelapparate des Menschen wird so stark angegriffen, negative Langzeitauswirkungen – wie Verspannungen oder Unterversorgen mit Sauerstoff – sind die Folge. Man wird viel leichter reizbar, kann sich nicht mehr konzentrieren oder wird sogar krank.

Deswegen wird es für den modernen Menschen immer wichtiger sich eine gewisse Zeit für sich selbst zu reservieren: Erholung, Entspannung sowie körperliche und geistige Fitness werden gefragter. Mit unseren Wellness-Tipps haben Sie schon eine Vielzahl von Hilfestellungen in bestimmten Situationen erhalten. Im folgenden möchten wir noch genauer auf die Aromatherapie hinweisen:

Welchen Vorteil haben Badezusätze für mein Wohlbefinden?

Badezusätze tragen dazu bei, durch die zusätzliche Stimulierung des Geruchssinns, ein umfangreiches Erholungsgefühl herzustellen. Aufgelöst im Badewasser strömen die wohltuenden Mittel der Aromatherapie einerseits zur Haut, wo sie durch die Luftblasen direkt in die Haut gepresst werden. Andererseits bewegen sich die Duft- und Pflegestoffe auch an die Wasseroberfläche, wo sie von Ihnen auch eingeatmet werden. Besonders bei Atemwegserkrankungen, angefangen von leichtem Schnupfen bis hin zu Asthma, werden Ihre Lungen und Bronchien wieder frei, und Sie können beruhigt aufatmen.

Geschichte der Aromatherapie

Der Gebrauch aromatischer duftender Pflanzenstoffe zu Heilzwecken ist uralte. Räucherungen mit getrockneten Pflanzen, Gräser, Harzen, Früchten und Rinden wurden in fast allen Kulturen des Altertums zur Reinigung, als Opfer für die Götter und auch zur Behandlung von Krankheiten durchgeführt. Duftende Salben aus zerstampften Blüten dienten kosmetischen Zwecken und der Linderung diverser Beschwerden. Teilweise wurden bereits Essenzen hergestellt, die man aus Harzen, Blüten und Heilpflanzen mit Hilfe spezieller Auszugsverfahren erhielt und die u. a. zur Herstellung von Parfümölen dient. Die Destillation wurde nach bisheriger Auffassung erst um 1000 n. Chr. von dem persischen Arzt und Alchemisten Ibn Sina, auch unter dem Namen Avicenna bekannt, erfunden. Inzwischen fand man jedoch in einem 5000 Jahre alten pakistanischen Grab ein Destillationsgerät aus Ton, das zur Herstellung aromatischer Kräuterauszüge diente.

Die Destillation von Terpentin, Zeder und Zimt war bereits im alten Ägypten bekannt. Ab dem 14. Jh. v. Chr. wurde dort auch das ätherische Öl von Blüten in fetten Ölen gelöst. Ägyptische Priester stellten u.a. Räucherkerzen, Salben, Pflaster, Zäpfchen und Pulver her. Zur Einbalsamierung der Toten verwendeten sie ebenfalls ätherische Öle.

Räucherungen und der Einsatz duftender Pflanzenessenzen zu Heilzwecken sind auch von den alten Hebräern, Sumerern, Assyrern und Chinesen bekannt. Im altindischen Ayurveda sind bereits medizinische Anwendungen mit ätherischen Ölen – vor allem Sandelholzöl – angeführt, hauptsächlich in Form von Massagen.

Zur Zeit der Antike erlebte der Gebrauch von aromatischer Stoffe bei Arabern, Griechen und Römern einen enormen Aufschwung. Neben beinahe verschwundungssüchtiger Anwendung in Form von Parfüms, duftenden Körperölen und diversen Kosmetika wurden ätherische Öle bereits sehr gezielt in der Medizin eingesetzt. Es existieren eine ganze Reihe von Abhandlungen aus dieser Epoche, in der verschiedenen Duftstoffen spezifische Heilwirkungen zugesprochen werden, unter anderem Werke von Dioscurides, die fast 1000 Jahre lang Allgemeingültigkeit in der westliche Medizin besaßen. Selbst Hippokrates wies in seinen Schriften ausdrücklich auf den medizinischen Wert von Räucherungen und Kräuterdämpfen hin.

Der persische Arzt Avicenna (980 – 1037) entwickelt das damals bekannte Herstellungsverfahren für Pflanzenessenzen weiter und ermöglichte dadurch die Gewinnung des reinen ätherischen Öls. Die Destillation selbst wurde nicht von ihm allein erfunden, sondern entwickelte sich in einem Zeitraum von rund 100 Jahren. Avicenna schrieb ausführlich über die Heilwirkung verschiedener ätherischer Öle und verfasste annähernd 100 Bücher, darunter den „Kanon der Medizin“ und das „Kleinere Leergedicht der Medizin“. Beide blieben über 500 Jahre lang die führenden Werke der Medizin.

Eine derer, die der Anwendung duftender Pflanzenstoffe zu Heizzwecken zu großer Popularität verhalten, war der englische Arzt und Astrologe Nicholas Culpeper (1614 – 1654). Mit seiner Veröffentlichungen über die heilenden und stimulierenden Eigenschaften von Kräutern und Pflanzenessenzen beeinflusste er viele Alchemisten, Heiler und Ärzte Europas.

Anfang dieses Jahrhunderts begann der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé mit Parfüms und Kosmetika zu experimentieren. Er beschäftigte sich dabei intensiv mit den Pflanzenessenzen und nannte seine Erkenntnisse der Heilwirkungen „Aromatherapie“. Mit diesem Begriff, den er 1936 als Titel für ein Buch verwendete, gab er der Behandlung mit duftenden Pflanzenstoffen die heute übliche Bezeichnung.

Inspiziert durch Gattefossé's Veröffentlichungen kurierte der Militärchirurg Jean Valnet Kriegsverletzungen während des zweiten Weltkrieges mit ätherischen Ölen. Nach Kriegsende fing er an, in seiner Arztpraxis Patienten nur noch mit ätherischen Ölen und Kräutern zu behandeln. Seine Heilerfolge gaben ihm recht. Nach Veröffentlichung seines Werkes „Aromatherapie: Traitement des maladies par les essences des plantes“, das ihm weltweite Anerkennung brachte, begann er Kollegen in der Aromatherapie auszubilden.

Inzwischen hat sich Frankreich zu einem Hauptproduzenten und der kleine südfranzösische Ort Grasse, in dem Gattefossé lebte, zu einer Art Welthandelszentrum für ätherische Öle entwickelt.

Reflextherapie

Reflextherapie arbeitet nach der Annahme, dass die Stimulation einzelner Körperteile Auswirkungen auf konkrete Organe hat.

Der menschliche Körper wird demnach von Kopf bis Fuß von zehn verschiedenen Energiezonen durchströmt, je fünf an jeder Körperseite und je eine pro Zeh.

Ist der Energiedurchfluss ungestört, ist der Organismus völlig in Ordnung, Störungen können durch Massage des richtigen Kanals beseitigt werden.

Sie können diese Anwendungen durch viele Whirlpools durchführen, welche Massagejets besitzen. Das meist durch Stress verursachte Leiden kann so sinnvoll und effektiv beseitigt werden.

Shiatsu

Shiatsu ist ein japanisches Pendant zur Reflextherapie, welches der Akupunktur entspringt.

Mechanischer Druck muss auf bestimmte Körperteile ausgeübt werden, um spezielle Schmerzen zu lindern. Die Lebensenergie Qi soll so neu angeregt werden.

Wenn der menschliche Körper gestört ist, kann Qi nicht problemlos fließen, in manchen Körperteilen ist zuviel Energie, in anderen zuwenig. Dort wo zuviel Energie vorhanden ist, muss die Massage beginnen, um die Ursache des dort auftretenden Schmerzes zu beseitigen.

Lichttherapie / Farbtherapie

Licht ist die Grundlage, aus der alles Leben entsteht. Der Mensch braucht Licht: zur Aufnahme von Vitaminen, zur Bildung von Hormonen und zur inneren Lebensfreude. Diese enge Verbindung zwischen Seelenwelt und Licht wird therapeutisch genutzt, um vorzubeugen. Besonders, wenn Ihnen Alltagsstress und schlechtes Wetter aufs Gemüt schlagen, kann eine farblich unterstützte Dusche wahre Wunder wirken. Gegen Antriebslosigkeit und gedrückte Stimmung helfen schon wenige Minuten vitalisierender Lichteinwirkung, während Sie duschen oder ein Dampfbad genießen. Gerade in der dunklen Jahreszeit vermag Lichttherapie die Lebensenergie wieder zum Leuchten zu bringen.

Geschichte der Farbtherapie

Die Farbtherapie ist eine der ältesten Behandlungsmethoden. Sie basierte ursprünglich auf der heilenden Wirkung des Sonnenlichts, das von vielen alten Kulturen zur Linderung der verschiedensten Beschwerden eingesetzt werden. Vielfach galt die Sonne als etwas Göttliches, und ihren Strahlen wurden übernatürliche Heilkräfte zugeschrieben. Die Azteken, Mayas und Ägypter betrieben sogar regelrechte Sonnenkulte mit eigens dafür errichteten Tempeln.

Später setzte sich die Erkenntnis durch, dass die einzelnen Farben jeweils spezifische Wirkungen besitzen. Vielfach wurden ihnen daher auch Götter zugeordnet. In Ägypten z. B. brachte man Rot mit Amon, Gelb mit Horus, Grün mit Osiris und Blau mit Anubis in Verbindung. Die alten Griechen assoziierten Gelb mit Apoll, Grün mit Aphrodite und Blau mit Zeus. Da die Priester zu jener Zeit zugleich auch Heiler waren, ging die Vermittlung von Heil und Heilung Hand in Hand. Die Ägypter bauten zu diesem Zweck Farbtempel mit Sieben Räumen, die jeweils in einer anderen Farbe gehalten waren. Je nachdem, welche Farbe der Kranke benötigte, wurde er in einem dieser Räume gebracht, um dort ein heilsames Farbbad zu nehmen. Berichten zufolge ließ sich die um 1350 v. Chr. lebende Pharaonin Nofretete von ihrem Hofmedicus Badeöle in verschiedenen Farben zubereiten, um dadurch ihr Wohlbefinden und ihre Schönheit zu steigern. Anregende Bäder sollen purpurn gefärbt worden sein, beruhigende grün oder blau.

Auch die alten Chinesen setzten Farben zu therapeutischen Zwecken ein. Sie bestrichen beispielsweise Darmkranke mit Gelb und ließen das Licht durch gelbe Vorhänge ins Zimmer dringen. Epileptiker setzten sie auf violette Teppiche und verhängten die Fenster mit violetten Schleiern. Scharlachkranke wickelten sie in rote Gewänder, brachten sie in einem mit roten Tüchern ausgeschlagenen Raum und bestrahlten sie mit rotem Licht.

Im europäischen Kulturkreis war der Dichter Johann Wolfgang von Goethe einer der erste, der sich intensiv mit der Wirkung der Farben auf die menschliche Psyche beschäftigte. 1810 erschien von ihm das Buch „Zur Farbenlehre“, das er als sein Lebenswerk betrachtete und für noch bedeutungsvoller hielt als seine literarischen Schriften.

Als Begründer der modernen Farbtherapie gilt der Amerikaner Edwin D. Babbit, der in seinem 1878 herausgegebenen Werk „Die Prinzipien von Licht und Farbe“ praktische Anwendungsmöglichkeiten beschrieb. Die durch seine neue Behandlungsmethode erzielten Heilerfolge verliehen der Farbtherapie damals große Popularität und weckten ein breites Interesse in der Medizin. Der sizilianische Arzt Dr. Sciascia, der im vorigen Jahrhundert mit Farben behandelte, hatte gar den Ruf eines Wunderheilers inne. Für seine Therapie benutzte er einen Farblichtapparat, Photokanter genannt, mit dem er sogar erfolgreiche Verjüngungskuren durchgeführt haben soll. 1931 erschien das Buch „Farbe und Heilweise“ von Bruno P. Schliephacke, das grundlegende Theorien über die Anwendungen der Farben enthielt.

Das heutige breite Interesse an der Farbtherapie ist vor allem dem deutschen Heilpraktiker Heinz Schiegl zu verdanken, der 1979 ein populärwissenschaftliches Buch zu diesem Thema unter dem Titel „Colortherapie“ veröffentlichte. Schiegl beschrieb darin nicht nur Indikationen für die Selbstbehandlung, sondern legte seinem Buch auch gleich Farbfilter bei, die sich mit wenig Aufwand

an jeder Schreibtisch- oder Nachttischlampe befestigen ließen. Außerdem stellte er Bestrahlungsgeräte für die Naturheilpraxis und den Heimgebrauch vor. Beim Colorthron I handelt es sich um einen 1,50 m breiten Apparat, der über einer Behandlungsliege angebracht wird. Er enthält sechs Kammern mit Lampen, über denen auswechselbare Farben eingeschoben werden können. Auf diese Weise ist es möglich, entweder den gesamten Körper mit derselben Farbe oder einzelne Körperbereiche gleichzeitig mit unterschiedlichen Farben zu bestrahlen.

Ein weiterer Pionier der Farbtherapie ist der Heilpraktiker und Begründer der medizinischen Kirlianfotographie, Peter Mandel, der eine eigenständige Behandlungsform mit Farben entwickelte. Mandel ordnete zunächst den drei Schwingungsmustern der Kirlianfotographie die drei komplementären Farbpaare des Goetheschen Farbkreises zu: Endokrine Bilder stehen demnach in Bezug zu Blau/Orange, toxische zu Gelb/Violett und degenerative zu Rot/Grün. Yin-Zustände sind jeweils mit der warmen Farbe zu behandeln, Yang-Zustände mit der kalten. Bestrahlt werden entweder bestimmte Reflexgebiete des Körpers oder auch Akupunkturpunkte, weshalb er seine Methode auch Farbpunktur nannte. Die Auswahl der Punktekombinationen ist nach speziellen Kriterien aus dem Kirlianbild zu entnehmen. Durch Kirlianaufnahmen vor und nach der Behandlung lässt sich anschließend überprüfen, ob die gewünschte Reaktion eingetreten und ein Heilerfolg zu erwarten ist. Später entdeckte Mandel eine ganze Reihe von neuen Punkten am Körper, die speziell für die Farbtherapie geeignet sind und bei Bestrahlung mit der Farblampe intensivere Reaktionen auslösen als die klassischen Akupunkturpunkte.

Farben in den grauen Alltag

Grün ist geeignet, Gleichgewicht herzustellen. Die Farbe der Natur wirkt harmonisierend und ist wahrer Balsam für die Augen. Sie löst Blockaden und gilt als wichtigste Farbe zur Beeinflussung des Stoffwechsels.

Blau wirkt beruhigend, kühlend und schmerzlindernd. Es fördert einen gesunden Schlaf. Hilft, den Blutdruck oder gar Fieber zu senken und wirkt entzündungshemmend.

Rot ist gebündelte Energie und unbestritten die Farbe der Leidenschaft. Rotes Licht erzeugt Vitalität, lässt das Herz höher schlagen und bringt verlorene Kräfte zurück. Auf das sensorische Nervensystem wirkt Rot ebenfalls anregend.

Gelb erscheint wie das sommerliche Sonnenlicht und wirkt als wohltuende Wärme auf den ganzen Organismus.

Gesundheitstipps

Auf die Temperatur kommt es an

Ob ein Bad im Whirlpool anregend oder beruhigend wirkt, hängt von der Badezeit und Temperaturwahl ab. Fühlen Sie sich abgespannt und kraftlos, dann bringt ein erfrischendes, kurzes Sprudelbad die Energien rasch wieder zurück.

Der Tagesbeginn für Morgenmuffel oder ein wirksames Revital-Programm nach einem harten Arbeitstag ist ein 10minütiges Sprudelbad bei maximal 30° C. Stoffwechsel und Hormonsystem werden dadurch angeregt und der Kreislauf wird in Schwung gebracht. Um zur Ruhe zu kommen und wohlig zu relaxen, wählt man eine längere Verweildauer im Pool und höhere Wassertemperaturen. Nach einem etwa 25minütigen Vollbad bei 37° C tritt angenehme Müdigkeit auf. Die sanfte Massage der Whirlsysteme unterstützen diesen Effekt. Der Aromatherapeut empfiehlt Lavendel, Baldrian und Melisse.

Erkältung

Gewählt werden Programme mit maximaler Verweildauer und höheren Temperaturen, bei Whirlpool etwa 38° C, im Dampfbad so heiß, wie verträglich. Nach dem Bad muss unbedingt eine lange Ruhephase eingeplant werden.

Heilsam ist vor allem der Einfluss von Sprudelbad oder Dampf auf die Atmungsorgane, gefördert durch die Inhalation entsprechender Badezusätze und ätherischer Öle. Fichtennadel, Latschenkiefer, Efeu, Thymian oder Kamille.

Pflegeprogramm für die Haut

Der Weg zur perfekten Reinheit der Haut führt durch die Multifunktionsdusche. Die warme Luftfeuchtigkeit eines Dampfbades öffnet die Poren der Haut, sodass oberflächliche Verunreinigungen ausgestoßen werden. Die Haut entschlackt auf sanfte Art eine nachträgliche Dusche spült Schmutz und tote Hautpartikel fort und hinterlässt eine verjüngte, verführerische frische Haut.

Stimmungsschwankungen

Das reizvolle Einwirken von Sauerstoff und Wassermassage lenkt von melancholischem Grübeln ab und lässt die seelische Last einfach abfallen. Winterdepression bekämpft am besten eine Lichtdusche während des Dampfbades. Aromatische Zusätze wie Lavendel und Melisse wirken ein wenig beruhigend, während Johanniskraut, Citrus und Rosmarin als duftende Stimmungsaufheller den Tagesbeginn verschönern.

Kreislauf

Schon zu den antiken Wurzeln der Hydrotherapie gehörte die heilsame Beeinflussung des Herz-Kreislaufsystems. Schonend wird der Blutdruck von Whirlbädern Richtung Norm gelenkt. Bluthochdruck wird durch die Öffnung der Blutgefäße unter Einfluss des feinen Berührungsreizes und wärmerer Temperaturen gesenkt, niedriger Blutdruck wird durch die anregende Wirkung kühlerer Sprudelbäder, bzw. durch Wechselbäder angehoben. Alle Badezusätze verwenden Hypotoniker beruhigende Kräuter wie Melisse oder Baldrian, Menschen mit geschwächten Kreislauf dagegen Weißdorn und Hafer. Um das Kreislaufsystem – etwa morgens – so richtig in Gang zu bringen, hilft auch ein kurzes Dampfbad, gefolgt von einer kühlen Dusche.

Verdauung

Frappant ist die unmittelbare Auswirkung sprudelnder Wasserbewegungen auf das Verdauungssystem. Ein wärmendes krampflösendes Bad im Whirlpool wirkt wahre Wunder bei Verstopfungen und Blähungen. Badezusätze wie Kalmus, Wermut und Fenchel beruhigen und harmonisieren den gesamten Magen-Darm-Bereich.

Die Pflege danach

Nachdem man Körper und Geist mit Dusche, Vollbad oder Dampf verwöhnt hat, bildet die individuelle Hautpflege den krönenden Abschluss eines wohltuenden Wellness-Vergnügens. Nachdem die Poren geöffnet und gereinigt sind, nimmt die Haut Cremes und Öle leichter auf und intensiviert ihre Wirkung.

A r o m e n

Aroma	Eigenschaft
Angelika	Wirkt abwehrstärkend, verdauungsanregend und magenstärkend. Beeinflusst Erkrankungen des Magen-/Darmtraktes positiv und regt die Nierentätigkeit an. Bei Lungen- und Bronchienleiden wirkt sie auswurfördernd.
Anis	Wirkt krampf- und schleimlösend, auswurfördernd, blähungstreibend, verdauungsfördernd. Wirkt bei Überreiztheit und innerlicher Unruhe erwärmend, beruhigend und krampflösend.
Basilikum	Wirkt magenstärkend und darmreinigend, außerdem hilft es bei Lungenerkrankungen. Es wirkt bei trauriger Stimmung aufbauend und motivierend. Und entzündungshemmend und krampflösend. Man kann Basilikum sehr gut mit Bergamotte, Melisse, Rosenholz, Zypresse und Wachholder kombinieren.
Bergamotte	Wirkt ausgleichend, krampflösend, entzündungshemmend, antiseptisch. Wirkt bei Depressionen, Ängsten, Stresssymptomen ausgleichend und beruhigend. Bergamotte passt gut zu Angelika, Lavendel, Limette, Zypresse, Sandelholz und Mandarine
Birke	Wirkt harntreibend, entwässernd und anitrheumatisch, krampflösend
Cajeput	Ist aufgrund seiner Inhaltsstoffe stark antiseptisch und desinfizieren. Wirkt bei innerer Unruhe krampflösend und entspannend
Eukalyptus	Wirkt antiseptisch, hustenstillend, anregend, sowie keimtötend und entzündungshemmend. Eukalyptus lässt sich sehr gut mit Zitrone, Melisse und Lavendel kombinieren.
Galbanum	Wirkt äußerst beruhigend und harmonisierend und gilt als äußerst wirksames Anti-Streß-Mittel
Hopfen	Wirkt stark beruhigend und schlaffördernd. In hohen Dosierungen kann der starke Duft auch betäubend wirken. Deswegen sollte es äußerst sparsam benutzt werden.
Hyazinthe	Wirkt harmonisierend, entspannend und aphrodisierend. Auf nervöse Menschen wirkt der schwere Duft zunächst beruhigend. Wenn sich der Duft ausbreitet, wird ihm eine stimulierende Wirkung nachgesagt, die sogenannte Eisblöcke zum Schmelzen bringt und das sinnliche Empfinden steigert.
Ingwer	Ingwer schreibt man eine besonders erwärmende und verdauungsfördernde Eigenschaft zu. Wirkt auch entzündungshemmend, magenstärkend und allgemein kräftigend. Gilt als sehr erwärmend und soll gefrorene Gefühle zum Auftauen bringen. Besonders bei Männern gilt es als

	potenzsteigernd.
Jasmin	Wirkt bei Depressionen und Ängsten sehr entspannend und harmonisierend und bei Unlust aphrodisierend
Kalmus	Gilt als magenstärkend, anregend, krampflösend und erwärmend
Kamille	Wirkt entzündungshemmend, krampflösend und wundheilend. Hilft bei extremen Gefühlsschwankungen
Lavendel	Wirkt krampflösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend sowie belebend aber auch beruhigend. Lavendel ist bei extremen Gemütszuständen und Depressionen ausgleichend und entspannend und auch belebend. Lavendel lässt sich gut mit Bergamotte, Geranie, Kiefer und Rose kombinieren.
Lemongras	Wirkt erfrischend, entzündungshemmend, keimtötend, harntreibend und verdauungsfördernd. Außerdem wirkt es sehr positiv auf den geistig-seelischen Bereich. Lemongras ist bei Müdigkeit erfrischend und beleben und bei allgemeinen Schwächezuständen anregend. Es wirkt aufmunternd und stimmt einfach optimistisch
Majoran	Majoran ist erwärmend, krampf- und schleimlösend, verdauungsfördernd sowie blähungstreibend. Wirkt bei Angst, Trauer und Depressionen erwärmend, entspannend und beruhigend.
Mandarine	Wirkt äußerst erfrischend, aufheiternd und aufbauend.
Melisse	Wirkt harmonisierend, blutdrucksenkend, belebend. Außerdem hilft es bei Kopfschmerzen, Migräne, Zahnschmerzen, Schlaflosigkeit durch Übermüdung und Schwindelgefühl bei schwangeren Frauen. Wirkt bei Depressionen und Melancholie harmonisierend und stärkend, bei Trübsal und Unlust belebend.
Muskatellersalbei	Wirkt krampflösend, stimulierend und stärkt den Magen-Darmtrakt. Außerdem ist er verdauungsfördernd, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Bei Verspannungen wirkt es entspannend und anregend. In Bezug auf Erotik und Sinnlichkeit ist es inspirierend und stimulierend. Muskatellersalbei lässt sich gut mit Lavendel, Orange und Sandelholz kombinieren.
Nelke	Wirkt antiseptisch, desinfizierend und krampflösend, bei Schwächezuständen stimulierend und anregend. Außerdem hilft es gegen lästige Insekten.
Orange	Wirkt herzstärkend, erwärmend und harmonisierend. Ist bei Nervosität und Stress beruhigend und erwärmend und bei Frustration und Traurigkeit sowie bei Lustlosigkeit ist es harmonisieren und erheiternd.

Patchouli	Wirkt desodorierend, stimulierend und aphrodisierend. Wirkt bei Frustration, Depression und Ängsten stimulierend und antidepressiv. Es öffnet dann auch unter anderem den Sinn für das Erotische. Patchouli harmoniert besonders mit Bergamotte, Lavendel, Rose und Zitrone.
Pfefferminze	Pfefferminze ist erfrischend, antiseptisch und krampflösend. Wirkt bei Kopfschmerzen und Erkältungen krampflösend, entzündungshemmend und schleimlösend. Bewirkt bei geistiger Erschöpfung einen klaren Kopf. Pfefferminze lässt sich sehr gut mit Eukalyptus, Lavendel und Rosmarin kombinieren.
Rose	Wirkt harmonisierend und herzstärkend. Ist bei Kopfschmerzen krampflösend und bei Depressionen und Trauer harmonisierend. Rosenöl stärkt die Liebesfähigkeit und weckt das Gefühl für Sinnlichkeit
Sandelholz	Sandelholz ist erwärmend, krampflösend und harmonisierend, antiseptisch und entzündungshemmend. Die Hauptwirkung liegt jedoch in seiner beruhigenden Wirkung bei psychischen Problemen. Ist bei nervösen Verspannungen, Stress und Angst beruhigend und ausgleichend.
Teebaumöl	Teebaumöl ist antiseptisch und zugleich antiviral und wirkt bei sehr vielen Infektionskrankheiten
Wachholder	Wirkt entzündungshemmend, magenstärkend und harntreibend, kreislaufanregend und hat eine blutreinigende Wirkung. Wirkt bei Kältegefühlen und Angst sowie bei Erschöpfung erwärmend und aufbauend
Ylang Ylang	Ylang Ylang ist antiseptisch, entzündungshemmend und blutdrucksenkend. Es hat auch eine stark erotisierende Wirkung und wird mit Erfolg bei Frigidität und Impotenz eingesetzt. Wirkt bei innerer Unruhe, Lustlosigkeit und Angst ausgleichend und aphrodisierend.
Zimt	Wirkt erwärmend, krampflösend und antiseptisch, verdauungsfördernd und magenstärkend. Wirkt bei Gefühlskälte und Frösteln erwärmend und stimulierend. Man sollte jedoch in jedem Fall Zimtrindenöl verwenden, da der charakteristische Zimtduft dort stärker ist als bei Zimtblätteröl Zimtrinde harmonisiert besonders mit Bergamotte, Jasmin, Lemongras, Sandelholz und Ylang Ylang.

Bäder

Mit unterschiedlichen Essenzen kann man die Wirkung von Bädern auch unterschiedlich beeinflussen. Es besteht die Möglichkeit, gegen Müdigkeit anzukämpfen oder auch beruhigend auf den Körper und die Psyche einzuwirken.

Sie können für ein Bad eigene Mischungen komponieren und Ihr persönliches Lieblingsbad kreieren.

Ätherische Öle verbinden sich nicht mit Wasser. Deshalb müssen Sie sie vorher mit einem Trägerstoff auflösen. Hierfür eignen sich unter anderem Sahne, Milch, Honig, Kleie und Meersalz. Mischen Sie 3 Esslöffel Trägeressenz mit 12 – 15 Tropfen der von Ihnen bevorzugten Essenzen. Dabei sollten Sie jedoch darauf achten, dass Sie keine Essenzen mit gegensätzlichen Eigenschaften mischen.

Kurze und heiße Bäder wirken zumeist anregend, während lange warme Bäder beruhigende Wirkung haben. Sie sollten jedoch generell nicht länger als ca. 25 Minuten baden und ein beruhigendes Bad sollte bevorzugt am Abend vor dem Schlafengehen genommen werden.

Dampfbäder

Bei einem Dampfbad (Inhalation) geben Sie 3 – 5 Tropfen der Essenz in eine Schüssel und gießen ca. 2 Liter heißes Wasser darüber. Danach hängen Sie sich ein großes Handtuch über den Kopf und senken den Kopf über die Schüssel. Dabei sollte der heiße Dampf jedoch angenehm und nicht zu heiß sein! Sie sollten die Augen schließen und den Dampf inhalieren. Dabei sollten Sie sich entspannen. Eine Inhalation sollte die Dauer von 5 Minuten nicht überschreiten, kann in akuten Fällen jedoch mehrmals täglich wiederholt werden.

Massageöle

Für die Zubereitung eines Massageöls benötigen Sie ein fettes Basisöl. Hierfür eignen sich Jojobaöl, Mandelöl, Weizenkeimöl und Kokosöl. Mischen Sie 2 – 3 Esslöffel eines fetten Öles mit 5 Tropfen der gewünschten Essenz. Zur längeren Haltbarkeit sollten die Öle kühl aufbewahrt werden. Auch hier können sie variieren, sollten jedoch nur Essenzen mit gleichen Wirkungsbereichen kombinieren.

Kompressen

Sie können heiße und kalte Kompressen machen, je nach Art der Anwendung. Geben Sie hierzu 3 – 5 Tropfen Essenz auf 2 Liter Wasser (heiß oder kalt). Tauchen Sie ein Kompressen ein und legen Sie sie auf. Heiße Kompressen helfen bei Menstruationsbeschwerden, Magen-Darmkrämpfen und Gelenkschmerzen. Kalte Kompressen werden bei Entzündungen, Fieber und Kopfschmerzen sowie bei Schwellung eingesetzt. Kalte Kompressen sollten Sie nur solange auflegen, bis sie die Körpertemperatur erreicht haben.

Farben

Farben	Indikationen
Tiefrot	Bei Trägheit und Energielosigkeit (zur Aktivierung des Willens)
Dunkelrosa	Bei einem Gefühl innerer Leere, weil momentan kein klares Ziel erkennbar ist
Hellrosa	Bei starker innerer Anspannung (wenn man sich psychisch unter Druck fühlt und am liebsten aus der Haut fahren möchte)
Orangerot	Bei ständiger Müdigkeit und großen morgendlichen Anlaufschwierigkeiten
Orange	Bei Phasen von Traurigkeit und Niedergeschlagenheit ohne ersichtlichen äußeren Anlass (wenn man gleichzeitig auch unter konkreten Ängsten oder Überempfindlichkeiten gegenüber äußeren Einflüssen leidet)
Dunkelgelb	Bei Unzufriedenheit (wenn man aus relativ belanglosen Gründen gekränkt ist)
Gelbgrün	Bei Arbeitsunlust (wenn man sich gerne herumleiert und unangenehme Aufgaben ständig von sich herschiebt)
Grün	Bei extremen Stimmungsschwankungen
Helltürkis	Bei Phasen von Traurigkeit und Niedergeschlagenheit ohne ersichtlichen äußeren Anlass (wenn man auch zu Tagträumen neigt)
Türkis	Bei übermäßigen Grübeln und Sich-Sorgen-Machen
Tiefblau	Bei großer Ungeduld und Hektik, sowie starken muskulären Verspannungen
Tiefviolett	Bei starken innerlichen Spannungszuständen infolge Verzweiflung und Ausweglosigkeit

Die einfachste Methode der Selbstbehandlung mit Farben ist, sich von einer farbigen Lampe anstrahlen zu lassen. Hierfür ist im Prinzip jede Farblampe geeignet, die über Farbfilter in der entsprechenden Farben verfügt. Die Dauer der Anwendung beträgt in der Regel 15 – 20 Minuten. Während dieser Zeit sollte man bequem sitzen bzw. liegen und sich in einem ruhigen, entspannten Zustand dem Einfluss der Farben überlassen. Der Raum sollte warm und behaglich sein. Ein Aromaöl in der Duftlampe oder Räucherstäbchen und eine sanfte Musik im Hintergrund, wenn diese als angenehm empfunden wird, können die Wirkung der Behandlung verstärken. Störungen durch äußere Einflüsse (Türglocke, Telefon, etc.) sollten nach Möglichkeit vorher ausgeschaltet werden.

Will man im wesentlichen die aktuelle Stimmungslage verändern, so reicht es, mit der Lampe den Kopf im Abstand von ca. 30 cm anzustrahlen